

**Міністерство освіти і науки України**

Таврійський державний агротехнологічний університет

кафедра фізичного виховання та спорту

А. В. Рибницький

Методичні рекомендації до практичних занять

студентів усіх напрямів підготовки

ВПРОВАДЖЕННЯ ІГРОВИХ ФОРМ У ФАКУЛЬТАТИВНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Мелітополь

2015

УДК 378.147 : 796.011.3

ББК 75.1 я 73

Р 49

Розробив: завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ТДАТУ Рибницький А. В.

Рецензенти: І. М. Ляхова – доктор педагогічних наук, професор, проректор з науково-педагогічної роботи, директор інституту здоров’я, спорту та туризму КПУ м. Запоріжжя

Т. В. Караєва – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов Таврійського державного агротехнологічного університету м. Мелітополя

|  |  |
| --- | --- |
| Р 49 | Рибницький А. В. Впровадження ігрових форм у факультативні заняття з фізичного виховання студентів вищої школи / А. В. Рибницький – Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2015. – 82 с. |
|  | Затверджено та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту ТДАТУ м. Мелітополя.  Протокол № 4 від «23» жовтня 2015 р.  Схвалено методичною комісією ННІ ЗУП ТДАТУ м. Мелітополя для студентів всіх напрямів підготовки освітньо-квалікафіційного рівня «бакалавр» до використання в учбовому процесі.  Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 р. |
|  | У методичних рекомендаціях представлено форми організації та зміст фізичного виховання, розглянуто вікові особливості юнаків і дівчат 17-21 року, відбито основні фізичні якості та їх характеристика, надано загальну класифікацію рухових ігор, відображені основні педагогічні вимоги до проведення рухових ігор.  Методичні рекомендації містять 8 практичних факультативних занять з впровадженням ігрових форм. Призначено для студентів вищих навчальних закладів, а також викладачів фізичного виховання. |

УДК 378.147 : 796.011.3

ББК 75.1 я 73

© А. В. Рибницький, 2015

© Вид-во: каф. фіз. виховання та спорту

ТДАТУ, 2015

ЗМІСТ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *ВСТУП…………………………………………………………………………………...* | | *4* |
|  | *ОСНОВНІ ЗАДАЧІ, ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ…………………* | *6* | |
|  | *КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЗА ОРГАНІЗАЦІЙНИМИ ТА ПЕДАГОГІЧНИМИ ОЗНАКАМИ………………………………………………* | *7* | |
|  | *ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ 17-21 РОКІВ………………………………………………………………………………..* | *7* | |
|  | *ОСНОВНІ ПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР………………………………………………………………………………….* | *11* | |
|  | *ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ. ПОНЯТТЯ ПРО ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ………………………………………………………….* | *14* | |
|  | * 1. *Поняття про силу, різновиди сили…………………………………….* | *15* | |
|  | * 1. *Поняття про швидкість, різновиди швидкості …………………..* | *18* | |
|  | * 1. *Поняття про стомленість та витривалість, різновиди витривалості………………………………………………………………………* | *21* | |
|  | * 1. *Поняття про координацію, різновиди координації………………* | *24* | |
|  | * 1. *Поняття про гнучкість, різновиди гнучкості……………………..* | *27* | |
|  | *ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ…………………….......* | *28* | |
|  | *РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ…………………………...* | *33* | |
|  | *РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ…………………………………….* | *37* | |
|  | *РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ……………………….* | *45* | |
|  | *РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ………………………….* | *48* | |
|  | *ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР……………………………………..* | *55* | |
|  | *ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВПРОВАДЖЕННЯМ ІГРОВИХ ФОРМ…………………………………………………………………..* | *56* | |
|  | *Практичне заняття № 1………………………………………………………..* | *57* | |
|  | *Практичне заняття № 2………………………………………………………..* | *61* | |
|  | *Практичне заняття № 3………………………………………………………..* | *63* | |
|  | *Практичне заняття № 4………………………………………………………..* | *66* | |
|  | *Практичне заняття № 5………………………………………………………..* | *69* | |
|  | *Практичне заняття № 6………………………………………………………..* | *72* | |
|  | *Практичне заняття № 7………………………………………………………..* | *75* | |
|  | *Практичне заняття № 8………………………………………………………..* | *77* | |
| *ВИСНОВКИ…………………………………………………………………………….* | | *81* |
| *СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………………...* | | *82* |

ВСТУП

Кожен народ, в залежності від соціально-економічних умов свого розвитку, географічного місцезнаходження, історично удосконалив і передав від покоління до покоління самобутні види фізичних вправ. Народні ігри тісно пов'язувалися з віковічними обрядами та календарними святами, що супроводжувалися піснями, танцями та рухливими іграми й забавами. Гра - суспільне явище, що історично склалося в самостійний вид діяльності. Ігри, що використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. їх можна розділити на 2 групи: рухливі і спортивні [12; 13].

Рухливі ігри як засіб і метод фізичного виховання широко застосовується на заняттях у поєднанні з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, боротьбою і використовуються для вирішення освітніх, наукових та оздоровчих завдань. Рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку студентів. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи, а й в тому, що спонукають студентів бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Лесгафт підкреслював, що гра, на відміну від строго регламентованих рухів (наприклад гімнастики), завжди пов'язана з ініціативними моментами рішення фізичних задач, відновлення як фізичних, так і духовних сил [6].

Освітнє значення мають ігри, споріднені за руховою структурою окремим видам спорту (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, плавання, боротьба тощо). Такі ігри спрямовані на закріплення і вдосконалення розучених технічних і тактичних прийомів і навичок того або іншого виду спорту. Велике значення рухливих ігор у вихованні фізичних якостей: швидкості, спритності, силі, витривалості, гнучкості, а також морально-вольових якостей, цілеспрямованості, прагненню до перемоги через подолання труднощів. Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, стримуванню своїх егоїстичних поривів.

Різноманітні рухи і дії, що виконуються на свіжому повітрі, тобто в сприятливих гігієнічних умовах, надають оздоровчу дію. Вони сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини і служить корисним засобом активного відпочинку.

Рухливі ігри сприяють підготовці студентів до кращого виконання державних тестів з фізичної підготовки. За своїм характером і складом ігри можуть застосовуватися й приносити користь у підготовчій і заключній частині заняття (це ті ігри, що концентрують увагу), в основній частині, де гра є основним засобом для закріплення рухових навичок та фізичних якостей. Рухливі ігри стимулюють розумовий розвиток, пам'ять, увагу.

Здоров’я найцінніший капітал, що має людина. Якщо воно є – світ наших можливостей безмежний, немає його – наше існування перетворюються в клубок болю, страждань, обмежених нашим тілом чи окремим органом.

Отже, здоров’я повинно стати для молоді одним із найважливішим пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної людини. Необхідно пам’ятати, що здоров’я кожної людини не може бути її особистою цінністю. Це надбання держави. Тому молодь повинна дбайливо відноситися як до свого здоров’я, так і здоров’я інших. А держава має дбати і створювати умови для занять фізичною культурою та спортом.



1. ОСНОВНІ ЗАДАЧІ, ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

При використанні рухливих ігор та ігрового методу в процесі навчально- тренувальної роботи зі студентами необхідно знати основні задачі, форми організації і зміст фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), визначених у «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах» (наказ МОН України №4 від 04.01.2006 р.) [6; 13]

В цьому Положенні визначено, що фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Завданням фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ є:

– формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту, як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

– набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей в продовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і в сім'ї;

– забезпечення в студентської молоді належного рівня розвитку показників її функціональних та морфологічних можливостей організму різних якостей рухових здібностей, працездатності;

– сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадських якостей студентів;

– підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Рухливі ігри являють собою один із засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а також прояву стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом у студентів. У практиці фізичного виховання ігровий метод застосовується при вирішенні задач загальної фізичної підготовки, а також має місце допоміжне значення в спортивному тренуванні.

Ігровий метод характеризується багаточисельними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, так як основою його являються рухливі дії: стрибки, біг, перенесення важких речей, долання перешкод, кидання предметів, і все це в середовищі, що постійно змінюється, з високим емоційним фактором змагального характеру. Ігровий метод сприяє проявленню самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей студентів, які займаються, сприяє проявленню моральних рис характеру. Рухливі ігри позитивно впливають на розвиток таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, в значній мірі, сприяють фізичній підготовці студентів, які займаються.

2. КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЗА ОРГАНІЗАЦІЙНИМИ ТА ПЕДАГОГІЧНИМИ ОЗНАКАМИ

По практичному застосуванню рухливих ігор, в структурі факультативного заняття з фізичного виховання студентів, важливо систематизувати ігри головним чином за організаційними і педагогічними ознаками, виходячи з завдань поставленим перед практичним заняттям. Важливим моментом систематизації рухливих ігор є визначення переваги проявлення видів руху: біг, стрибки, метання, дії з м’ячем, опір силою, орієнтування з закритими очима, комбіновані дії.

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

До першої зони віднесені ігри, які викликають ЧСС до 140 уд./хв від вихідного; до другої зони – ігри на пульсі до 180 уд./хв від вихідного; до третьої зони – ігри на пульсі вище 180 уд./хв. Але таке розподілення ігор по зонам психофізичного навантаження учасників має умовний характер, оскільки в одних і тих же іграх, незалежно від методики, проведення змінюється інтенсивність навантаження гравців та їх рухлива активність [9].

Одна з найважливіших умов успішного використання рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі – майстерність їх проведення. Завдання викладача вміло «подати» гру, створивши попередньо, відповідний настрій учасників, які займаються.

3. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ 17-21 РОКІВ

Юнацький вік має гендерні особливості: у хлопців він настає в 17-21 років, у дівчат – в 16-20 років. Вікова періодизація до певної міри умовна і дозволяє встановити лише орієнтовні межі між фазами зростання. Проте, в кожному віковому періоді фізичне виховання має свої відмінності. Вікові особливості організму значною мірою обумовлюють зміст і методику фізичного виховання. З урахуванням віку здійснюється підбір засобів, визначаються допустимі навантаження, нормативні вимоги.

У цьому віці формування кісткової та м’язової систем майже завершується. Відмічається посилене зростання тіла у довжину, особливо при занятті іграми (волейбол, баскетбол, стрибки у висоту тощо), збільшується маса тіла, росте станова сила. Інтенсивно розвивається дрібна мускулатура, удосконалюється точність і координація рухів.

У віці 11-18 років визначається посилене зростання серця. Якщо за сім років (від 7 до 14) його об’єм зростає на 30-35%, то за чотири роки (від 14 до 18) на 60-70%. Збільшення ємкості порожнини серця випереджає збільшення просвітів судин. Серце нерідко «не встигає» за збільшенням загальних розмірів тіла. Тому у віці 15-20 років у 10-15% хлопців і дівчат відмічається відносно «мале» серце, що приводить до збільшення періоду відновних процесів після навантаження [9].

Частота серцевих скорочень у віці 20 років складає у хлопців 65-70 ударів в хвилину, у дівчат — 70-75. У забезпеченні постачання тканин киснем важливим чинником є швидкість колообігу. Час колообігу крові в 14-16 років складає 18 секунд, а у дорослих - 17-29 секунд. Для зміцнення серцево-судинної системи важливе значення має різностороння фізична підготовка, строге дозування та поступове підвищення фізичних навантажень, систематичність занять фізичними вправами [7].

З віком відбуваються зміни і в дихальній системі із зростанням тіла потреба у кисні збільшується та органи дихання працюють більш напружено. Так, хвилинний об’єм дихання у 14-річного підлітка складає на 1 кг ваги 110- 130 мл, у дорослого всього лише 80-100 мл. Функціональні можливості апарату дихання недостатньо досконалі. Життєва ємкість легенів та максимальна легенева вентиляція менше, ніж у дорослих. Об’єм вентиляції складає в 14-16 років – 45 літрів на хвилину, в 17-18 років – 61 літрів в хвилину.

Рівень розвитку фізичних якостей і ступінь пристосовності організму до фізичних навантажень на швидкість, силу, гнучкість залежать від вікових особливостей організму. Високі показники гнучкості і швидкості можуть бути досягнуті до 18 років, сила м’язів збільшується до 20 років і більш високий рівень витривалості спостерігається зазвичай у 23-25 років. Вправи на витривалість у віці 17-18 років необхідно строго дозувати [14].

Необхідно підкреслити, що фізіологічні можливості учнів одного і того ж віку можуть значно відрізнятися. Тому в процесі фізичного виховання важливий індивідуальний підхід.

З огляду на психологічні особливості щодо студентського віку, то він характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, відпрацюванням індивідуального стилю поведінки. Це час пошуку студентами відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші питання. Формування особистості, свого „я” йде від зовнішнього обліку до того, що визначає ядро, стрижень особистості, її характеру і світогляду. З студентським віком пов’язано початок професійної діяльності, створення сім’ї. В цей час найчастіше молодь проявляє себе в творчій діяльності – художній, технічній, науковій, фізкультурно-спортивній. Пошук свого покликання поєднується з неосвіченістю, емоційною вразливістю, імпульсивністю, переоцінкою своїх сил і в зв’язку з цим розчаруванням під час зустрічі з неочікуваними труднощами [1; 2; 3]. Студентському віку притаманна деяка дисгармонія. Бажання і прагнення у молодих людей розвиваються раніше, ніж воля і сила характеру. У таких умовах вони не завжди здатні подавити дуже палкі прагнення і бажання. Їм не вистачає соціальної зрілості. В цілому цьому віку притаманні такі протиріччя:

– з одного боку, широкий кругозір, допитливість, енергія, почуття нового, прагнення проявити себе, а з другого – песимізм, апатія, політичний і правовий нігілізм, непослідовність, розпливчастість інтересів;

– прагнення до самостійності, незалежності суджень і дій, в той же час велика тяга групового впливу, підтримки авторитетними особами своїх поглядів, однолітків, найближчого оточення, які відіграють роль референтної групи;

– потреба у самоствердженні, разом з тим скромний арсенал форм, методів і засобів самовираження особистості, недостатній життєвий досвід. Найчастіше він примушує йти на морально негідні, а часом і юридично незаконні засоби;

– в оцінках, висловлюваннях і відносинах проявляється прагнення до визначеності, чіткості, однозначності. Ці якості пояснюються юнацьким максималізмом, прагненням якими б то не було засобами відстояти свою думку (досить часто помилкову або суперечливу). Однак це межує з мінливістю, слабкістю переконань, мізерністю аргументації, недостатньою наполегливістю і послідовністю в досягненні мети;

– гостре сприйняття, сильна вразливість, підвищена емоційність, що веде до підвищеної конфліктності, збудженості, поспішності у рішеннях і діях;

– до 18 років у молодої людини вже сформовані деякі риси характеру, випрацювані певні динамічні стереотипи поведінки і взаємовідносини з оточенням. Умови студентства вимагають перегляду багатьох сформованих рис, а це досить складний і вразливий процес психологічної перебудови і ланки характеру;

Вік 18–20 років – це період бурхливого формування потреб людини, зокрема, він співпадає з кульмінаційним періодом статевої активності чоловіків. Неможливість в студентських умовах задовольнити різноманітні виникаючі бажання веде до фрустрації, породжує психологічну напругу і може товкнути студента на пошук аморальних, а, у деяких випадках, і незаконних засобів задоволення потреб; багато що сприймається у романтичному світі, в тому числі юнаків і дівчат притягує романтика студентського життя [4].

Найбільш важливими рисами студентського віку є такі:

– самопізнання – перша передумова активності особистості яка розвивається. Оцінка самого себе проходить в основному трьома засобами: студент порівнює себе з умисним або реальним ідеалом; дається самооцінка на основі досягнутих результатів; порівнюється думка про самого себе з думкою старших товаришів або друзів;

– самоствердження проявляється в яскравій вимозі зайняти певну позицію в групі, в дружній компанії; самоствердження може бути причиною позитивної чи негативної поведінки студента;

– самостійність проявляється в прагненні випробувати свої сили, характер; студент може хворобливо реагувати на дії тих, хто посягає на його самостійність, але разом з тим він прагне до людей досвідчених, які розуміють його прагнення;

– самовизначення пов’язане з пошуком свого морального ідеалу, визначенням для себе соціальних цінностей, життєвого визнання, вибором фаху, і насамкінець, створенням сім’ї;

– максималізм притаманний значній частині студентів молодших курсів. Він, як завжди, проявляється в прагненні зробити більше, ніж реально можливо. Цілеспрямованість, порив праці при першій невдачі можуть перерости в розчарування, згубити віру в свої сили;

– колективізм, потреба в товариському спілкуванні, в опорі на думку товаришів є також рисою, що виділяє цей віковий період [4; 5].

В студентському віці закінчується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується «піками» розвитку фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску, насичення крові киснем і інше). До 17-18 років процес всебічного удосконалення рухової функції близький до завершення. До цього часу закінчується формування того співвідношення топографії сили різних м’язових груп, що є типовими для дорослих людей. Одночасне збільшення максимальних показників сили (на 1кг маси тіла), швидкості руху та інших показників свідчить про те, що активно розвиваються рухові якості. Разом з тим в зв’язку з інтенсивністю фізичного розвитку, а також недостатнім досвідом управління собою, у молодої людини процеси збудження звично превалюють над процесами гальмування. До 18-20 років завершується формування вегетативних функцій. Витривалість є однією з найважливіших рухових якостей. В 20-29 років її розвиток досягає найвищого рівня. В цей віковий період організм зберігає відносну працездатність, загальний високий рівень функційної активності.

4. ОСНОВНІ ПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТТЯХ

Підбір рухливих ігор залежить від тих педагогічних задач, що поставлені на факультативних заняттях, а саме завдань освітнього, виховного, розвиваючого характеру. Це положення – основне, воно домінує над всіма іншими. Зрозуміло, що ці задачі, в свою чергу, визначаються напрямком і місцем заняття в системі навчального або тренувального процесу. Вибираючи ту чи іншу гру, слід враховувати підготовленість групи, її фізичну і технічну підготовку у плані тих задач, які будуть вирішуватися в процесі гри.

Треба враховувати такі фактори, як склад групи (кількісний), місце проведення, а також наявність відповідного обладнання та інвентарю, місце розташування викладача. Тривалість окремих ігрових вправ, естафет (при повторенні декілька разів поспіль, поточна) повинна бути в прямій залежності від фізичної підготовки гравців, які займаються.

Чим слабкіша фізична підготовка у тих, хто займається, тим менше повинна бути кожна гра. Але чим вища фізична підготовка учасників, тим менше ігор треба застосовувати у факультативному занятті і тим більше повинна бути тривалість кожної гри. Тривалість гри залежить також від кількості учасників. Чим їх менше, тим коротше гра. Крім того, тривалість гри залежить і від її ходу. Розрізняють розвиток гри, її кульмінацію та спад. Не варто ані достроково закінчувати гру, ні затягувати її.

Час проведення гри також залежить від темпу виконуваних в ній рухів. Чим вище темп на початку гри, тим менше її тривалість. З фізіологічної точки зору, швидкий темп дає більший тренувальний ефект. При визначенні тривалості гри треба враховувати втому, яка може початися до гри. Тому дуже важливо, використовувати фізіологічний закон переключення від одного виду рухів, на другий, підшуковувати ігрові засоби, які б сприяли зняттю втоми. Це дасть змогу виконати значну кількість вправ і досягнути необхідного результату [8].

Якщо ставиться завдання розвитку швидкості рухів, тоді кількість пробіжок, виконуваних кожним учасником, повинна визначатися моментом, з якого почнеться знижуватись швидкість бігу. Якщо ставиться завдання розвитку швидкісної витривалості, то кількість пробіжок повинно бути збільшено і проводитися до появи втоми. Розглядаючи питання про тривалість гри на занятті зі студентами, необхідно зупинитись на темпі гри. Під темпом гри, естафети, ігрової вправи слід розуміти інтенсивність та напруженість, з якими учасники проводять гру.

Темп гри в цілому відрізняється від темпу уроку більшою інтенсивністю. Темп гри залежить скоріше всього від рівня фізичної підготовки студентів: чим вище темп, тим більше тренувальний ефект. Ось чому в міру освоєння учасниками змісту і техніки гри, викладач повинен підвищувати її темп. Ігри, які розвивають швидкість руху, проходять в більш високому темпі, ніж ігри, спрямовані на розвиток сили і силової витривалості. Ряд ігор – вправ, поєдинків, розрахованих на необхідну кількість учасників треба проводити одноголосно у великому колективі. Учасники в цьому випадку розділяються на декілька груп і підгруп, вони можуть грати самостійно під наглядом викладача. Для підсилення оздоровчого ефекту навчально-тренувального процесу, необхідно проводити заняття на свіжому повітрі. При проведенні ігор-естафет в деяких умовах, особливо зимою, необхідно, щоб число учасників в кожній команді не перебільшувало 6-8 чоловік, тобто краще організувати більшу кількість команд, які займаються, але з меншою кількістю гравців. Тоді учасникам прийдеться менше знаходитись в малорухливих положеннях, що виключить можливість переохолодження. Велике значення для успішного проведення рухливих ігор мають правила. У зв’язку з цим, особливу увагу слід приділяти суддівству ігор. У процесі проведення різнопланових ігор, викладач повинен постійно вести педагогічне спостереження за поведінкою учасників, які займаються; уточнювати особливості їх характеру, темпераменту, фізичних можливостей. В ході гри викладач повинен слідкувати, як учасники гри проявляють ініціативу і наполегливість, дисциплінованість і вимогливість до себе, їх відношення до своїх помилок, партнерів по команді, суперників.

Ці спостереження можуть мати велике значення для наступної роботи зі студентами, як в загальноосвітньому, так і в виховному плані. Найкращих результатів можливо досягнути не ігноруючи і не переоцінюючи значення рухливих ігор, прагнути оптимальному їх сполученню з іншими засобами навчання, виховання і тренування в залежності від конкретних педагогічних задач, групових і індивідуальних особливостей учасників, які займаються та тренувальних умов [11].

Рухливі ігри у факультативних заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах використовують для підвищення загальної фізичної підготовки. Під загальною фізичною підготовкою розуміють процес розвитку основних фізичних якостей, вдосконалення функціональної діяльності організму, засвоєння великої кількості багато чисельних рухових навичок. Загальна фізична підготовка складає основу для спеціальної підготовки. Вона забезпечує різнобічний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. В наш час вченими-практиками і науковим дослідом доказано, що фізичні якості найбільш успішно розвиваються в тому випадку, коли заняття проводять за комплексним методом. Це означає, що на заняттях застосовуються різні засоби (вправи та ігри), які передбачають одночасно розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності, а не одного з цих компонентів. Та навпаки, відсутність різнобічної роботи над розвитком однієї з якостей або вузької групи навичок, значно знижує руховий діапазон, послаблює розвиток координаційних здібностей учасників, які займаються.

Рухливі ігри, ігровий метод в силу належних їм особливостей являються ефективним засобом комплексного вдосконалення рухової діяльності. У більшій мірі вони дозволяють вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість рухливої реакції, витривалість, силу. Безпосередньо рухливими іграми можливо впливати не тільки на якість виконаних вправ але й на такі кількісні показники, як швидкість і витривалість при виконанні бігу, відстань і висота в стрибках тощо, незважаючи на те, що декотрі ігри часто включають дії, переважно направлені на вдосконалення однієї з рухливих якостей, їх потрібно розглядати як вправи загального фізичного впливу [14].

Для ігор з елементами силової боротьби, як правило, характерно проявлення витривалості і спритності. Без цього одноборство немає сенсу, тому, класифікуючи ігри за фізичними якостями, ми маємо на увазі саме переважно проявлення однієї з них.

Все вище сказане дозволяє стверджувати, що рухливі ігри являються діючим засобом в ряді інших засобів підвищення загальної фізичної підготовленості студентів, безпосередньо до підготовки здачі нормативів державних тестів. Велику увагу при складенні і плануванні навчального матеріалу з фізичного виховання студентів необхідно приділяти рухливим іграм. Рухливі ігри включаються, як в підготовчу, так і в основну і заключну частину заняття. Час її проведення регламентується тими задачами, які ставляться перед заняттям. В одно заняття включаються від 1 до 4 видів рухливих ігор – це різні естафети як з перенесенням навантаження, так і без навантаження з доланням перешкод, використанням гімнастичних приладів, інвентарю тощо.

Нижче, у п. 7-10 приводиться опис ігор, ігрових вправ, які можуть бути використані при вирішенні задач загальної фізичної підготовки. Необхідно підкреслити, що більшість пропонованих ігор може знайти практичне застосування у всіх навчальних відділеннях і на кожному курсі. Але у всіх випадках педагог повинен враховувати фізичну підготовку студентів і конкретні задачі, які вирішуються в процесі заняття з фізичного виховання студентів. Навантаження в грі регулюється зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників [10].

Існують різні методичні прийоми для зміни навантаження в грі: слід влаштовувати короткочасні перерви, використовуючи їх для обговорення помилок, підраховування очок, уточнення дистанції для пробіжок, зменшення кількості повторів тощо. Можливо і збільшувати рухливість учасників гри, збільшуючи кількість перепон, дистанцій перебіжок, розділяючи учасників підгруп. Бажано, щоб всі учасники докладали приблизно рівних зусилль, тому вилучати з гри програвших не слід, а рекомендується нараховувати їм штрафні очки. Навантаження в грі можливо дозувати і за рахунок наступних моментів: збільшення чи зменшення майданчика для гри; зміни характеру вправ (гра з інтенсивними, швидкими діями, з більш повільними діями); зміною декотрих правил в плані збільшення або зменшення часу на гру, а також кількості повторів; зниження або прискорення темпу гри. Практика показує, що майже всі приведені ігри можуть бути використані як в чоловічих, так і жіночих групах. Тим не менше є цілий ряд ігор, які призначені тільки для чоловіків.

5. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.

ПОНЯТТЯ ПРО ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

У процесі формування фізичної культури людини відбувається не тільки придбання рухових умінь і пов'язаних з ними знань, а й розвиток фізичних якостей. Однак, у спеціальній літературі досі не знайдений єдиний термін для характеристики рухових можливостей людини. Ряд великих вчених у галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини пропонують свої варіанти назви, а саме: «рухові здібності», «рухові якості», «фізичні якості», «фізичні здібності». У словнику В. І. Даля трактування слів «якість» і «здібність» різниться незначно. Більше того, слово «здатність» представляється як синонім слова «якість»; «якість» трактується як «властивість чи приналежність, все, що складає сутність особи або речі»; «здатність» трактується як «якість»; «здатний» – як «придатний до чого чи схильний». На нашу думку, термін «здібності» більшою мірою відповідає поняттю «задатки», в той час як термін «якості» більше характеризує властивості того чи іншого об'єкта або предмета. У теорії фізичної культури такі характеристики людини, як сила, швидкість, витривалість, координація, гнучкість, розглядаються більшою мірою з позиції його властивостей, а не задатків. Наприклад, кажучи про людину, що вона сильна, ми не маємо на увазі, що вона схильна до силових навантажень за своєю природою, ми характеризуємо її властивість на поточний момент. Таким чином, для характеристики рухових можливостей людини термін «якості» виглядає більш доречним і відповідним сутності. У питанні про прикметник до терміну «якості» ми дотримуємося поглядів, що термін «рухові якості» більшою ступеню характеризує властивості окремих рухів людини, ніж уражає спектр питань, що досліджені теорією і методикою фізичної культури. Термін «фізичні якості» представляє нам значно широким, оскільки він вимагає розкриття природних механізмів виникнення й прояву тих чи інших властивостей рухів людини.

Таким чином, у наших методичних рекомендаціях ми будемо використовувати термін «фізичні якості», що відповідає термінологічним поглядам більшості науковців.

Таким чином: ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ – це комплекс морфологічних, психофізіологічних властивостей людини, що відповідають вимогам будь-якого виду м’язової діяльності та забезпечують ефективність її виконання.

На рівень розвитку і прояву фізичних якостей впливає дві групи факторів:

фактори оточуючого середовища (соціально-побутові умови життя, кліматичні та географічні умови, матеріальне забезпечення місця занять, ефективність методики розвитку фізичних якостей); спадкові чинники («моторні» задатки), (анатомічні, фізіологічні, психічні особливості організму людини). «Моторні» задатки обумовлюють специфічну реакцію організму на різноманітні впливи. У процесі виконання будь-якої діяльності, вони вдосконалюються за допомогою механізмів пристосування, що властиві організму людини (адаптації) Перетворюються у відповідні фізичні якості.

У формуванні якостей велике значення мають і народжені, генетичні фактори. Однак при рівних умовах вирішальну роль розвитку фізичних якостей грає рухова активність, що спрямована на вдосконалення психофізіологічної природи людини. Ось чому морфологічні та функціональні показники різних органів і систем, а також рухова підготовленість у цілому вище у людини, яка регулярно займається фізичними вправами.

В даний час прийнято розрізняти п’ять основних фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, координацію, гнучкість. Кожна з них має різноманітні форми прояву в різних видах рухової діяльності [12; 13].

**5.1. Поняття про силу, різновиди сили**

У фізіології під силою м’язів розуміють максимальну напругу, що вони здатні розвинути. Зовнішній прояв напруги м’язів (сили) вимірюють у Ньютонах.

У теорії фізичної культури поняття «сила» висловлює одну з якісних характеристик довільних рухів людини, спрямованих на вирішення конкретної рухової задачі. Таким чином: СИЛА – це здатність долати певний опір або протидіяти йому за рахунок м’язових зусиль.

В якості опіру можуть виступати сили земного тяжіння, реакція опіру при взаємодії з нею, опір оточуючого середовища, маса обтяжень предметів і спортивних снарядів, сила інерції власного тіла або його ланок та інших тіл, опір партнеру тощо. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша.

Залежно від рухової задачі та характеру роботи опорно-рухового апарату, сила, що демонструється м’язами, набуває специфічні особливості, які стають більш вираженими із зростанням фізичної підготовленості людини.

Основними специфічними для різних рухових дій видами прояву сили є:

– власне силові якості (до них відносяться поняття «відносна» сила);

– швидкісно-силові якості (до них відносяться поняття «швидкісна» і «вибухова» сила);

– силова витривалість.

Це виділення різновидів сили є досить умовним. Незважаючи на свою специфіку, вони певним чином взаємопов’язані як в своєму прояві, так і в своєму розвитку. У чистому вигляді види сили проявляються надзвичайно рідко. Як правило, всі вони є компонентами більшості рухових дій людини.

Абсолютна сила людини – це її здатність долати найбільший опір або протидіяти йому довільною м’язовою напругою. Для порівняння сили людей, які мають різну масу тіла, застосовують показник відносної сили.

Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, яка припадає на один кілограм маси його тіла. Відносна сила має вирішальне значення в рухових діях, які пов’язані з переміщенням власного тіла в просторі. Чим більше сили припадає на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщати його в просторі або утримувати певну позу. Наприклад, упор руки в сторони на гімнастичних кільцях («хрест») можуть виконати лише ті спортсмени, у яких відносна сила відповідних груп м’язів становить близько до 1 кг на кілограм маси тіла. Велике значення відносна сила має також у видах спорту, де спортсмени діляться по вагових категоріях.

Швидкісна сила – це здатність людини з можливо великою швидкістю долати помірний опір. На перший погляд може здатися, що швидкісна сила являє собою комплексний прояв швидкості та сили. Однак насправді це все ж таки специфічний прояв сили у певному діапазоні величини зовнішнього опору. Даний діапазон був встановлений вченими і становить від 15-20% до 70% максимальної сили у конкретній руховий дії.

Приклад: якщо людина може виконати максимум 40 згинань та розгинань рук в упорі лежачи, то при максимальній швидкості рухів може бути близько 30 повторень цієї вправи. Швидкісна сила є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях, циклічних вправах. Зокрема, від рівня розвитку швидкісної сили м’язів ніг залежить довжина кроків при бігу.

Приклад: встановлено, що при одній і тій же швидкості бігу у кваліфікованих спортсменів довжина кроків більше, ніж у менш кваліфікованих, а у бігунів однієї кваліфікації швидкість бігу зростає у тісному взаємозв’язку зі зростанням довжини кроків.

Вибухова сила – це здатність людини проявити найсильніші зусилля за найменший час. Вибухова сила має вирішальне значення в рухових діях, що вимагають великої потужності напруги м’язів. Наприклад: при старті у спринтерському бігу, у стрибках, метаннях, ударних діях у боксі тощо. У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, прояву вибухового скорочення м’язів у основній фазі руху провідним є механічне їх розтягування. Наприклад, перед метанням диска або гранати спортсмен робить енергійний замах. Прояв потужного зусилля відразу ж після інтенсивного механічного розтягування м’язів, тобто швидке перемикання, від поступається роботи, що отримала назву «реактивна здатність м'язів».

Приклад: відзначено високу залежність між реактивної здатністю і результатом у потрійному стрибку з розбігу, бар’єрному бігу, важкоатлетичних вправах тощо. Ця фізична якість називається «стрибучість». Однак, фахівцями з художньої та естетичної гімнастики прийнято розглядати стрибучість окремо, як одну з різновидів фізичних якостей поряд з силою, швидкістю, витривалістю, координацією, гнучкістю. Існують результати наукових досліджень, спрямовані на вивчення специфіки розвитку даної якості та обґрунтування способів її розвитку. Визнається високе значення стрибучості у формуванні спортивної майстерності, наприклад, гімнасток.

Провідни вчені у галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини вважають необхідним зазначити, що все ж дана якість є однією з форм прояву вибухової сили, і, з погляду загальної теорії фізичної культури, розглядати її як самостійну одиницю не цілком коректно. У зв’язку з цим, у наших методичних рекомендаціях, що присвячені впровадженню ігрових форм у факультативні заняття з фізичного виховання студентів вищої школи, ми будемо говорить про стрибучість, як про одну з форм прояву вибухової сили. Таким чином: СТРИБУЧІСТЬ – це одна з форм прояву вибухової сили, що характеризується здатністю до прояву зусиль максимальної потужності у найкоротший проміжок часу з метою подолання сили земного тяжіння та переходу в безопірне становище на деякий час.

Мірою стрибучості є час знаходження в безопірному положенні; непрямим показником – висота або довжина відштовхування (стрибка). Стрибучість є швидкісно-силовою якістю та залежить від сили, еластичності і та швидкості скорочення м’язів. Крім того, важливе значення має ефективність техніки відштовхування, польоту та приземлення.

Згідно поглядів вчених у теорії і методики фізичної культури, необхідно розрізняти власну стрибучість і стрибкову витривалість.

Силова витривалість – це здатність людини долати помірний зовнішній опір протягом тривалого часу з найбільшою ефективністю.

При цьому, мається на увазі різноманітний характер функціювання м’язів: тривале підтримання необхідної пози, багаторазове повторне виконання вибухових зусиль (наприклад, стрибкова підготовка), циклічна робота певної інтенсивності (наприклад, біг, плавання) тощо. За великим рахунком, силову витривалість доцільно було б віднести до одного з різновидів витривалості, однак у спеціальній літературі ця якість розглядається як різновид СИЛИ.

Залежно від режиму роботи м’язів розрізняють статистичну та динамічну силу. Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина, відсутні (наприклад, утримання обтяження до стомлення). Динамічна сила проявляється тоді, коли подолання опіру супроводжується пересуванням тіла або окремих ланок у просторі (наприклад, піднімання обтяження).

5.2. Поняття про швидкість, різновиди швидкості

У процесі рухової діяльності людина постійно стикається з необхідністю швидко й адекватно реагувати на очікувані або раптово виникаючи подразники. ШВИДКІСТЬ – це комплекс функціональних властивостей людини, що забезпечують виконання рухових дій у мінімальній для даних умов відрізок часу.

Основними видами прояву швидкості є:

–  швидкість рухових реакцій (розрізняють прості і складну реакції);

–  швидкість одиночних рухів;

–  частота рухів.

Рухова реакція – це процес, що характеризується сприйняття інформації, що спонукає до дії та закінчується у момент початку руху-відповіді. Інформацією, що спонукає до дії, як правило, є заздалегідь обумовлений сигнал або ситуація, що має сигнальне значення.

Схематично рухова реакція складається з п'яти компонентів:

1- й – сприйняття подразника рецепторами;

2- й – передача збудження від рецепторів до центральної нервової системи (ЦНС);

3- й – «усвідомлення» сигналу в ЦНС і формування сигналу-відповіді;

4- й - передача сигналу-відповіді до м’язів;

5-й - збудження м’язів і відповідь певним рухом.

Таким чином, час рухової реакції – це час прихованого періоду, тобто час від початку сприйняття подразника до початку відповіді на нього («латентний час»). Подразник може бути один, може бути декілька. Якщо подразників декілька, то вони можуть бути або одночасними, або послідовними. У всіх цих випадках у людини будуть різні реакції.

Розрізняють прості та складні реакції:

– проста рухова реакція – це відповідь заздалегідь обумовлена руховою дією на заздалегідь обумовлений сигнал, що раптово з’являється.

Прикладами простих реакцій є старт у бігу, швидкісна стрільба по силуетах, кидок набивного м’яча по очікуваному сигналу тощо. У першому прикладі (старт у бігу), чим менше часу пройде від моменту пострілу стартера до моменту початку руху бігуна, тим «перевищений» у останнього рівень швидкості простої реакції.

У руховій діяльності у побуті, на виробництві, у спорті велике значення мають складні реакції, що характеризуються комплексною діяльністю аналізаторів (зорового, слухового тощо). Комплексна сенсорна діяльність дозволяє основній інформації від окремих аналізаторів формувати цілісне подання щодо положення тіла у просторі, часі та ефективно реагувати адекватною формою поведінки. При цьому у взаємодії з предметами, спортивними снарядами та партнерами і суперниками. Саме від точності оцінки рухів у часі і просторі залежить своєчасність й адекватність реагування на ситуації, що постійно і швидко змінюються.

До складних реакцій відносяться:

– реакція на рухомий об’єкт – здатність людини швидко й точно реагувати на нестандартні переміщення зазначеного об’єкта (об’єктів) в умовах дефіциту часу простору. В основі реакції на рухомий об’єкт лежить уміння постійно тримати його в полі зору, визначати просторові та часові параметри переміщення об’єкта та оперативно підбирати еквівалентні рухи-відповіді.

– реакція вибору – здатність людини найбільш швидко здійснити вибір адекватної відповіді на різноманітні подразники в умовах дефіциту часу та простору.

Складність реакції вибору обумовлюється практично безмежною різноманітністю можливої зміни обставин. Приклад: баскетболіст, що вистрибує для атаки по кільцю, раптом виконує захист суперника і більш вигідне становище партнера. У цьому випадку він повинен миттєво зреагувати та змінити свій попередній намір. У ряді випадків велику роль у скороченні часу реагування відіграє фактор передбачення ситуації (антиципація).

Швидкість одиночного руху – це здатність людини з високою швидкістю виконувати окремі рухові акти.

Координація таких рухів відносно проста та мало впливає на швидкість їх виконання. Наприклад: прямі одноосібні удари у боксі, уколи у фехтуванні, рухи руки при метанні диску, ударі по м'ячу тощо. У більш складних за координацією рухів скорочення часу, їх виконання пов’язане з удосконаленням міжм’язової координації. Чим більш проста за координацією вправа, та чим автоматизовані рухи, тим менше напруження відбувається у центральній нервовій системі при його виконанні і тим більше швидкість руху.

Частота рухів – це здатність людини виконувати рухи в максимальному темпі за одиницю часу. Темп рухів дуже важливий у циклічних рухах спринтерського характеру (наприклад: біг, веслування, плавання, велоспорт) та при швидкому повторенні ациклічних рухів (наприклад: серія ударів в боксі). Кожен рух такого типу являє собою упорядковане чергування напруження та розслаблення одних груп м’язів (синергістів) з одночасним розслабленням і напруженням інших груп м’язів (антагоністів). Слід зазначити, що процеси розслаблення протікають значно повільніше, ніж процеси напруження. При повільному темпі рухів це чергування протікає досить чітко, без помилок. При збільшенні темпу наступає такий момент, коли збудження м’язів-синергістів і м’язів-антагоністів частково збігається (тобто м’язи не встигають розслабитися між черговими напруженнями). Внаслідок цього виникає швидкісна напруженість, яка не дозволяє збільшувати частоту рухів і підтримувати її на досягнутому рівні.

Говорячи про темп рухів, важливо мати на увазі, що поняття «темп» близько пов’язаний з поняттям «швидкість», але вони аж ніяк не тотожні. Так, можна піднімати руку на різну висоту й опускати її в однаковому темпі – швидкість ж рухи руки при цьому буде різна. Різної буде і швидкість бігу при однаковій частоті, але різній довжині бігових кроків. Разом з цим, цілком очевидно, що швидкість бігу залежить як від довжини, так і від частоти кроків. Так, для кожного бігуна велике значення має визначення оптимальних співвідношень довжини і частоти бігових кроків.

Слід зазначити, що багато рухових дій людини вимагають комплексного прояву швидкості, коли всі її різновиди проявляються комплексно у поєднанні.

5.3. Поняття про стомленість та витривалість, різновиди витривалості

Люди мають неоднакові здатності до виконання роботи різної тривалості й інтенсивності. Так, одні можуть з успіхом виконувати роботу високої інтенсивності, але мають утруднення коли виконують роботу меншої інтенсивності, але більшу за тривалістю. Інші – навпаки: успішно виконують тривалу роботу помірної інтенсивності, але їм важко виконувати роботу високої інтенсивності. Одні люди, які виконують будь-яку роботу, поступово знижують інтенсивність її виконання і незабаром зовсім її припиняють, інші – продовжують її без напруги.

Зниження ефективності виконання роботи і подальше припинення обумовлюються тим, що в організмі людини накопичується стомлення.

ВТОМА – це тимчасове зниження працездатності, яке обумовлено виконанням інтенсивної або тривалою роботою. Різні можливості людей протистояти втомі пояснюються різним рівнем розвитку витривалості.

ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність людини до тривалого виконування будь-якої рухової діяльності без зниження ефективності.

Витривалість якісно характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності: побутової, виробничої, військової, спортивної діяльності. Організм людини піддається різноманітним навантаженням

Залежно від природи та характеру навантаження можна виділити три типи стомлення:

– розумове – виникає у процесі інтелектуальної діяльності (наприклад: при вирішенні математичних задач);

– емоційне – виникає у процесі виконання монотонної роботи та при сильних відчуттях, постійних стресах тощо;

– сенсорна – виникає внаслідок напруженої діяльності аналізаторів (наприклад: втома зорового аналізатора під час роботи за комп’ютером);

– фізичне – виникає у процесі тривалої або інтенсивної м’язової роботи.

Цей розподіл у деякій мірі умовний, тому що у більшості видів діяльності має місце одночасно всі чотири типи стомлення. Проте, у кожному конкретному випадку більшою мірою буде виявлятися той чи інший тип стомлення.

У теорії фізичної культури під терміном «витривалість» традиційно розуміється саме комплексна фізична витривалість, хоча виділення розумової, емоційної, сенсорної витривалості, безумовно, виправдано.

Фізична витривалість має важливе значення в житті людини. Вона дозволяє: виконувати значний обсяг рухової діяльності; тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; швидко відновлювати сили після значних навантажень.

Залежно від обсягу м’язових груп, що беруть участь у роботі, умовно розрізняють три види фізичного стомлення:

– локальне – до роботи залучено менше третини загального обсягу скелетних м’язів (наприклад, м’язи кисті, гомілки);

– регіональне – у роботі бере участь від однієї до двох треті м’язової маси (наприклад, вправи для зміцнення м’язів ніг, тулуба);

– тотальне – працює одночасно більше двох третин скелетних м’язів (наприклад, при бігу, веслуванні).

Між видами стомлення, що перераховані вище, прямої залежності не існує, тобто, одна й та ж людина може мати високу стійкість організму до локального стомлення і недостатню – до тотального.

Приклад: людина може 150-200 разів присідати на одній нозі, проте бути відносно слабким стаєром.

У професійній, побутовій, спортивній діяльності зустрічається переважно тотальне стомлення.

При значної тривалості певної роботи продуктивність її виконання вимагає подолання внутрішніх труднощів за рахунок мобілізації вольових якостей.

Внаслідок цього розвиток стомлення проходить через три фази:

– фазу компенсованого стомлення, коли, незважаючи на зростання утруднення, людина може будь-який час зберігати інтенсивність роботи за рахунок більших, ніж раніше, вольових зусиль і часткової зміни біомеханічної структури рухових дій;

– фазу декомпенсованого стомлення, коли людина, незважаючи на всі старання, не може зберегти колишню інтенсивність роботи;

– фазу повного стомлення – коли настає відмова від виконання роботи.

Залежно від специфіки роботи, що виконується, по-різному діють механізми стомлення, та відповідно, витривалості. У зв'язку з цим виділяють різні види витривалості:

– загальну витривалість;

– швидкісну витривалість;

– силову витривалість.

Загальна витривалість – це здатність людини до тривалого та ефективного виконання м’язової роботи помірної інтенсивності, що вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів.

Рівень прояву загальної витривалості більшою мірою обумовлюється аеробними (дихальними) можливостями організму, що створює сприятливі умови для широкого переносу витривалості з одного виду рухової діяльності на інший. Ця особливість дала підстави визначити даний вид витривалості як «загальний». Загальна витривалість широко виявляється у побутовій та професійної діяльності, оскільки переважно відбувається в аеробних умовах енергозабезпечення (наприклад: робота у будинку, на городі, тривалі пересування пішки, тривалий біг у помірному темпі тощо). Рівень розвитку загальної витривалості грає важливу роль щодо оптимізації життєдіяльності організму і стан здоров'я людини.

Швидкісна витривалість – це здатність людини до тривалого та ефективного виконання м’язової роботи з граничної та близькопредельної для неї інтенсивністю (наприклад, біг з максимальною швидкістю).

Даний вид витривалості має надзвичайно важливе значення для забезпечення ефективності змагальної діяльності у циклічних видах спорту спринтерського характеру, у спортивних іграх, а також у аналогічних видах виробничої або побутової рухової діяльності. Так, тільки спортсмени з високим рівнем розвитку швидкісної витривалості здатні до багаторазового спринтерського прискорення протягом гри. Перенесення швидкісної витривалості значніше менше, ніж загальної. Воно виявляється переважно у вправах, що тотожні за структурою роботи нервово-м’язового апарату.

Силова витривалість – це здатність людини подолати помірний зовнішній опір протягом тривалого часу з найбільшою ефективністю. Даний вид витривалості відноситься до силових здібностей, і він вже був розглянутий вище.

У спорті виділяють ще один вид витривалості – СПЕЦІАЛЬНУ ВИТРИВАЛІСТЬ. Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи та подолання стомлення в умовах, що притаманні вимогам конкретного виду діяльності. Приклад: плавець, який спеціалізується у плаванні кролем, при пересуванні брасом втомлюється значно швидше.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у залежності від виду спорту вчені виділяють такі різновиди спеціальної витривалості, а саме:

– за механізмами енергозабезпечення м’язової діяльності – аеробну і анаеробну;

– за інтенсивністю навантаження – до роботи максимальної, субмаксимальної, великої, помірної інтенсивності;

– за проявом фізичних якостей – швидкісну, силову, швидкісно-силову, координаційну витривалість;

– за видами рухової діяльності – спринтерську, стаєрську, дистанційну, ігрову;

– за психологічно-фізіологічним проявом – м’язову, сенсорну, емоційну, психічну.

**5.4. Поняття про координацію, різновиди координації**

Слово «координація» латинського походження: означає «узгодження, поєднання, приведення до порядку». Щодо рухової діяльності людини цей термін вживається для визначення ступеня узгодженості його рухів з реальними вимогами навколишнього середовища.

Приклад: одна людина, що послизнулась, за допомогою компенсаторних рухів відновлює рівновагу, інша – падає. Таким чином, перша з них має більш високий рівень узгодженості рухів, а послідовно – більш розвинену координацію.

Координація характеризується можливістю людини керувати своїми рухами. Складність управління опорно-руховим апаратом полягає у тому, що тіло людини складається зі значної кількості біоланок, що мають більше ста ступенів свободи. Координація рухів є подолання надмірних ступенів свободи наших органів руху, тобто перетворення їх на керовані системи. Якщо координація людини розвинена недостатньо, він прагне здійснити управління рухами ланок тіла шляхом фіксації значної кількості суглобів.

Приклад: коли людина вперше стає на лижі або ковзани, вона, як правило, виконує рухи прямими ногами. Її колінні та гомілкові суглоби фіксовані, і рухи в них не здійснюються. Новачкові легше керувати рухами «неслухняних» нижніх кінцівок шляхом перетворення їх у жорстку ланку з одним шарніром в тазостегновому суглобі.

Таким чином, КООРДИНАЦІЯ – це здатність людини раціонально погоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань.

Що стосується різновидів координації, слід визнати, щодо даного питання серед провідних вчених-теоретиків досі немає єдності. Багато в чому це пов’язано з тим, що в кожному виді спорту фахівці диференціюють найважливіші прояви координації по-своєму. Узагальнюючи думки провідних теоретиків у галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини, можна виділити наступні визнані всіма авторами різновиди координації:

– здатність щодо диференціювання різних параметрів рухів (тимчасових, просторових, силових та ін.);

– здатність щодо з’єднання (комбінування) рухів;

– здатність щодо рівноваги;

– почуття ритму;

– здатність щодо орієнтування у просторі;

– здатність щодо довільного розслаблення м’язів.

Крім термінів, що перераховані у спеціальній літературі, зустрічають такі різновиди координації: координованість рухів – спритність, здатність до перебудови рухів, здатність до керування часу рухових дій, здатність пристосовуватися до мінливих ситуацій та незвичайної постановці завдання, тонке м’язове почуття.

Разом з тим, слід визначити, що у реальній побутової, виробничої або спортивної рухової діяльності всі перераховані різновиди координації проявляються не в чистому вигляді, а в складної взаємодії та взаємозв’язку. У конкретних ситуаціях одні різновиди координації грають провідну роль, інші – допоміжну. При цьому можлива миттєва зміна їх значимості у зв’язку зі зміною зовнішніх умов.

Зупинимося докладніше на базових різновидах координації.

1. Здатність до диференціювання різних параметрів рухів (тимчасових, просторових, силових тощо). Обумовлюється точністю рухового відчуття та сприймання, що доповнюється слуховими і зоровими аналізаторами. Дана здатність відображає той факт, що система управління рухами людини орієнтована на сенсорну інформацію від суглобово-м’язового апарату, що адекватно відображає кінематичні та динамічні характеристики рухів.

2. Здатність до з'єднання (комбінуванню) рухів – це здатність людини виконувати різноспрямовані дії різними частинами тіла як одночасно, так і поєднуючи їх у довільній послідовності. Дана здатність обумовлює успішність спортсменів у складнокоордінаційних видах спорту (про це свідкує сама їх назва): художньої, естетичної, спортивної, аеробної гімнастики, синхронному плаванні, фігурному катанні на ковзанах, акробатики тощо.

3. Здатність до рівноваги – це здатність людини зберігати стійке положення тіла в умовах різноманітних рухів і поз. Здатність до збереження рівноваги обумовлюється сукупною мобілізацією можливостей зорової, слухової, вестибулярної, сомато-сенсорної систем організму людини. Кожна конкретна ситуація, що вимагає збереження рівноваги, визначається провідними тими чи іншими системами. Однак, найчастіше прояв рівноваги залежить від сомато-сенсорної та вестибулярної систем.

Розрізняють статичну і динамічну рівновагу:

– статична рівновага – збереження стійкого положення тіла у будь-який позі (наприклад: фіксація тіла у положенні «ластівка», в позі «attitude», у стійці на руках тощо);

– динамічна рівновага – збереження стійкого положення тіла у процесі виконання рухів (наприклад: виконання рухових зв’язок вправ на колоді тощо).

Збереження рівноваги як у статиці, так і в динаміці – одна з найважливіших умов активної взаємодії людини зі зовнішнім середовищем. Успіх у низки професій (наприклад: будівельників, монтажників, моряків) та в деяких видах спорту (наприклад: гімнастики, фігурному катанні на ковзанах) багато в чому визначається рівнем розвитку функції рівноваги.

4. Відчуття ритму – це здатність точно відтворювати просторові, тимчасові, силові, швидкісно-силові і просторово-часові параметри рухів. Особливе значення відчуття ритму набуває в рухових діях, що характеризуються значною координаційною складністю (наприклад: танці, веслування, трудові операції на токарних або фрезерувальних верстатах тощо.).

У таких рухових діях навіть незначні відхилення необхідного ритму рухів, що мають вираження у зміні напряму, швидкості, прискорення, точності докладених зусиль, чергуванні напруги та розслаблення м’язів, можуть істотно впливати на результат рухової дії.

5. Здатність до орієнтування в просторі визначається рівнем оперативного оцінювання сформованої ситуації щодо просторових умов та реагування на неї раціональними діями, що забезпечують ефективне виконання рухового завдання. Цей різновид координації є визначальним для стрибунів у воду, батутистів, повітряних гімнастів, космонавтів в умовах невагомості та ін.

6. Здатність до довільного розслаблення м’язів характеризується раціональною зміною ступенів напруги та розслаблення різних м’язів (м’язових груп) і чергуванням найскладніших композицій режимів їх діяльності. У цьому випадку координаційна складова проявляється в тому, що різні м’язи у процесі рухових дій виконують різні функції: одні забезпечують виконання рухів і подолання опіру за рахунок довільного скорочення, інші – зберігають стійкість пози. Незадіяні у конкретній роботі м’язи перебувають у стані розслаблення, що створює умови щодо економічного, вільного, амплітудного виконання вправ. Повільне розслаблення м'язів є одним з найважливіших факторів забезпечення ефективного виконання побутових, виробничих, спортивних рухів.

Поняття «координація» часто плутають з поняттям «спритність», однак смислове навантаження у них різне. Спритність виступає як інтегральний прояв різновидів координації. Різниця між координацією та спритністю в тому, що координація проявляється у видах діяльності, що пов’язані з управлінням узгодженістю та домірністю рухів, а спритність – в тих, яким властива не тільки регуляція рухів, але й елементи несподіванки, раптовості, що вимагає винахідливості. СПРИТНІСТЬ – це комплексна психофізична якість людини. Рівень її розвитку визначається ступенем розвитку психомоторних здібностей, які беруть участь у вирішенні складних координаційних завдань, що вимагають, у свою чергу, високого рівня психічної та фізичної готовності. Так, на думку великого вченого H. A. Бернштейна підкреслено, що рухова спритність – «цариця» управління рухами.

5.5. Поняття про гнучкість, різновиди гнучкості

У повсякденному житті, професійної, військової, спортивної діяльності людині доводиться виконувати різноманітні рухові дії, одні з яких вимагають незначної амплітуди рухів у суглобах, інші – предельної. Будова опорно-рухового апарату людини дозволяє виконувати рухи з великою амплітудою, проте досить часто через недостатню еластичність м’язів, зв’язок і сухожиль гнучкість не може бути реалізована повністю.

У теорії фізичної культури рухливість у суглобах визначають терміном «гнучкість». ГНУЧКІСТЬ – це комплекс морфологічних властивостей опорно-рухового апарату, що обумовлює рухливість окремих ланок людського тіла відносно один одного. Показниками рівня розвитку гнучкості є максимальна амплітуда (розмах) рухів.

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів, що може проявити людина у конкретному суглобі без сторонньої допомоги коли використовує лише силу власних м’язів, що здійснюють рухи в цьому суглобі. Тобто активна гнучкість проявляється за рахунок напруги м’язів, що утримують суглоб.

Приклад: у положенні стоячи підняти ногу вперед без сторонньої допомоги та тримати її.

Показники активної гнучкості характеризують не тільки ступінь розтягування м’язів-антагоністів, але й силу м’язів-синергістів, які пересувають відповідні ланки тіла.

Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу амплітуду рухів у певному суглобі, що людина може продемонструвати за допомогою зовнішніх сил: будь-якого обтяження, снаряда, зусиль партнера, дій інших ланок власного тіла тощо. Тобто пасивна гнучкість проявляється за рахунок додавання зовнішніх сил.

Приклад: у положенні стоячи підняти ногу вперед за допомогою власних рук та утримати її.

Показники пасивної гнучкості характеризують ступінь розтягування м’язів, зв’язок, сухожиль, що обмежують амплітуду рухів у відповідному суглобі. Амплітуда пасивних рухів, звичайно, значно більше, ніж амплітуда активних. Різниця між пасивною й активною гнучкістю називають резервом гнучкості. Чим більше показник резерву гнучкості, тим легше піддається, розвитку активна гнучкість.

Виділяють також анатомічну рухливість, тобто гранично можливу. Її обмежувачем є будова відповідних суглобів. При виконанні звичайних рухів людина використовує лише невелику частину гранично можливої рухливості. Однак при виконанні деяких спортивних дій рухливість у суглобах може досягати більше 95% анатомічної.

Розрізняють загальну і спеціальну гнучкість.

– загальна гнучкість – це рухливість у всіх суглобах людського тіла, що дозволяє виконувати рухи з максимальною амплітудою.

– спеціальна гнучкість – це значна або навіть гранична рухливість лише в окремих суглобах, що відповідає вимогам конкретного виду діяльності.

Щодо нормальної життєдіяльності людини найбільш необхідна достатня рухливість у суглобах хребта, плечових і кульшових суглобах.

Добре розвинена гнучкість сприяє ефективному опануванню раціональної техніки фізичних вправ, забезпечує свободу, швидкість, економічність рухів. У свою чергу, вправи для розвитку гнучкості сприяють зміцненню суглобів, підвищенню міцності й еластичності м’язів, зв’язок і сухожиль, удосконаленню координації роботи нервово-м’язового апарату, що значною мірою запобігає виникненню травм опорно-рухового апарату.

Недостатній рівень розвитку гнучкості негативно впливає на ефективність опанування фізичними вправами: подовжує період опанування технікою вправ, обмежує рівень розвитку інших фізичних якостей, збільшує напруженість м'язів, утруднює координацію та точність рухів, знижує економічність роботи. Останнє призводить до виникнення втоми. Отже, однією з істотних причин травмування опорно-рухового апарату є низький рівень розвитку гнучкості.

6. ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Процес розвитку фізичних якостей пов’язаний із впливом на людину, яка займається фізичними вправами та її організм отримує значні навантаження, що обумовлює необхідність обліку закономірностей реакцій організму на передбачені навантаження. У зв’язку з цим, у теорії та методиці фізичної культури існують особливі принципи, що відображають, головним чином, закономірності взаємозв’язку стану людини та фізичного навантаження залежно від її організації у часі.

Слід зазначити, що рухливі ігри гармонійно розвивають всі п’ять фізичних якостей людини. Розглянемо детально принципи розвитку фізичних якостей:

– **принцип регулярності педагогічних впливів.**

Даний принцип вказує на необхідність постійних занять фізичними вправами для розвитку фізичних якостей людини, оскільки останні розвиваються і удосконалюються лише у процесі діяльності, що пов’язана з їх проявом. Регулярність тренувальних впливів у процесі розвитку фізичних якостей забезпечується необхідним порядком виконання тих чи інших вправ у межах окремого заняття, а також доцільним чергуванням занять та інтервалів відпочинку між ними протягом будь-якого періоду часу (тижня, місяця, півріччя, року тощо). У результаті багаторазового виконання рухових дій на окремому занятті та повторення самих занять, в організмі людини відбуваються функціональні порушення, що характеризують відповідний ефект. Зміни, що настають в організмі після виконання кожної вправи або до моменту завершення заняття, позначають як терміновий (ближній) ефект. Цей ефект не зникає відразу, а зберігається деякий час. Всі зміни в організмі, що спостерігаються після закінчення попереднього заняття до початку чергового, називають відставленим (трансформованим) ефектом. Якщо між заняттями зробити занадто велику перерву, то даний ефект може зникнути зовсім, що обумовлює відсутність істотного впливу на розвиток фізичних якостей, тому для прогресивної зміни показників фізичної підготовленості або збереження досягнутого рівня неприпустимі перерви, що призводять до втрати тренувального ефекту занять. Іншими словами, необхідно так будувати тренувальний процес, щоб тренувальні «сліди» від кожного попереднього заняття мали вплив на ефект наступного. Завдяки такий побудові тренувальних занять виникає кумулятивний (накопичувальний) ефект, що викликає глибокі адаптаційні перебудови в організмі та дозволяє домагатися переведення органів і структур організму на якісно новий функціональний рівень.

Таким чином, практична реалізація принципу регулярності педагогічних впливів передбачає забезпечення непереривності адаптаційних перебудов функціонального та структурного характеру, що є складовими біологічної основу розвитку фізичних якостей. У першу чергу, це досягається дотриманням оптимального режиму рухової діяльності для вдосконалення кожної якості, до основи якої належить певний порядок чергування роботи та відпочинку.

– **принцип прогресування та адаптаційно-адекватної граничності у нарощуванні ефекту педагогічних впливів.** Даний принцип базується на закономірностях етапності та нерівномірності розвитку фізичних якостей. Згідно з ним, у процесі розвитку фізичних якостей необхідно поєднувати дві ключові умови – поступовість та граничність навантажень. Поступовість означає плавне збільшення навантаження як в окремому занятті, так і в їх комплексі. У цьому випадку поступовість полегшує пристосування організму до навантаження, сприяє поглибленню та закріпленню адаптаційних перебудов, що викликані нею, та тим самим сприяє створенню передумов переходу на новий підвищений рівень навантаження. Передчасні, завищені вимоги до функціональних можливостей організму, що не відповідають його фізичним можливостям, прагнення до надмірного швидкого зростання фізичної підготовленості (форсування, «натаскування») не тільки не сприяють цьому росту, але можуть бути дуже шкідливими для здоров’я.

Слід мати на увазі, що під впливом навантаження різні органи, системи та функції організму мають неоднакові темпи фізичного вдосконалення. У зв’язку з цим застосування вправ різної спрямованості у кожному конкретному випадку потребує відповідної поступовості у надбавці навантажень. Так, значного збільшення рухливості суглобів можна досягти за 3 місяці регулярних занять; помітного збільшення обсягу деяких груп м’язів – за 6 місяців; серйозного поліпшення функцій серцево-судинної та дихальної систем – за 10-12 місяців; спрощено ці відмінності можна виразити таким чином: **гнучкість додається від дня до дню, сила – від тижня до тижня, швидкість – від місяця до місяця; витривалість – від року до року.**

Разом з тим, поступовість підвищення навантажень не виключає, а навпаки, передбачає застосування так названих граничних (максимальних) навантажень, що за певних умов можуть викликати найбільш значне збільшення рівня фізичної підготовленості. Граничним навантаженням вважають таке навантаження, що за полною мірою мобілізує функціональні резерви організму людини, але не виходить за межі його адаптаційних можливостей, поняття «граничне навантаження» має відносний характер: те, що є граничним на одному рівні підготовленості, перестає бути таким на іншому рівні фізичної підготовленості.

На практиці підвищення навантаження здійснюється шляхом збільшення обсягу та інтенсивності роботи. Фахівці виокремлюють такі основні форми поступового підвищення навантажень: прямолінійно-висхідна, ступінчата, хвилеподібна, стрибкоподібна.

– **принцип раціонального поєднання та розподілу за часом педагогічних впливів різного характеру**.

Даний принцип передбачає дотримання розумно обґрунтованого способу взаємозв'язку і порядку проходження різних за величиною та переважною спрямованістю навантажень як у середині окремого заняття, так і в серії занять. У процесі розвитку фізичних якостей можуть застосовуватися навантаження виборчого або комплексного характеру, а також різної величини – великі, значні, середні, малі. Виборчий розвиток передбачає переважне вдосконалення окремих якостей (наприклад: швидкісно-силових), комплексний розвиток – послідовне або паралельне вдосконалення різних якостей (наприклад: швидкості й анаеробної витривалості).

Доведено, що використання штучноспрямованих навантажень у процесі розвитку однієї якості в окремому занятті або серії занять має на організм людини більш глибокий, але локальний вплив у порівнянні з комплексними навантаженнями. І, навпаки, навантаження комплексної спрямованості надає більш широкий, але менш глибокий вплив на організм.

У зв’язку з цим, при використанні навантажень комплексної спрямованості з послідовним розвитком фізичних якостей необхідно:

– визначити раціональну послідовність впровадження у заняття навантажень, що сприяють розвитку різних якостей;

– розробити раціональне співвідношення обсягу та інтенсивності впровадження відповідних навантажень.

Встановлено, що навантаження швидкісного характеру створюють благоприємний фізіологічний фон для навантажень, що пов’язані з проявом витривалості. Останні залишають за собою фон, який протягом низки годин може несприятливо позначатися на виконанні швидкісних вправ. Встановлено, що швидкісні навантаження добре поєднуються з впливом силового характеру, при цьому послідовність їх чергування при відомих умовах не впливає на ефективність післядії. У зв’язку з цим, оптимальною послідовністю навантажень у комплексних заняттях вважається наступна: *силові вправи, швидкісні вправи, вправи на витривалість* або *швидкісні вправи, силові вправи, вправи на витривалість.* Даний порядок однаково доцільний і для вибору послідовності вправ окремого заняття, і для черговості занять у тижневих (або близьких до них по тривалості) циклах.

Комплексно-паралельної організації навантажень притаманне одночасне використання на будь-якому етапі підготовки впливів навантажень різної переважної спрямованості. Подібна система організації створює монотонний вплив на організм. При цьому, диференційовані пристосовані реакції організму на специфічні компоненти навантаження виражені слабо, оскільки його адаптаційна перебудова носить загальний характер. У результаті розвиваючий ефект навантаження швидко зникає, адаптаційний процес уповільнюється, а рівень розвитку фізичних якостей стабілізується або навіть знижується.

**– принцип цілеспрямованості й адаптивної адекватності впливів.**

В основі розвитку фізичних якостей лежать механізми багаточасової адаптації організму людини до умов рухової діяльності. Користь адаптивних змін в органах і системах організму, що відповідають за неухильне підвищення рівня розвитку той чи іншої якості, буде тим вище, ніж вони будуть адекватні фізичному навантаженню. Під впливом навантаження відбуваються біохімічні, морфологічні, фізіологічні, психологічні зміни, що викликають певний розвиваючий ефект. У результаті послідовного підсумування організмом багатьох ефектів, що складаються у процесі тренування, забезпечується поступове та неухильне зростання фізичної підготовленості.

Разом з тим, подібне підвищення рівня розвитку фізичних якостей відбувається лише за умови забезпечення цілеспрямованості й адекватності тренувальних впливів.

Відповідно до цього, при виборі оптимального режиму тренувальних впливів в першу чергу необхідно:

– визначити спрямованість і величину фізичного навантаження, обсяг та інтенсивність;

– створити умови для оптимального чергування навантажень силового, швидкісного, координаційного характеру з відпочинком як у рамках одного заняття, так і в системі занять;

– передбачити відповідні методи підвищення навантажень протягом певного часу і порядок їх варіювання.

**– принцип вікової адекватності педагогічних впливів.**

Даний принцип вказує на необхідність побудови тренувального процесу відповідно до тенденцій вікового розвитку організму тих, хто займаються, тобто в рамках періодів онтогенезу, що природно змінюються. Відповідно критичним періодам формування той чи іншій фізичної якості у роки вікового дозрівання організму, тренер може спрямувати та ефективно вплинути на його розвиток і більш повно використовувати потенційні можливості організму тих, хто займаються.

– **принцип випереджаючих впливів.**

Сутність даного принципу полягає у відповідності педагогічних впливів ступенів розвитку фізичних якостей тих, хто займається. Однак, ця відповідність не повинна бути абсолютною. Безперервний розвиток фізичних якостей припускає наявність випереджаючих зовнішніх впливів. У разі відсутності випереджаючого впливу у розвитку фізичних якостей утворюється зупинка, застій – «плато». «Плато» у розвитку фізичних якостей, як правило, виникає внаслідок застосування шаблонної методики, порушення принципу випереджаючої відповідності, відставання застосування методичних прийомів, що використовуються від рівня розвитку якостей.

**– принцип пропорційності та співмірності.**

Даний принцип передбачає дотримання оптимального відношення (пропорційності) у рівні комплексного розвитку фізичних якостей людини на кожному етапі онтогенезу. Оптимальна співмірність розвитку фізичних якостей забезпечує більш високий рівень результативності в окремих вправах. Досягається необхідна співмірність шляхом раціонального розподілу тренувальних вправ.

**– принцип сполученого впливу.**

Даний принцип ґрунтується на органічної взаємодії процесів розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок і можливостях регулювання цієї взаємодії. Мається на увазі, що тренувальні впливи повинні відповідати не тільки рівню розвитку необхідних якостей, але й умінню використовувати їх у рухової структурі конкретної вправи. Це досягається шляхом підбору спеціальних вправ, спрямованих на одночасний розвиток тих чи інших якостей та вдосконалення окремих елементів рухового навику у цілому.

7. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ

**«Ловці»**

Учасники розподіляються на дві команди, кожна з яких розташовується на своїй половині майданчика. В складі кожної команди є два гравця - «ловці». По сигналу «ловці», взявшись за руки, починають переслідувати гравців суперника з таким розрахунком, щоб замкнути навколо них руки. Гравець, навколо якого «ловці» замкнули руки, рахується зловленим і вибуває з гри. Гра продовжується близько 3 хвилин, після чого підраховується кількість учасників, які залишилися в кожній команді. Перемагає команда «ловці» якої зможуть зловити більшу кількість гравців.

**«День і ніч»**

В середині майданчика малюються дві паралельні лінії на відстані 1-15 м одна від одної. Група розподіляється на дві рівні команди, гравці яких шикуються на своїх лініях в шеренгу лицем один до одного. Одна команда отримує назву «день», друга - «ніч». Керівник знаходиться збоку майданчика, так щоб всі гравці його бачили і виконує різні гімнастичні вправи, які всі учасники обов'язково за ним повинні повторювати. Раптом він каже: «День». Гравці цієї команди повинні стрімко тікати за лицьову лінію свого майданчика, а гравці команди «ніч» повинні наздогнати їх і доторкнутися до гравця в межах майданчика. За кожного зловленого гравця нараховується штрафне очко. Потім команди знов стають в вихідне положення і гра продовжується. Гра ведеться до певної кількості штрафних очок або на час. Виграє команда, яка набере меншу кількість штрафних очок.

**«Виклик номерів»**

Група розподіляється на команди. Гравці кожної команди сідають верхи на окремі гімнастичні лави, які стоять за загальною лінією старту на відстані 4 м одна від одної. В кожній команді гравці розраховуються по порядку номерів. Супроти кожної лави в кінці майданчика стоїть стійка біля якої потрібно повертати. Викладач показує різні рухи котрі учасники повинні за ним повторювати. Раптом він називає номер. Гравці під цим номером вскочивши, добігають до стійки повороту і прагнуть швидше зайняти свої місця на лаві. Хто скоріше це зробить, отримує виграшне очко, потім гра продовжується. Виграє команда, гравці якої наберуть найбільшу кількість очок.

**«Ривок за м’ячем»**

Викладач з м'ячем в руках займає місце між двома командами, гравці яких розраховуються по порядку. Кидаючи м'яч вперед, викладач називає один з номерів — два гравця під цим номером біжать за м'ячем. Той хто першим заволодіє ним приносить команді, за яку він виступає, очко. Перемагає команда, гравці якої швидше наберуть 10 очок.

**«Підсічна скакалкою»**

Гравці двох команд роблять коло з таким розрахунком, щоб гравець однієї команди стояв між гравцями другої. В центрі кола стає викладач зі скакалкою в руках. Він, крутячи скакалку, утримує її за один кінець, другий кінець описує коло над підлогою, гравець, якого торкнеться скакалка, отримує штрафне очко. Гра проводиться на протязі 3—4 хв. Виграє команда, гравці якої отримують меншу кількість штрафних очок. Для того, щоб гравці були весь час в радіусі руху скакалки, визначається коло, з якого виходити не можна. Скакалку треба крутити рівномірно, поступово піднімаючи її догори. Цю гру можна провести з вибуванням, гравець, якого торкнулась скакалка, вибуває. В цьому випадку перемагає команда, у якої по закінченню часу залишається більше гравців.

**«Зміна табору»**

Група розподіляється на дві команди, гравці яких шикуються в шеренги лицем один до одного. За лицьовими лініями майданчика. По сигналу, гравці кожної команди прагнуть якомога скоріше перебігти за лінію протилежної команди. Виграшне очко присуджується тій команді, гравці якої в повному складі виконують завдання. Потім вони візьмуться за руки і гучно скажуть «Є!». Гравці виконують 12-15 пробіжок з інтервалами для відпочинку. Перемагає команда, учасники якої наберуть більшу кількість очок. Перед стартом, слід розімкнути гравців, щоб піл час руху не було зіткнень. Кожний учасник повинен оббігати свого суперника з правої сторони. В залежності від фізичної підготовки команд, встановлюється дистанція бігу і кількість перебіжок. Гру можливо урізноманітнити за рахунок зміни вихідного положення (з положення низького старту, сидячи на підлозі, знаходячись спиною до напрямку руху, знаходячись в положенні упору лежачи і т.д.).

**«Зустрічна естафета з булавами»**

Гравці кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для естафети на зустріч. Відстань між командами 20-25 м На протязі цієї дистанції рівномірно розставлені булави по кількості учасників в кожній команді. На стартовій лінії перед кожною зустрічною колоною встановлюється обруч на підставці. По сигналу направляючий першої групи скаче через свій обруч, хапає найдальшу булаву і проскакує через обруч протилежної (зустрічної) колони. Потім стартує направляючий другої групи. Він робить теж саме, підхопивши дальню булаву. Гра продовжується до того часу, поки гравці не позабирають всі булави. Виграє команда, гравці якої зроблять це скоріше.

**«Візьми булаву»**

Гравці двох команд розташовуються в шеренги лицем один до одного на протилежних майданчика і розраховуються за порядком номерів. На лівому фланзі кожної шеренги в куті майданчика встановлюють стійку повороту. На середині майданчика встановлюють табуретку, на яку ставлять булаву (городок, набивний м'яч). Викладач називає номер і гравці обох команд під цим номером стрімко біжать до стійки повороту протилежної шеренги, оббігають її і стрибаючи на одній нозі, стараються схопити з табурету булаву, за що команді нараховується очко. Виграє та команда, яка набере більшу кількість очок.

**«Захопи коло»**

Граючі розподіляються на 2-4 рівні команди. В центрі майданчика малюється коло діаметром 1-2 м. Гравці команди, взявши один одного за руки, створюють окремі кола. При цьому вони знаходяться на однаковій відстані від кола намальованого на підлозі. По сигналу гравці, продовжуючи триматись за руки, стараються швидше зайняти місце в колі, витісняючи звідти гравців другої команди. Виграє команда яка зробить це, не розірвавши своє коло. Команда, гравці якої під час гри роз'єднають руки, вибуває.

**«Естафета в присіді»**

Гравці розподіляються на команди в кожній команді призначається капітан. Гравці шикуються по одному на лінії старту. В 10-12 м від старту проти кожної команди повинні бути поставлені стійки (булави), визначаючи поворот. Якщо гра проходить в залі, стійки треба ставити не ближче 3-4 м від стінки. По сигналу капітани приймають положення напівсидячи, тримаючи естафетні палички в правій руці і кладуть руки на коліна. По другому сигналу вони починають швидко пересуватися вперед стрибками, зберігаючи положення «присів» і тримаючи руки на колінах. Підніматися не дозволяється. Гравці пересуваються до стійок, роблять поворот, повертаються і передають естафетні палички гравцям своїх команд, які стоять на старті. Ці гравці знаходяться в положенні «напівсидячи», їх рука витягнута вперед для прийому естафети, друга впирається в коліно. Після передачі естафети, капітани стають в кінець своєї колони. Передача естафети повторюється поточна всіма гравцями команди тез перерви 3-4 рази. По мірі підвищення тренованості гравців, які займаються, поступово збільшується відстань до стійок або кількість повторень.

**«Злови палку»**

Гравці стоять по колу в 4 кроках від розвідного, який притримує рукою поставлену вертикально на підлогу гімнастичну палку (накривши її зверху долонею). Всі гравці мають порядкові номера, в тому числі і розвідний, який оголошує один з номерів і відбігає назад. Названий гравець повинен встигнути схопити палку, не дозволивши їй впасти. Якщо він не зміг цього зробити, то займає місце розвідного, а той займає місце в його колі. А якщо він встиг, то розвідний не змінюється, гравці можуть розташовуватись лицем, спиною або боком до центра кола. Перемагає (після 3-5 хвилин гри) гравець, який жодного разу не був в ролі розвідного.

**«Кругова охота»**

Гравці розділившись на дві команди, створюють два кола. По сигналу вони рухаються приставними кроками або скачками в різні сторони. По другому сигналу гравці зовнішнього кола розбігаються, а гравці внутрішнього кола роблять спробу доторкнутися до них, переслідуючи їх по всьому майданчику, коли всі гравці будуть спіймані, команди міняються ролями і гра повторюється. Виграє команда, яка в коротший час зуміє спіймати гравців другої команди. Ловити дозволяється тільки того гравця, який стояв напроти наздоганяю чого на початку гри.

**8. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ**

**«Змагання тачок»**

Гравці команди розподілившись по парам встають за лінією старту. Один гравець приймає положення в упорі лежачи і розводить ноги на ширині плечей. Партнер тримає його за ноги. По сигналу викладача гравці кожної команди котять «тачки» вперед: ті, що знаходяться в упорі лежачи, перебирають руками. Коли «водій» тачки перетне лінію фінішу (10-15 м) гравці міняються ролями і повертаються назад. Наступна пара виходить вперед, як тільки гравець з «тачкою» перетне лінію старту.

**«Зайці і моржі»**

На протилежних сторонах майданчика за лінією «дому» розташовуються шеренгами один до одного дві команди. Гравці присідають і кладуть руки на коліна. По сигналу всі гравці, стрибаючи напівсидячи (так як «зайці») пересуваються вперед, намагаючись скоріше перетнути лінію протилежного «дому», назад гравці пересуваються в упорі лежачи, перебираючи руками, як «моржі». Команда, гравці якої першими перетнули лінію старту перемагають.

**«Перетягування канату»**

На канаті позначається середина, а на підлозі, під позначкою на канаті, проводиться поперек центральна лінія. Кожна з двох команд береться за свою половину канату. Гравці стоять по обидві сторони та (через одного): гравці, які стоять з лівої сторони закріпляють під правим ліктем, з правої сторони під лівим ліктем, сильно тримаючи канат руками. По сигналу починається перетягування канату. Виграє команда, яка з трьох разів двічі перетягне суперника за трьох метрову лінію, позначену по обидві сторони від центральної лінії. Починати і закінчувати перетягування канату дозволяється тільки по сигналу викладача. До другого сигналу відпускати канат не можна. Час перетягування канату не повинен перевищувати 60-90 сек. Якщо по закінченню терміну результат перетягування залишається невизначеним, викладач повинен закінчити гру і об'явити нічию.

**«Перетягування в парах»**

На майданчику малюють три паралельні лінії на відстані 3 м одна від одної. Гравці стають шеренгами за лініями, поділившись (згідно з ваговими «категоріями») парами. По сигналу пари підходять до середньої лінії і беруть один одного за кінцівки рук, по сигналу кожний намагається перетягнути свого суперника за лінію свого «дому». Той хто програв стає «полоненим». Після закінчення перетягувань, підраховується кількість «полонених» і їх відпускають в свої команди. Правилами забороняється відпускати руку суперника в час одноборства. Гравець, який порушив правила, стає «полоненим».

**«Рухливий ринг»**

Канат (довжина 3-5 м) з'єднують вільними кінцями і кладуть в середину майданчика. Гравці діляться по «ваговим категоріям» на четвірки. Перша четвірка підходить до канату з різних сторін і беруться обома руками, піднімають і натягують канат (наче ринг), за спиною гравців в 3-х кроках від них кладуть по одній булаві (кеглі, тенісному м'ячу). По сигналу кожний гравець намагається першим дотягнутися до предмета і взяти його. Той хто це зробить перемагає. Трійка гравців, які залишилися, знову бере в центрі майданчика канат і тягне в свій бік. Переможець займає 2 місце. Таким чином розігрується і 3 місце: гравці тягнуть в різні боки. Булави кожний раз переставляють в визначене положення, для того треба наперед зробити на майданчику розмітку. Потім змагається друга четвірка, після неї третя тощо. В фіналі змагаються переможці. Інші учасники за подальші місць.

**«Боротьба вершників»**

В кожній з двох команд гравці розподіляються на пари. «Вершники» сідають на плечі «коней» і команди шикуються біля середньої лінії. По сигналу починається боротьба «вершників». Кожний намагається схопити свого суперника і стягнути з «коня», залишаючись при цьому в «сідлі». «Коні» участі в боротьбі не приймають, вони намагаються лише втриматися на ногах. Якщо обидва «вершника» вибиті з «сідла», поразка зараховується тому, хто доторкнувся підлоги першим. Потім гравці міняються ролями і гра проводиться ще один раз.

**«Скачки»**

Команди розподіляються на «вершників» і «коней», потім шикуються перед лінією старту в дві колони. По сигналу пари стрімко біжать вперед і коли забіжать за лінію старту 10-15 м від старту, міняються ролями і «коні» з «вершниками» повертаються назад. Наступна пара вибігає вперед лише після того, як гравці, які повернулися перетнуть лінію старту. Перемагає команда, яка першою закінчить естафету. В випадку падіння «вершника», він повинен знову сісти на «коня» і продовжувати рух.

**«Виштовхни з кола»**

В коло діаметром 2 м входять 2 гравця, кожний представляє свою команду. Гравці, які змагаються беруться руками за гімнастичну палку (права рука у кожного зовні). По сигналу вони починають боротьбу, намагаючись з допомогою палки (відпускати і перевертати яку не можна) виштовхнути суперника за межі кола. Гравець, який перейшов лінію, виходить з гри і віддає переможне очко супернику. Потім змагаються інші представники команд. Підсумок гри підводиться по набраним очкам. Варіант цієї гри «Бій півнів» проводиться по тим же правилам, але розвідний, стрибаючи на одній нозі і тримаючи руки за спиною, намагаються виштовхнути плечем один одного за межі кола.

**«Переправа»**

Для гри потрібні гімнастичні лави, по одній на команду. Три. чотири гравця сідають верхи на лаву, тримаючись руками за її кінці, інші по сигналу викладача повинні підняти лаву, а потім тримаючи в руках (або підставити плече), перенести сидячих гравців на другу сторону майданчика (за лінію). Під час зворотної «переправи» на лаву сідає нова трійка гравців. Якщо граючих в команді небагато, а лава тяжка, потрібно зменшити кількість «пасажирів» або переносити лаву, без гравців. В любому варіанті виграє команда, яка раніше виконає завдання.

**«Втягни в коло»**

По середині майданчика малюються два кола (один в другому) діаметром 1 і 2 м. Всі гравці роблять велике коло, міцно тримаючись за руки. По сигналу учасники пересуваючись по колу, намагаються втягнути в нього своїх сусідів. Втягувати в коло дозволяється тільки руками. Той, хто перетне лінію, визначаючу, велике коло, хоча б однією ногою, вибуває з гри. Гравці, рятуючись намагаються перестрибнути велике коло, щоб потрапити в мале коло або зробити крок через нього, так щоб не розімкнути руки. Гравці, які розімкнули руки під час того, як вони робили крок через коло, обидва виходять з гри. Гравці жодного разу не втягнуті в коло, рахуються переможцями. Гравці, які залишилися і не можуть замкнути велике коло, стають навколо малого кола і втягують в нього. В цьому випадку врятуватися від втягування неможливо.

**«Переміна місць в упорі лежачи»**

Гравці розподіляються на дві команди. На двох протилежних сторонах майданчика, роблять розмітку кордонів для двох команд. Одна команда стає за одною позначкою, друга за другою. Відстань між командами 8-10м. По сигналу гравці швидко приймають положення упора лежачи позаду і починають пересуватися вперед. Перемагає команда, яка скоріше займе місце на протилежному кордоні. Пересування можна проводити різними способами: переставляючи руки і ноги, переставляючи руки і ковзаючи на п'ятках. Треба слідкувати за тим, щоб гравці не заважали один одному і пересувалися умовним способом.

**«Естафета з обміном м’ячів»**

Гравці розподіляються на 2-4 команди, які шикуються за лінією старту в колону по одному. Біля ніг перших гравців на підлозі лежать 2 набивних м'яча. На відстані 15-20 м від лінії старту, напроти кожної колони малюється невелике коло, в якому лежать два набивних м'яча. По сигналу перші гравці команд беруть м'ячі і, стрибаючи на двох ногах, досягають кола з набивними м'ячами, кладуть свої м'ячі в коло, беруть м'ячі, які лежать в колі і в положенні глибоко до присіду повертаються назад і передають м'ячі наступним гравцям в колонах. Ті роблять теж саме, що і попередні гравці. Перемагає команда першою, яка виконала завдання.

**«Стонога»**

Гравці розподіляються на 2-4 команди (по 5-7 чоловік в кожній). Учасники шикуються в колону по одному паралельно одна до одної. Кожний учасник приймає положення упора лежачи і кладе ноги на плечі партнера (який стоїть позаду) так, щоб його голова знаходилась між гомілок. Останній бере ноги передостаннього, як тачку. По сигналу всі учасники починають пересуватися вперед, переставляючи руки. Перемагає команда, яка перша перетне лінію фінішу.

**«Спиною вперед»**

На майданчику малюється середня лінія, а в 3-4 м по обидві сторони від неї дві лицьові. Всі гравці діляться на дві рівні по кількості і силам команди. Гравці, які змагаються, шикуються на середній лінії спиною одна до одної. Гравці кожної команди беруть один одного під руки (в ліктьових суглобах). По сигналу учасники однієї команди намагаються спинами виштовхнути гравці другої команди за бокову лінію. Виграє команда, яка виконає це завдання. В випадку роз'єднання рук, дозволяється їх з'єднати. Але при цьому команді нараховується штрафне очко. Розмітка майданчика і шикування гравців таке ж саме, тільки гравці сідають на підлогу, ноги нарізно.

**Естафета «Стрибки «жабок»**

Гравці розподіляються на 2-3 команда (в залежності від кількості учасників). Перші номери кожної команди приймають положення глибокого присіду, тримаючись за гомілковий суглоб. По сигналу перші номери з вказаного положення стрибками дострибують до зазначеного місця (булава, городок, набивний м'яч) і повертаються назад. Як тільки перший номер перетне стартову лінію, другий номер починає виконувати ту ж саму вправу. Команда, яка скоріше закінчить естафету з меншою кількістю помилок, стає переможницею. Помилкою рахується, якщо гравець під час стрибків втратив рівновагу або порушив правило з глибокого присіду. Відстань між стартовою лінією і визначеним місцем повороту 5-6 м. Перші номери кожної команди тримають в руках набивні м’ячі і повертаючись назад передають м'ячі, стоячим на старті, гравцям своїх команд. Останні, знаходячись в положенні присіду, витягнув руки вперед для прийому м'яча (бажано мати додатково набивні м'ячі кожній команді).

**Естафета «М’яч в центрі»**

Гравці розподіляються на 2 рівні команди і кожна створює своє коло. Учасники команди стають на відстані 1-2 м один від одного, розподіляються за порядком номерів. Перші номери стають в середині своїх кіл і отримають по набивному м'ячу. По сигналу гравець, який стоїть в центрі, кидає-набивний м'яч другому номеру, отримує від нього м'яч і кидає третьому номеру і т.д. Коли гравець, який стоїть в центрі кола отримує м'яч від останнього учасника, він передає його іншому гравцю і міняється з ним місцями. Другий номер також починає гру, кидаючи м'яч третьому гравцю, отримує від нього і передає четвертому і т.д. Потім в середину стає третій номер. В процесі гри учасники повинні по черзі бути в ролі центрального. Команда, яка закінчила кидати м'яч раніше другої команди, рахується переможницею. Для того, щоб гра пройшла чітко, її необхідно один раз провести, як тренувальну. В цій грі необхідно по два судді - для кожної команди. Якщо по неуважності центрального м'яч минає когось з гравців, треба неодмінно кинути м'яч цьому учаснику хоча би після того, як він прийшов по колу. Також необхідно слідкувати за тим, щоб наступні гравці вчасно виходили на середину. Гравець, який втратив або не спіймав м'яч, повинен сам підняти його і продовжити гру.

**Естафета «На буксир»**

Гравці однієї команди стають в колону по одному, тримаючись руками за складений вдвоє канат. Гравці другої команди беруться за вільні кінці канату і по сигналу починають тягнути суперників за лінію, яка проводиться в 4-5 м від головного гравця. Викладач визначає час за який команді, яка тягне канат вдасться витягнути, направляючого команди суперника за лінію.

**Естафета «Пересування на руках»**

Учасники розподіляються на 2 команди і шикуються в паралельні шеренги на відстані 6-8 м одна від одної. По команді перший в шерензі приймає положення упора лежачи і гравець, який стоїть поруч бере його за гомілки ніг. Перший починає пересування на руках в сторону, гравці, які стоять в шерензі передають його ноги з рук в руки. Закінчивши пересування, перший гравець стає поруч з останнім в шерензі і легко б'є його по долоні. Гравець, який стоїть спереду, отримавши удар по долоні, приймає положення упора лежачи і все повторюється з початку. Теж саме по черзі роблять всі гравці команди. Команда, яка закінчить гру раніше другої без штрафних очок, рахується переможцем. Слід вказати гравцям, що під час пересування, треба ноги партнера передавати з рук в руки, не пропускаючи ні одного гравця, які стоять в шерензі. Наступному гравцю не можна починати пересування, поки він отримає хлопок по долоні.

**«Скачки»**

Всі учасники розподіляються на однакові по зросту пари гравців, які стають в потилиця один до одного. Перший відводить назад праву ногу, другий бере її правою рукою за гомілку і притискає до свого стегна. Другий витягує вперед ногу, перший лівою рукою бере за гомілку і також притискає його. Всі пари стають на стартову лінію і по команді починають стрибки вперед до фінішної лінії (до неї від старту 20-30 м). Гравці, які перетинають фінішну лінію, міняють опорні ноги і повертаються назад. Виграють пари, які повернуться першими.

**«Перехоплення м’яча»**

На майданчику малюють два кола, одне - діаметром 8 м, а друге - 3 м в середині першого кола, В центрі знаходиться гравець команди, яка нападає. Його завдання - зловити набивний м'яч, який йому кидають партнери, які знаходяться за кордоном зовнішнього кола. Простір між кордонами кіл є зоною в якій діють гравці команди, яка захищається. Вони повинні перехопити м'яч, спрямований в центр, відіслати його назад гравцям нападаючої команди. По сигналу гравці нападаючої команди починають перекидати м'яч між собою, намагаючись приспати увагу команди, яка захищається, для того, щоб раптово передати м'яч гравцю, який стоїть в центральному колі. Захисники намагаються перехопити м’яч і повернути його нападаючій команді. Суддя рахує скільки разів на протязі 10 хвилин нападаючим вдалось передати м'яч гравцю, який стоїть в центрі. Потім гравці міняються ролями. Виграє команда, яка змогла зробити більше передач гравцю, який стоїть в центральному колі.

**«Слон»**

По жеребкуванню одна команда створює живий снаряд - «слон». Гравці цієї команди стають спиною до лінії роз бігу в колону. Направляючий (найсильніший) впирається руками в свою виставлені вперед праву ногу і схиляє голову. Гравець, який стоїть позаду, міцно обхвачує направляючого за тулуб правою рукою, а лівою впирається в коліно своєї лівої ноги. Аналогічно роблять всі інші гравці цієї команди. Утримуючи один одного, гравці роблять живий снаряд для стрибків. Гравці другої команди послідовно по одному стрибають на «слона» і сидять на ньому, міцно тримаючись. Останній гравець, стрибнувши, повинен крикнути «Є!». По цій команді гравці, які створюють «слона», починають пересуватися вперед до лінії, яка знаходиться в 7-8 м від направляючого. За кожного гравця-вершника, який не втримався і впав, команді нараховується штрафне очко, потім команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої отримують меншу кількість штрафних очок.

**«Боротьба у ланцюгу»**

Дві команди стають в шеренги лицем один до одного так, щоб кожний учасник однієї команди розташовувався напроти між двома гравцями другої команди. Всі гравці беруть один одного під руки. По сигналу починається боротьба. Члени кожної команди намагаються виштовхнути своїх суперників за лінію, визначену в 3-5 м позаду кожної шеренги. Перемагає команда, котрій вдалось це зробити. Якщо ланцюг розірветься, то два гравці, які допустили це, вибувають з гри.

**«Боротьба у шеренгах»**

Гравці кожної команди шикуються в шеренги лицем один до одного і беруться за канат, який лежить паралельно двом лініям, проведеним на відстані 8-10 м одна від одної. По сигналу гравці кожної команди починають тягнути канат на свою лінію. Виграє команда, гравці якої затягнуть хоча б одного гравця з команди суперника, за свою лінію.

**«Виштовхування партнера»**

На майданчику визначається коло діаметромом. В колі розташовуються дві рівні по числу і по силі команди. По сигналу гравці однієї команди намагаються виштовхнути гравців другої команди з кола. Гравець вибуває з гри, як тільки нога або будь-яка частина тіла торкнеться майданчика за колом. Гра продовжується дві хвилини, після цього підраховують, скільки гравців залишилось в колі. Перемагає команда у якої залишилась більша кількість учасників.

**«Перештовхування жердини»**

Гравці розподілившись на дві команди по 6-8 чол. стають один до одного лицем беруть жердину довжиною 4-6 м. Позаду кожної команди в 5 м від неї проводиться лінія. По сигналу гравці кожної команди намагаються виштовхнути суперника за лінію. Якщо жердина по ходу гри повернеться перпендикулярно лінії, гра все рівно може бути продовжена. В цьому випадку переможець визначається, коли жердина буде повністю за лінією однієї з команд.

**«Регбі на колінах»**

Борівський килим. Набивний м'яч (2-3 кг). Гравці по силам рівні, команди в різній по кольору формі (куртках, майках) стоять на колінах з різних сторін від килиму. На його середині кладуть м’яч. По сигналу гравці на колінах стрімко прямують до м'яча, щоб заволодіти ним. Використовуючи пересування з м'ячем і передачі, гравці намагаються підійти до краю килима на стороні суперника і доторкнутись м'ячем за лінією килима. Завдання другої команди перехопити м'яч і зробити теж саме. Гра продовжується 10 або 15 хвилин.

**«Перетягування головного гравця»**

На майданчику проводяться три паралельні лінії на відстані 1,5 м одна від одної. Гравці розподіляються на дві команди. Головні гравці команд стають у середньої лінії лицем один до одного і беруться руками за палку. Інші учасники стають в потилицю своїм головним гравцям, береться за пояс товаришів, які стоять спереду. По сигналу дві команди стараються перетягнути на свою сторону головного гравця команди суперника. Виграє команда, яка перетягне на свою сторону головного гравця команди суперника або примусить його впасти і відпустити палку.

**«Канат у квадраті»**

На середині майданчика лежить канат в формі квадрата. Кінці його з'єднані. В 3-х метрах від його кута лежить м'яч. В грі приймають участь зразу чотири команди (по 3-4 учасника в кожній). Гравці стоять в колонах по одному лицем один до одного в кутах квадрата. По сигналу гравці кожної команди беруть канат і тягнуть в сторону свого м'яча з таким розрахунком, щоб вдарити м'яч ногою. Як тільки одному з гравців вдається це зробити, гра припиняється.

**9. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ**

**Естафета «Гусениця»**

Учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети за протилежними лініями майданчика. Гравці першої групи кожної команди приймають положення «гусениці», гравець кладе ліву руку на ліве плече гравця, який стоїть спереду, а правою рукою підтримує гомілку його правої ноги, зігнутої в колінному суглобі. По сигналу вони починають пересування вперед, стрибаючи на одній нозі і зберігаючи рівновагу. Як тільки останній в цій колоні перетне протилежну лінію, в гру вступають учасники другої групи. Виграє та команда, в якій останній в колоні, скоріше перетне лінію старту при умові, що всі гривці під час пересування зберігають положення «гусениці».

**Естафета «Біг з обручем»**

Група розподіляється на команди по 4 учасника в кожній. Гравці шикуються в колону по одному за загальною лінією старту. Проти кожної колони на відстані 16 м встановлюють стійку для повороту. У кожного направляючого в колоні гімнастичний обруч. По сигналу від вибігає вперед, оббігає поворотну стійку і повертається в свою команду. За стартовою лінією він надіває обруч на чергового гравці і тепер вони двоє, знаходячись в обручі, біжать. Потім таким же чином до них приєднуються третій, четвертий гравці. Виграє команда, учасники якої скоріше виконують завдання.

**Естафета «Заплямуй останнього»**

Група розподіляється на рівні команди, гравці яких стають в колону по одному і беруться за пояс гравця, який стоїть спереду. Самий спритний гравець стає нападаючим і розташовується на відстані 1,5-2 м від команди суперника. Направляючий в кожній колоні являється захисником. Його завдання перешкоджу вати рукам нападаючого, який намагається заплямити останнього в колоні. Гравці в колонах не мають права роз'єднувати руки і перешкоджати пересуванню нападаючого. Це може роботи тільки захисник, інші гравці допомагають йому, пересуваючись разом з ними. Ні захисник, ні нападаючий не мають права охоплювати один одного руками. Захисник відштовхує нападаючого тулубом. Гра триває 3 хвилини. Виграє команда, нападаючий якої зумів більшу кількість разів заплямити останнього гравця.

Варіант: гравці стають в колону по одному і беруть за пояс гравця, який стоїть спереду. Призначений викладачем гравець, стає нападаючим і розташовується на відстані 1,5-2 м від направляючого в колоні. Направляючий в колоні являється захисником. Гравці не мають права роз'єднувати руки, в випадку роз'єднання, гравець, який зробив це стає нападаючим, завдання нападаючого заплямити останнього гравця в колоні, останній стає нападаючим. Гра продовжується до 5 хвилин.

**Естафета «В'юни»**

В грі можуть приймати участь декілька команд з 7-9 учасників в кожній. Вони шикуються в колону, при цьому головні гравці розташовуються ближче до центру майданчика. По сигналу викладача, направляючі гравці роблять поворот на 360. Як тільки направляючий повертається в вихідне положення, до нього приєднується черговий гравець, який взявши головного гравця під пояс, повертається з ним на 360 навколо себе. Аналогічно робить і третій гравець. З кожним поворотом росте кількість «в’юнів». Виграє команда, гравці якої скоріше виконають повороти і займуть вихідне положення.

**«Складна підсічна»**

Гравці роблять коло і розраховуються на 1 і 2 номери, створюючи дві команди. По сигналу гравці приймають положення в упорі лежачи. В середині кола стає розвідний і крутить скакалку по колу. Гравці відштовхуються руками від підлоги, намагаючись не доторкнутись скакалки. Гравець, який задів скакалку отримує штрафне очко. Команда, яка отримала 10 штрафних очок програє. Гру можна провести і на час. Наприклад, команда, яка на протязі 5 хвилин набере меншу кількість штрафних очок виграє. В зв'язку з тим, що учасники гри можуть знаходитись довго в упорі лежачи, слід робити перерви для відпочинку.

Варіант: гравці лягають на живіт, створюючи коло. В руках в них набивні м’ячі. При русі скакалки учасники на прямих руках піднімають м'яч від підлоги.

Варіант: гравці, створюючи коло, приймають положення упор сидячи, руки позаду, ноги прямі. В ступнях затиснуті набивні м'ячі (1-2 кг). При обертах скакалки гравці піднімають ноги від підлоги, намагаючись не задіти скакалку.

**Естафета «Квач зі скакалкою»**

Двоє гравців беруть за різні ручки скакалку і пересуваючись по майданчику, вільною рукою намагаються торкнутись інших гравців. Перший спійманий гравець стає між ведучими і береться однією рукою за середину скакалки. Він також приєднується ловити інших гравців. Щоб трійка гравців, яка водить звільнилася від своїх обов'язків, треба кожному з них (не відпускаючи скакалку) спіймати по одному (різному) гравцю. Двоє останніх гравців приймають скакалку у тих, що водять і знову починають ловлю. Правила гри, вільним гравцям дозволяється пробігати під скакалкою. Вибігати за кордон майданчика забороняється і тим, що тікають і тим що наздоганяють. Гра продовжується 10 хвилин. Перемагає той, хто жодного разу не був зловленим.

**Естафета «Піймай жабеня»**

Всі гравці (на майданчику з обмеженими розмірами) приймають положення я упорі сидячи, з опором на руки, виставлені вперед. В такому же положенні за межами майданчика знаходяться і двоє, які водять. По сигналу вони вискакують «жабенята» (з почерговим опором на руки і ноги) на майданчик і пересуваючись таким чином намагаються наблизитись до гравців і заплямити одного з них. Ті мають право тікати теж, тільки способом «жабеня» Нікому не дозволяється по ходу гри приймати положення присіду, не спираючись руками об підлогу. Пересуватись дозволяється вперед або назад, відштовхуючись двома ногами або руками. Кожний кого заплямити стають новими «жабенятами» і починають ловити гравців, які залишились. Учасник, спійманий останнім оголошується переможцем.

**Естафета «Хокей руками»**

Майданчик для гри не перевищує розмірів волейбольного. Гравці в кількості 5—6 в кожній команді передають по землі, штовхаючи рукою, невеликий набивний м’яч. Ціль гри - з допомогою передач або індивідуальних дій, пересіваючись на сторону суперника, як можна ближче до лицьової лінії і викотити м'яч за цю лінію. Вдалі дії команди оцінюються одним очком. Програвши команда вводить м'яч в гру з лицьової лінії. Перед цим всі гравці команди суперників йдуть за середню лінію на свою половину. Зустріч продовжується 8-10 хвилин, після чого гравці міняються місцями. Правила гри забороняють піднімати м’яч вище колін і бити по ньому ногою. Кожний гравець, заздалегідь вирішує, якою рукою він буде грати. За порушення правил призначається штрафний удар з того місій, де допущена помилка.

**Естафета «Потяги»**

Перед командами, які стоять в колонах, проводиться лінія, в 10 кроках від неї ставиться булава, набивний м’яч або стійка. По сигналу перші номери команд оббігають булаву. Коли вони повертаються за стартову лінію, до них (захопивши за пояс) приєднуються другі номери і потім двоє оббігають перешкоду. Далі до них «чіпляються» треті номери, після чергового кола - четверті і т.д. Гра закінчується, коли вся команда, імітуючи «вагончики» потягу (не розмикаючи рук), закінчить перебіжку і займе вихідне положення. Гру можна повторити, перешикував учасників в колонах (граючі розташовуються в зворотному порядку).

**10. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ**

**Естафета «Пінгвінів»**

Учасники шикуються, як для зустрічної естафети. Лінії старту-фінішу відмічаються на відстані 14-16 м одна від одної. Направляючі колони першої групи затискають між ногами (вище копій) волейбольний або набивний м'яч. По сигналу направляючі починають пересуватись вперед і досягнув протилежної лінії старту, передають м'ячі направляючим зустрічних колон. Так діють всі гравці. Якщо м'яч впав на підлогу, його треба підняти, затиснути ногами і знову продовжувати гру. Учасники, які закінчили пробіжку встають в кінець своїх колон. Виграє команда, гравці якої скоріше закінчать естафету.

**Естафета «Біг раків»**

Учасники шикуються, як і в попередній грі. Направляючі колон першої групи сідають на підлогу за лінією старту, спираючись об підлогу руками позаду себе. По сигналу вони стрімко пересуваються вперед, перебираючи руками і ногами. Направляючий зустрічної колони стартує тільки тоді, коли його партнер перетне лінію старту. Гра продовжується до тої пори, доки всі гравці в колонах не поміняються місцями. Гру можливо змінити за рахунок пересування гравців спиною вперед. Можливо також зробити її складніше, якщо положити набивні м'ячі на живіт і з м'ячем пересуватись вперед.

**Естафета «Передав *—* сідай»**

Гравці розподіляються на дві рівні команди і шикуються в паралельні один до одного колони по одному. Кожна команда вибирає капітана, який добре вміє ловити і кидати м'яч. Капітани стають напроти гравців своїх команд на відстані 6-8 м від них. Місце розташування капітанів відмічається лінією. У капітанів в руках по набивному м'ячу вагою 3 кг. По сигналу капітан кидає м'ячі гравцю своєї команди. Той, отримавши м'яч, кидає його назад капітану, потім сідає або присідає. Капітан, отримавши м'яч, кидає його наступному гравцю своєї команди. Той, спіймавши м'яч, кидає його назад капітану і присідає на своє місце. Гра закінчується, коли останній гравець, кинувши м'яч капітану сідає, а капітан, спіймавши м'яч, піднімає руки догори. Переможцем оголошується команда, яка раніше другої закінчить передавати м'яч. Слід врахувати розташування гравців, що знаходяться на початку колони. їм легше ловити м'яч, чим гравцям, які стоять в кінці, тому рекомендуємо спереду ставити фізично більш слабих гравців.

**Естафета «З набивними м'ячами»**

Для проведення цієї естафети повинна бути гімнастична стінка, два прогони і набивні м'ячі. Дві команди шикуються в колонах за загальною лінією на відстані 1-12 м від гімнастичної стінки. Направляючі тримають в руках набивні м'ячі. По сигналу вони біжать до гімнастичної стінки, закидають м'ячі за верхню жердину і повертаються назад до своїх команд, стрибаючи на двох ногах. Черговий гравець біжить до гімнастичної стінки, дістає м'яч і повертається стрибками на двох ногах. Виграє команда, яка закінчить естафету.

**Естафета «Перегони з набивними м’ячами»**

1. По рядам. Гравці розподіляються на дві рівні команди, які шикуються в шеренгах лицем один до одного. Направляючі гравці в шеренгах тримають в руках по м'ячу. По сигналу направляючі передають набивні м'ячі своїм сусідам ті передають м'ячі наступним гравцям і так до кінця шеренги. Останні гравці в шеренгах, отримавши м'ячі, біжать позаду своїх партнерів, стають спереду шеренги і зразу передають м'ячі сусідам і т.д. Коли направляючі стануть останніми, вони отримують м’ячі і пробігши позаду шеренги, стають спереду своїх команд і піднімають м’ячі догори. Перемагає команда, направляючий якої першим повернеться на своє місце. Згідно правил гри, м'яч потрібно передавати тільки своєму сусіду. Дуже важливо, щоб гравці в командах весь час стояли на відстані витягнутої руки один від одного і кожний раз, як тільки гравці, опинившись в шеренгах останніми, перебігали на перше місце, його партнери повинні зробити крок в напрямку кінця шеренги.
2. Над головою і поміж ніг. Команди шикуються в колони по одному, паралельно одна до одної. Гравці в колонах стоять на відстані витягнутих рук. Дистанція між колонами 2-3 кроки. Гравці, які стоять спереду в кожній колоні, тримають по набивному м'ячу. По команді вони прогинаються і передають м'ячі над головою гравцям, які стоять позаду них, а ті в свою чергу переправляють м'ячі над головою партнерам і так до кінця колони. Останній в колоні, отримавши м'яч сигналізує «Є!» і всі гравці його команди повертаються кругом, якомога ширше розставивши ноги. Назад м'яч передається між ногами.

Команда, яка зможе скоріше передати м'яч над головою і між ніг, виграє. На протязі гри всі залишаються на своїх місцях. Передач м'ячів можна проводити 4 рази підряд і тільки тоді зараховується результат.

**Естафета «Ходьба з випадами»**

Учасники шикуються в колону по одному, паралельно одна до одної. Гравці кладуть руки на. плечі або на пояс гравцям, які стоять попереду. По команді всі учасники починають рухатись вперед, роблячи випади до пункту повороту і назад. Команда, яка виконала завдання скоріше інших, стає переможцем.

**Естафета «Тунель»**

Гравці розподіляються на 2-3 команди і стають (ноги нарізно на ширині плечей) в колони по одному за загальною лінією. Відстань між гравцями в колонах 1,5 м. Гравці, які стоять в голові колони отримують по набивному м’ячу. По сигналу гравці починають перекидати набивний м'яч назад від одного до другого над головою Останній гравець в колоні, отримавши м'яч проповзає вперед під ногами товаришів, штовхаючи рукою м'яч вперед. В цей час всі гравці стрибками (ноги нарізно) відступають назад на один крок. Коли гравець з набивним м'ячем досягне лінії, він встає і перекидає м'яч над головою наступному гравцю, Таким же чином гра продовжується поки налінію знову не стане головний гравець, який починав естафету. Він піднімає м'яч догори і цим сигналізує, що команда закінчила гру. Перемагає та команда, яка раніше закінчила естафету. Цю гру можна також провести, передаючи м'яч вправо або вліво.

**Естафета «Чехарда потоком»**

Учасники розподіляються на рівні команди і шикуються за загальною лінією старту в колону по одному. В кінці майданчика на проти кожної колони повинна бути поворотна стійка. В двох метрах від стартової лінії направляючі кожної колони повинні стояти в положенні зігнувшись в упорі на одну ногу і нахиливши голову (чехарда). По сигналу перший гравець коло стартової лінії виконує стрибок через направляючого і зробивши крок - випад, також приймає положення характерне для чехарди. В цей час стартує черговий гравець і перестрибнувши через двох своїх партнерів також приймає аналогічне положення і так, поки всі гравці не досягнуть стійки повороту, і не повернуться в вихідне положення. Перемагає команда, всі гравці якої раніше перетнугь стартову лінію і приймуть вихідне положення.

Зустрічна естафета з брусками. Гравці шикуються, як для зустрічної естафети. Лінії старту-фінішу відмічаються на відстані 8-10 м одна від одної. Направляючі колон першої групи отримують по три дерев'яних бруска, висота і ширина, яких не менше 10 см, довжина 25 см. Поклавши два бруска (один на лінії старту, другий в одному кроці від першого), кожний з гравців стає на бруски двома ногами, а третій брусок тримає в руках. По сигналу гравець, не сходить з брусків, а складе третій брусок перед собою і переносить на нього ногу, яка була позаду. Звільнив шийся брусок він перекладає вперед і переносить на нього ногу. Так гравець пересувається до протилежної колони. Направляючий протилежної колони, отримавши бруски за лінією старту, виконує теж саме. Перемагає команда, гравці якої скоріше поміняються місцями в колонах.

**Естафета «Ходьба в присід»**

Учасники шикуються а колону по одному, паралельно одна до одної. Гравці кладуть руки на плечі або на пояс гравцю, який стоїть попереду. По команді всі учасники починають пересуватися вперед в присіді до визначеного пункту. Варіант: Гравці пересуваються вперед стрибками. Команда, яка виконала завдання скоріше других, стає переможцем.

**Естафета «Збережи рівновагу»**

Гравці стають по колу і розраховуються на перші і другі номери (створюють дві команди). Всі гравці займають положення глибокого присіду і залишаючись в ньому, перекидають або штовхають м'яч суперникам. Гравець, який не утримав рівновагу, впав при ловлі м'яча, отримує штрафне очко але продовжує гру нарівні зі всіма. Перемагає команда, гравці якої отримали меншу кількість штрафних очок.

**Естафета «Передача гімнастичних обручів»**

Гравці шикуються в шеренги біля бокових ліній майданчика. На правому фланзі кожної команди стоїть капітан, на якому одягнуті 10 гімнастичних обручів. По сигналу капітан знімає з себе перший обруч і передає його гравцю, який стоїть поруч. Гравець отримує обруч і передає його через себе зверху вниз (або навпаки) наступному гравцю В цей час капітан знімає з себе другий обруч і передає його сусіду, який виконав завдання, передає обруч далі. Таким чином, кожний гравець, передавши обруч сусіду, зразу отримує другий обруч. Останній гравець надіває всі обручі на себе. Команда, гравці якої виконають завдання, отримує очко. Змагання проводиться з 3-х спроб. Виграє команда, гравці якої наберуть два очка. Вважається помилкою, якщо гравець передаючи обруч сусіду, попередньо не пропустив його через себе або передав два обруча разом.

**Естафета «Зміна місць з гімнастичними палками»**

Гравці кожної команди один напроти одного на відстані 2 м. Кожний гравець притримує рукою поставлену вертикально на підлогу, за визначеною лінією, гімнастичну палку, закривши її зверху долонею. По сигналу гравці кожної пари (учасники, які стоять один напроти одного, складають пару) повинні помінятися місцями. При цьому гравець повинен підхопити палку свого напарника так, щоб вона не впала (свою палку кожний залишає на місці). Якщо в когось з гравців палка впала, його команда отримує штрафне очко. Гра продовжується 3-4 хвилини. Виграє команда, гравці якої наберуть меншу кількість штрафних очок. Треба слідкувати, щоб гравці ставили палку за лінією, а самі не перетинали її. Викладач може поступово збільшувати дистанцію між шеренгами для цього малюють нові лінії або використовується звичайний шнур, який висувається на певну відстань. Гру можна провести по принципу вибування. В цьому випадку гравець, який допустив помилку, вибуває з гри разом з напарником.

**Естафета «Передача гімнастичної палки»**

Команди шикуються в колони. Гравці стоять в кроці один від одного. Направляючий в кожній колоні тримає перед собою за обидва кінці гімнастичну палку. По сигналу гравець з палкою передає її назад своєму партнерові. При цьому піднімає руки догори і не відпускає кінні палки, легенько прогинається і передає палку за голову. Руки залишаються прямими. Гравець, який стоїть позаду, приймає палку і таким же чином передає її далі. Останній гравець, який отримав палку, біжить з нею вперед, займає місце в голові колони і знову передає її назад Гравець, який стоїть позаду, не повинен брати палку, якщо партнер не проніс її назад до кінця. Якщо гравець відпустив один кінець палки або вона в нього впала, це також рахується помилкою. Перемагає команда, гравці якої раніше і з меншою кількістю помилок виконають завдання.

Варіант: шикування теж саме, але гравці сидять на підлозі в положенні ноги нарізно. Відстань між гравцями в колонах — два кроки. Палка передається назад: гравець з палкою лягає на спину і кладе її на підлогу. Черговий гравець робить нахил вперед, дістає палку і передає її назад.. Сидячий позаду гравець не має права взяти палку до тих пір, поки її не покладуть на підлогу. Гравець, ке має права кидати палку - він повинен її покласти.

**Естафета «Тунель з обручів»**

Гравці кожної команди розподіляються на дві групи. Перша група шикується за лінією старту в колону по одному, а друга з гімнастичними обручами розташовується в шеренгу по одному боком де гравців першої групи. Інтервал між гравцями 1 м. З обручів створюється «тунель». По сигналу направляючий в колоні пробігає через «тунель», вертається назад за лінію старту. Тільки тоді стартує черговий гравець. Виграє команда, грарці якої скоріше виконають завдання. Після першої спроби гравці в групах міняються ролями.

**Естафета «Перегони з гімнастичними лавами»**

Гравці кожної команди займають вихідне положення уздовж стартової лінії, на якій стоїть гімнастична лавка. По сигналу вони перестрибують через неї, хапають її одночасно зворотнім хватом, переносять над головою і ставлять на підлогу. Потім знову перестрибують через неї і таким чином продовжують наближатися до фінішної лінії, розташованої в 18—20 м від старту. Перемагає команда, гравці якої скоріше виконають завдання.

**Естафета «Ритмічна естафета»**

Учасники кожної команди розподіляються на дві групи і шикуються, як для зустрічної естафети, на протилежних лініях майданчика, в колони по одному. У направляючого першої групи в руках гімнастична палка. По сигналу він біжить вперед, добігає до направляючого протилежної колони своєї команди, передає йому другий кінець палки і разом вони проносять палку під ногами всіх учасників цієї групи, які в стрибку долають палку. Гравець першої групи залишається в кінці колони, а направляючий другої групи з палкою біжить до учасників першої групи і там разом з направляючим виконує ту ж саму вправу. Виграє команда, гравці якої скоріше поміняються місцями в колонах.

**Естафета «Біг по «шпалах»»**

Гравці кожної команди шикуються в шеренгу, інтервал між учасниками 1 м. По сигналу правофланговий передає набивний м'яч своєму сусіду по команді, а сам лягає на підлогу на живіт, не рухаючи ніг з того місця, де він стояв. Учасник, який отримав м'яч, передає його наступному гравцю, а сам також лягає на підлогу. Так діють всі гравці. Останній учасник, який отримав м'яч, біжить з ним до правофлангового перестрибуючи через лежачих на підлозі гравців, які встають на ноги зразу, як тільки гравець перестрибне через них. Прибігши цей гравець сам стає правофланговим, передає м'яч сусіду зліва, лягає і т д. Виграє команда, гравці якої раніше повернуться в вихідне положення.

**Естафета «Переправа на гімнастичних лавах»**

Учасники кожної команди шикуються, як для зустрічної естафети. За лінією старту в одній з колон стоять поруч паралельно дві гімнастичні лави. На одній з них стоять гравці цієї колони. По сигналу викладача вони нахиляються і спільними зусиллями пересувають лаву вперед по ходу руху до протилежної колони. Зробивши це, вони всією групою переходять на протилежну лаву і таким чином, підтягують лаву, яка стоїть позаду. Як тільки дві лави будуть за лінією фінішу, місця на одній з лав займають гравці протилежної колони, яка також, як і їх товариші по команді, пересуваються вперед. Виграє команд?,, гравці якої скоріше виконають завдання. Якщо гравець під час пересування лав доторкнувся до підлоги, він вибуває з подальшої гри і команда пересувається без нього. Для того, щоб лави краще пересувались і не дряпали підлогу, слід до кожної лави прибити підкладки з повстини.

**Естафета «Відрубай хвоста»**

Гра проводиться на половині волейбольного майданчика. По жеребу одна команда захищається, друга нападає. Гравці першої команди розташовуються в потилицю один до одного і кожний бере попереду гравця за пояс. Функції направляючого виконує самий спритний з захисників. Гравці нападаючої команди рівномірно розподіляються навколо периметра ігрового майданчика. У одного з гравців нападу в руках волейбольний м'яч. Завдання гравців команди нападаючих: влучити м'ячем в останнього гравця колони суперника. Для цього вони передають один одному м'яч, щоб вибрати зручний момент і попасти в „ останнього гравця колони, тобто «відрубати хвоста». Але це зробити нелегко тому, що останнього гравця захищає руками, ногами, тулубом направляючий. В цьому допомагають всі гравці його команди, які разом з направляючим пересуваються відповідно по майданчику так, щоб закрити останнього гравця. За кожне влучне попадання в останнього гравця, команді нападаючих нараховується виграшне очко. Гра продовжується З хвилини і команди міняються ролями. Виграє команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок. Гравці, які захищаються, не мають права створити «слимака», тобто звернутися в кільце, сховавши останнього гравця. За це порушення команді нападаючих нараховується очко. Влучення не зараховується, якщо гравець, який виконав кидок, перетнув лінію або попав в голову.

Варіант: гра проводиться з вибуванням. В цьому випадку виграшні очки не нараховуються і останній гравець, якщо в нього влучать м'ячем, вибуває, гра продовжується до обумовленого часу. Виграє команда, гравця якої зуміють «вибити» більшу кількість суперників.

**Естафета «Тунель 2»**

Гравці кожної команди сідають на підлогу в шаховому порядку в дві шеренги так, щоб ступні ніг учасників однієї шеренги знаходились на рівні колін учасників другої шеренги. В кінці кожної шеренги з обох двох кінців стоять два гравця. По сигналу гравець № 1 кожної команди кидає набивний м’яч так, щоб він котився по підлозі до гравця № 2, який стоїть навпроти нього в другому кінці шеренги. Щоб пропустити набивний м'яч, учасники виконують перекат назад і піднімають ноги догори, після цього вони знову приймають вихідне положення. Гравець № 2 забирає м'яч і біжить міняти гравця № 1, який сідає на початку шеренги. В цей час гравець, останній в шерензі, піднімається, щоб прийняти м'яч, який кинув гравець № 2. Гра продовжується до того часу, доки всі учасники не побувають в ролі гравців № 1 і № 2.

Варіант: учасники сидять на підлозі в одній шерензі і замість перекату назад приймають положення упора лежачи позаду.

Варіант: учасники лежать на підлозі животом донизу в один ряд і під час наближення м'яча приймають положення упора лежачи.

**11. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР**

Рухливі ігри як засіб фізичного виховання мають ряд особливостей. Найбільш характерні з них складаються з активності й самостійності граючих, колективності дій і неперервності зміни умов діяльності. Діяльність граючих підпорядкована правилам гри, які регламентують їх, поведінку та відносини. Правила полегшують вибір тактики дії та керівництво грою.

Взаємовідносини між граючими визначаються перш за все змістом гри. Різниця у відносинах дозволяє виділити дві основні групи – некомандні й командні ігри, які доповнюються невеликою групою перехідних ігор.

Некомандні ігри можна поділити на ігри з ведучими і без ведучих. Так само командні ігри розподіляються на два основні види: ігри з одночасною участю всіх граючих; ігри з почерговою участю (естафети).

Командні ігри розрізняються і по формі поєдинку граючих. Існують ігри без вступу гравців у боротьбу із суперником, а в інших, навпаки, активно ведуть боротьбу з ними. Більш детальніша класифікація ігор основується на їх поділі за рухливими діями. Розрізняють ігри:

– імітаційні ( з наслідувальними діями );

– з перебіжками;

– з подоланням перешкод;

– з м'ячем, палками і другими предметами;

– з опіром;

– з орієнтуванням ( по слуховим і зоровим сигналами ).

Вибір тої чи іншої ігри визначається конкретними задачами й умовами проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості у виборі й методиці проведення гри.

**12. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВПРОВАДЖЕННЯМ ІГРОВИХ ФОРМ**

**Техніка безпеки** на оздоровчих практичних заняттях з фізичного виховання – важливий фактор для забезпечення гарного самопочуття та фізичного здоров’я тих, хто тренується.

При організації факультативних занять з впровадженням ігрових форм забезпечення техніки безпеки є обов’язком викладача (технічного персоналу та керівників закладу), якої він повинен чітко дотримуватися до, під час та після занять.

Перед початком заняття викладач повинен обов’язково провести інструктаж з техніки безпеки для початківців. Текст таких інструкцій повинен знаходитися на видному місці в залі, роздягальнях, надрукованим на буклетах з розписом занять.

Інструкція з техніки безпеки факультативних занять з впровадженням ігрових форм складається зі зовнішніх та внутрішніх факторів та рекомендацій:

*Зовнішні:*

– відповідність спортивного залу або майданчику гігієнічним нормам;

– доцільний вибір оздоровчої програми;

– справність спортивного інвентарю та його відповідність фізіологічним характеристикам (параметрам тіла) тих, хто займається;

– відповідність спортивного одягу та взуття на факультативних занять з впровадженням ігрових форм тих, хто займається;

– кваліфікація викладача.

*Внутрішні:*

– відсутність хворобливого стану та захворювань серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату тих, хто займається в основній групі;

– відсутність травм або повне відновлення після отриманої травми, якщо вона була у студентів основної групи;

– рівень складності вправ, що відповідає фізичному стану тих, хто займаються;

– достатня загальна тренованість та розвиток фізичних якостей;

– правильність техніки виконання рухів;

– дотримання рекомендацій щодо величини, об’єму й інтенсивності навантаження.

*Рекомендації:*

– не запізнюватися на заняття (запізнення понад 10 хв. небезпечне для здоров’я того, хто займається);

– перед початком відвідування практичних занять необхідно пройти медичний огляд та функціональне тестування;

– при виконанні вправ слід дотримуватися встановленої дистанції стосовно один до одного;

– вживати їжу за 1,5 годин до і після занять (жувати гумку під час занять категорично заборонено);

– у процесі факультативних занять з впровадженням ігрових форм можна пити воду, яка повинна бути очищеною та нехолодною, а об’єм не перевищувати 0,5 літра;

– не рекомендується застосовувати велику кількість косметики, з сильним запахом парфумів та дезодорантів;

– після закінчення виконання вправ інвентар необхідно повернути у вихідне положення;

– після закінчення занять слід ретельно оглянути місце проведення занять і, якщо виявлено недоліки, усунути їх;

– пройти попередній інструктаж та поставити підпис у спеціальному журналі.

**13. Практичне заняття № 1**

Незважаючи на різні підходи до складання оздоровчих програм, усі фахівці визнають необхідність обліку фізіологічних змін в організмі людей, що відбуваються під час заняття. Загальновизнаною є визначена форма, у якій виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну.

У кожній з частин факультативного заняття фізичного виховання з впровадженням ігрових форм можна виділити деякі характерні для даного напрямку оздоровчих занять фрагменти, що дозволяють вирішувати визначені приватні задачі.

*У підготовчій частині заняття* використовуються вправи, що забезпечують:

– поступове підвищення частоти серцевих скорочень;

– збільшення температури тіла;

– підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження і посилення припливу крові до м'язів;

– збільшення рухливості в суглобах.

*В основній частині заняття* необхідно домогтися:

– збільшення частоти серцевих скорочень до рівня «цільової зони»;.

– підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);

– підвищення витрати калорій при виконанні спеціальних вправ та рухливих форм.

*У заключній частині заняття* використовуються вправи, що дозволяють:

– поступово знизити обмінні процеси в організмі;

– понизити частоту серцевих скорочень до рівня близького до вихідного.

**Тема:** «Оздоровче заняття з впровадженням ігрових форм № 1»

**Мета**: Сприяння з допомогою засобів ігрових формпозитивному впливу на психічну, фізіологічнута рухову функції студентів.

**– методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей.

**– дидактична:**

*• навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок: впровадження ігрових форми; закріплення основних елементів техніки ігрових форм; розвиток фізичних якостей.

*• розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

*• виховна*: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально-вольові якості; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

*• оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ в ігрових формах, відновити психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття**: комбіноване: опанування новими знаннями та удосконалення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

– при організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний;

– при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний;

– при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

**Обладнання:** секундомір, свисток.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

**План практичного заняття № 1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заняття | | Дозу-вання  (хв.,сек.) | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина – 25 хвилин** | | | | |
| 1. | Шикування, привітання, переклик. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | | 1 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 2. | Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «фізичні якості», «ігрові форми», «особисте здоров’я». | | 1 |  |
| 3. | Мотивація навчальної діяльності: значення регулярних оздоровчих занять фізичними вправами для людині різного віку. | | 1 |  |
| 4. | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок. | | 1 | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне. |
| 5. | Повільний біг 200 м (ведення зі зміною рук та висоти відскоку). | | 1 | Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
| 6. | **Комплекс № 1** загально-розвивальних вправ для розігріву м’язів рук і плечового поясу, тулуба в русі, м’язів ніг біля опори. Вправи для розвитку сили м’язів ніг і укріплення зв’язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м). | | 15-20 | Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
|  | | **Комплекс № 1**  **фізичних загально-розвиваючих вправ загальної дії.**  1. В.п. — о.с. 1–2 — піднятися навшпиньки, руки вгору–зовні,  потягнутися вгору за руками; 3–4 — руки дугами через сторони донизу і розслаблено схрестити їх перед грудьми, голову нахилити вперед. Повторити 6–8 разів. Темп повільний.  2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — ліву руку ліворуч, 2 — в.п.; 3 — праву руку праворуч; 4 — в.п. Повторити 6–8 разів кожною рукою. Темп середній.  3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки вперед. 1 — поворот тулуба праворуч, мах лівою рукою праворуч, праву руку за спину; 2 — в.п.; 3 — поворот тулуба ліворуч, мах правою рукою ліворуч, ліву руку за спину; 4 — в.п. Повторити 6–8 разів. Темп швидкий.  4. В.п. — о.с. 1 — зігнути праву ногу вперед і, обхопивши гомілку руками, підтягнути ногу до живота; 2 — опустити ногу, руки вгору — зовні; 3 — зігнути ліву ногу вперед і, обхопивши гомілку руками, підтягнути ногу до живота; 4 — в.п. Повторити 6–8 разів. Темп середній. | | |
| 7. | Вправи на поновлення дихання. | | 30″ | Можна виконувати вправи на увагу. Темп повільний. |
| 8. | Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | | 15″ | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина –50 хвилин** | | | | |
| 1. | Визначення основних елементів рухових ігор: «Ловці», «Змагання тачок», Естафети «Гусениця», Естафети «Пінгвінів». | | 4-5 | Коротка інформація про правила рухових ігор. |
| 2. | «Ловці» – гра для розвитку швидкості. | | 10-12 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 3. | «Змагання тачок» – гра для розвитку сили. | | 10-12 |
| 4. | Естафета «Гусениця» – гра для розвитку витривалості. | | 10-12 |
| 5. | Естафета «Пінгвінів» – гра для розвитку спритності. | | 10-12 |
| 6. | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | | 30″ | ЧСС 150-170 уд/хв. |
| **Заключна частина – 15 хвилин** | | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС,  підсумок заняття. | | 10 | Встановлення ЧСС:  75-85 уд/хв |
| 2. | Домашнє завдання для самостійної роботи. | | 1 | Профілактика спортивного травматизму. |
| 3. | Організований вихід зі спортивного залу. | | 4 |  |

**14. Практичне заняття № 2**

**Тема:** «Оздоровче заняття з впровадженням ігрових форм № 2»

**Мета**: Сприяння з допомогою засобів ігрових формпозитивному впливу на психічну, фізіологічнута рухову функції студентів.

**– методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей.

**– дидактична:**

*• навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок: впровадження ігрових форми; закріплення основних елементів техніки ігрових форм; розвиток фізичних якостей.

*• розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

*• виховна*: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально-вольові якості; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

*• оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ в ігрових формах, відновити психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття**: комбіноване: опанування новими знаннями та удосконалення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

– при організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний;

– при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний;

– при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

**Обладнання:** секундомір, свисток, гімнастичні обручі, набивні м’ячі.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

**План практичного заняття № 2**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заняття | Дозу-вання  (хв.,сек.) | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина – 25 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування, привітання, переклик. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | 1 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 2. | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок. | 1 | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне. |
| 3. | Повільний біг 200 м (ведення зі зміною рук та висоти відскоку). | 1 | Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
| 4. | **Комплекс № 2** загально-розвивальних вправ для розігріву м’язів рук і плечового поясу, тулуба в русі, м’язів ніг біля опори. Вправи для розвитку сили м’язів ніг і укріплення зв’язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м). | 20-22 | Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
|  | **Комплекс № 2**  **фізичних загально-розвиваючих вправ загальної дії**  1. В.п. — о.с. 1–2 — руки в сторони–донизу, долоні вгору, трохи прогнутися; 3–4 — в.п. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки опущені. 1–4 — розслаблений поворот тулуба праворуч, а потім ліворуч через напівприсідання. Руки розслаблені і трохи відстають від рухів тулуба. Повторити 6–8 разів. Темп середній.  3. В.п. — о.с., руки в сторони. 1–2 — випад правою вперед, відхилити тулуб назад. Голову назад не відхиляти; 3–4 — в.п.; 5–6 — випад лівою вперед, відхилити тулуб назад. Голову назад не відхиляти. 7–8 — в.п. Повторити 6–8 разів по черзі кожною ногою. Темп середній.  4. В.п. — о.с. 1–2 — присід, руки за голову; 3–4 — в.п. Повторити 6–8 разів. Темп повільний.  5. В.п. — о.с. 1–2 – виконати руками дуги в середину два кола у лицьовій площині; 3–4 — те саме у зворотному напрямку. Повторити 4–6 разів. Темп середній.  6. В.п. — стійка ноги нарізно, праву руку вперед, ліву на пояс. 1–3 — виконати коло правою рукою донизу у боковій площині з поворотом тулуба праворуч; 4 — закінчуючи коло, праву руку на пояс, ліву вперед. Те саме виконати лівою рукою. Повторити 4–6 разів. Темп середній.  7. В.п. — о.с. 1 — крок праворуч, руки в сторони; 2–3 пружні нахили праворуч, руки на пояс; 4 — в.п.; 5 — крок ліворуч, руки в сторони; 6–7 — пружні нахили ліворуч, руки на пояс; 8 — в.п. Повторити 4–6 разів. Темп середній. | | |
| 5. | Вправи на поновлення дихання. | 30″ | Можна виконувати вправи на увагу. Темп повільний. |
| 6. | Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | 15″ | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина –50 хвилин** | | | |
| 1. | Визначення основних елементів рухових ігор: «День і ніч», «Зайці і моржі», Естафети «Біг з обручем», Естафети «Передавай-сідай». | 4-5 | Коротка інформація про правила рухових ігор |
| 2. | «День і ніч» – гра для розвитку швидкості. | 10-12 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 3. | «Зайці і моржі» – гра для розвитку сили. | 10-12 |
| 4. | Естафета «Біг з обручем» – гра для розвитку витривалості. | 10-12 |
| 5. | Естафета «Передавай-сідай» – гра для розвитку спритності. | 10-12 |
| 6. | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | 30″ | ЧСС 150-170 уд/хв. |
| **Заключна частина – 15 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС,  підсумок заняття. | 10 | Встановлення ЧСС:  75-85 уд/хв |
| 2. | Домашнє завдання для самостійної роботи | 1 | Профілактика серцево-судинних захворювань. |
| 3. | Організований вихід зі спортивного залу | 4 |  |

**15. Практичне заняття № 3**

**Тема:** «Оздоровче заняття з впровадженням ігрових форм № 3»

**Мета**: Сприяння з допомогою засобів ігрових формпозитивному впливу на психічну, фізіологічнута рухову функції студентів.

**– методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей.

**– дидактична:**

*• навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок: впровадження ігрових форми; закріплення основних елементів техніки ігрових форм; розвиток фізичних якостей.

*• розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

*• виховна*: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально-вольові якості; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

*• оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ в ігрових формах, відновити психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття**: комбіноване: опанування новими знаннями та удосконалення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

– при організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний;

– при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний;

– при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

**Обладнання:** секундомір, свисток, канат, набивні м’ячі.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

**План практичного заняття № 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заняття | Дозу-вання  (хв.,сек.) | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина – 25 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування, привітання, переклик. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | 1 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 2. | Повторення опорних знань: поняття «фізичні якості», «ігрові форми», «особисте здоров’я». | 2 |  |
| 3. | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок. | 1 | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне. |
| 4. | Повільний біг 200 м (ведення зі зміною рук та висоти відскоку). | 1 | Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
| 5. | **Комплекс № 3** загально-розвивальних вправ для розігріву м’язів рук і плечового поясу, тулуба в русі, м’язів ніг біля опори. Вправи для розвитку сили м’язів ніг і укріплення зв’язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м). | 15-20 | Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
|  | **Комплекс № 3**  **фізичних загально-розвиваючих вправ загальної дії**  1. В.п. — о.с. 1 — крок лівою ногою вперед, права позаду на носок, права рука в сторону, ліва на пояс; 2 — приставити ліву ногу, руки в сторони, долоні догори; 3 — голову відхилити назад; 4 — в.п.; 5 — крок правою ногою вперед, ліва позаду на носок, ліва рука в сторону, права на пояс; 6 — приставити праву ногу, руки в сторони, долоні догори; 7 — голову відхилити назад; 8 — в.п. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки вгорі з’єднані у «замок».  1–4 — колові оберти тулубом праворуч; 5–8 — колові оберти тулубом ліворуч. Дихання не затримувати. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  3. В.п. — о.с. 1 — ліву ногу вперед, руки вперед; 2 — ліву ногу в сторону, руки в сторони; 3 — праву ногу назад, руки назад – в сторони; 4 — в.п. 5–8 — те саме, змінивши положення ніг. Повторити 4–6 — разів. Темп повільний.  4. В.п. — стійка ноги нарізно, руки опущені. 1 — руки назад; 2–3 — руки в сторони і вгору, стати навшпиньки; 4 — в.п., розслабити плечовий пояс, руки донизу з невеликим нахилом вперед. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  5. В.п. — стійка ноги нарізно, руки зігнути вперед, пальці рук затиснуті у кулак. 1 — виконуючи поворот тулуба ліворуч нанести «удар» правою рукою вперед; 2 — в.п.; 3 — виконуючи поворот тулуба праворуч, нанести «удар» лівою рукою вперед; 4 — в.п. Дихання довільне. Повторити 6–8 разів кожною рукою. Темп швидкий.  6. В.п. — о.с. 1 — напівприсідаючи, коліна ліворуч, руки праворуч; 2 — в.п.; 3 — напівприсідаючи, коліна праворуч, руки праворуч; 4 — в.п. Дихання не затримувати. Повторити 6–8 разів. Темп середній.  7. В.п. — о.с., руки на пояс. 1–2 — лікті відвести назад (вдих); 3–4 — лікті вперед (видих). Повторити 6–8 разів. Темп повільний. | | |
| 6. | Вправи на поновлення дихання. | 30″ | Можна виконувати вправи на увагу. Темп повільний. |
| 7. | Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | 15″ | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина –50 хвилин** | | | |
| 1. | Визначення основних елементів рухових ігор: «Виклик номерів», «Перетягування канату», Естафети «Заплямуй останнього», Естафети «З набивними м’ячами». | 4-5 | Коротка інформація про правила рухових ігор. |
| 2. | «Виклик номерів» – гра для розвитку швидкості. | 10-12 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 3. | «Перетягування канату» – гра для розвитку сили. | 10-12 |
| 4. | Естафета «Заплямуй останнього» – гра для розвитку витривалості. | 10-12 |
| 5. | Естафета «З набивними м’ячами» – гра для розвитку спритності. | 10-12 |
| 6. | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | 30″ | ЧСС 150-170 уд/хв. |
| **Заключна частина – 15 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС,  підсумок заняття. | 10 | Встановлення ЧСС:  75-85 уд/хв |
| 2. | Домашнє завдання для самостійної роботи | 1 | Профілактика зайвої ваги. |
| 3. | Організований вихід зі спортивного залу | 4 |  |

**16. Практичне заняття № 4**

**Тема:** «Оздоровче заняття з впровадженням ігрових форм № 6»

**Мета**: Сприяння з допомогою засобів ігрових формпозитивному впливу на психічну, фізіологічнута рухову функції студентів.

**– методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей.

**– дидактична:**

*• навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок: впровадження ігрових форми; закріплення основних елементів техніки ігрових форм; розвиток фізичних якостей.

*• розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

*• виховна*: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально-вольові якості; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

*• оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ в ігрових формах, відновити психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття**: комбіноване: опанування новими знаннями та удосконалення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

– при організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний;

– при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний;

– при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

**Обладнання:** секундомір, свисток,набивні м’ячі, м’ячі для спортивних ігор

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

**План практичного заняття № 4**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заняття | Дозу-вання  (хв.,сек.) | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина – 25 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування, привітання, переклик. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | 1 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 2. | Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «серцево-судинні захворювання», «зайва вага», «спортивний травматизм». | 1 |  |
| 3. | Мотивація навчальної діяльності: значення регулярних оздоровчих занять фізичними вправами для людині різного віку. | 1 |  |
| 4. | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок. | 1 | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне. |
| 5. | Повільний біг 200 м (ведення зі зміною рук та висоти відскоку). | 1 | Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
| 6. | **Комплекс № 4** загально-розвивальних вправ для розігріву м’язів рук і плечового поясу, тулуба в русі, м’язів ніг біля опори. Вправи для розвитку сили м’язів ніг і укріплення зв’язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м) | 15-20 | Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
|  | **Комплекс № 4**  **фізичних загально-розвиваючих вправ загальної дії**  1. В.п. — о.с., руки в сторони. 1–4 — виконати вісімко подібний рух руками; 5–8 — те саме, але у зворотному напрямку. Руки не напружувати. Дихання довільне. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–3 — три пружних рухи тазом праворуч, зберігаючи в.п.; 4 — в.п.; 5–7 — три пружних рухи тазом ліворуч, зберігаючи в.п.; 8 — в.п. Дихання не затримувати. Повторити 4–6 разів у кожну сторону. Темп середній.  3. В.п. — о.с. 1 — руки в сторони, тулуб і голову повернути ліворуч; 2 — руки вгору; 3 — руки за голову; 4 — в.п.; 5 — руки в сторони, тулуб і голову повернути праворуч; 6 — руки вгору; 7 — руки за голову; 8 — в.п. Дихання довільне. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  4. В.п. — о.с. 1 — руки в сторони; 2 — руки за голову; 3 — руки вгору; 4 — руки, розслабивши, донизу. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  5. В.п. — о.с. 1–2 — зробивши крок правою ногою назад, виконати напівприсід з поворотом тулуба ліворуч, намагаючись торкнутися лівою рукою правої ноги. Праву руку вперед; 3–4 — в.п.; 5–6 — зробивши крок лівою ногою назад, виконати напівприсід з поворотом тулуба праворуч, намагаючись торкнутися правою рукою лівої ноги. Ліву руку вперед; 7–8 — в.п.; Повторити 4–6 разів з кожної ноги. Темп повільний.  6. В.п. — о.с., руки на пояс. 1–2 — ліву ногу вперед на носок, руки в сторони із поворотом тулуба ліворуч; 3–4 — в.п.; 5–6 — праву ногу вперед на носок, руки в сторони із поворотом тулуба праворуч; 7–8 — в.п. Повторити 4–6 разів. Темп середній. | | |
| 7. | Вправи на поновлення дихання. | 30″ | Можна виконувати вправи на увагу. Темп повільний. |
| 8. | Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | 15″ | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина –50 хвилин** | | | |
| 1. | Визначення основних елементів рухових ігор: «Ривок з м’ячем», «Перетягування в парах», Естафети «В’юни», Естафети «Перегони з набивними м’ячами». | 4-5 | Коротка інформація про правила рухових ігор |
| 2. | «Ривок з м’ячем» – гра для розвитку швидкості. | 10-12 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 3. | «Перетягування в парах» – гра для розвитку сили. | 10-12 |
| 4. | Естафета «В’юни» – гра для розвитку витривалості. | 10-12 |
| 5. | Естафета «Перегони з набивними м’ячами» – гра для розвитку спритності. | 10-12 |
| 6. | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | 30″ | ЧСС 150-170 уд/хв. |
| **Заключна частина – 15 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС,  підсумок заняття. | 10 | Встановлення ЧСС:  75-85 уд/хв |
| 2. | Домашнє завдання для самостійної роботи. | 1 | Профілактика порушення постави. |
| 3. | Організований вихід зі спортивного залу. | 4 |  |

**17. Практичне заняття № 5**

**Тема:** «Оздоровче заняття з впровадженням ігрових форм № 1»

**Мета**: Сприяння з допомогою засобів ігрових формпозитивному впливу на психічну, фізіологічнута рухову функції студентів.

**– методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей.

**– дидактична:**

*• навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок: впровадження ігрових форми; закріплення основних елементів техніки ігрових форм; розвиток фізичних якостей.

*• розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

*• виховна*: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально-вольові якості; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

*• оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ в ігрових формах, відновити психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття**: комбіноване: опанування новими знаннями та удосконалення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

– при організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний;

– при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний;

– при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

**Обладнання:** секундомір, свисток, канат, скакалки.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

**План практичного заняття № 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заняття | Дозу-вання  (хв.,сек.) | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина – 25 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування, привітання, переклик. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | 1 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 2. | Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «правильна постава», «режим харчування», «вітамінізація організму» | 1 |  |
| 3. | Мотивація навчальної діяльності: значення регулярних оздоровчих занять фізичними вправами для людині різного віку. | 1 |  |
| 4 | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок. | 1 | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне. |
| 5. | Повільний біг 200 м (ведення зі зміною рук та висоти відскоку). | 1 | Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
| 6. | **Комплекс № 5** загально-розвивальних вправ для розігріву м’язів рук і плечового поясу, тулуба в русі, м’язів ніг біля опори. Вправи для розвитку сили м’язів ніг і укріплення зв’язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м.) | 15-20 | Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
|  | **Комплекс № 5**  **загально-розвивальних вправ загальної дії**  1. В.п. — стійка ноги нарізно, руки вгору. 1 — згинаючи праву ногу, руки праворуч; 2 — випрямляючи ногу, руки дугами донизу і вгору; 3–4 — в.п.; 5 — згинаючи ліву ногу, руки ліворуч; 6 — випрямляючи ногу, руки дугами донизу і вгору; 7–8 — в.п. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед грудьми. 1–2 — два пружних повороти праворуч; 3–4 — те саме ліворуч. Повторити 6–8 разів. Темп середній.  3. В.п. — о.с., руки в сторони. 1 — праву ногу вперед, оплеск у долоні під ногою, тулуб не нахиляти; 2 — в.п.; 3 — ліву ногу вперед, оплеск у долоні під ногою, тулуб не нахиляти; 4 — в.п. Повторити 6–8 разів. Темп середній.  4. В.п. — стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 — поворот тулуба ліворуч, руки вгору; 2 — в.п.; 3 — поворот тулуба праворуч, руки вгору; 4 — в.п. Повторити 4–6 разів у кожну сторону. Темп середній.  5. В.п. — о.с. 1 — крок лівою ногою вперед, руки за голову, прогнутися; 2 — руки в сторони; 3–4 — приставити ліву ногу, руки розслаблено опустити донизу; 5 — крок правою ногою вперед, руки за голову, прогнутися; 6 — руки в сторони; 7–8 — приставити праву ногу, руки розслаблено опустити донизу. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  6. В.п. — стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 — поворот тулуба  праворуч, оплеск у долоні над головою; 2 — в.п.; 3 — поворот тулуба ліворуч, оплеск у долоні над головою; 4 — в.п. Повторити 6–8 разів. Темп середній.  7. В.п. — стійка ноги нарізно (напівзігнуті), руки на пояс. 1–4 — колові оберти колінами ліворуч; 5–8 — колові оберти колінами праворуч. Повторити 6–8 разів у кожну сторону. Темп середній. | | |
| 7. | Вправи на поновлення дихання. | 30″ | Можна виконувати вправи на увагу. Темп повільний. |
| 8. | Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | 15″ | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина –50 хвилин** | | | |
| 1. | Визначення основних елементів рухових ігор: «Підсічна скакалкою», «Рухливий ринг», Естафети «Складна підсічна», Естафети «Ходьба з випадами». | 4-5 | Коротка інформація про правила рухових ігор |
| 2. | «Підсічна скакалкою» – гра для розвитку швидкості. | 10-12 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 3. | «Рухливий ринг» – гра для розвитку сили. | 10-12 |
| 4. | Естафета «Складна підсічна» – гра для розвитку витривалості. | 10-12 |
| 5. | Естафета «Ходьба з випадами» – гра для розвитку спритності. | 10-12 |
| 6. | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | 30″ | ЧСС 150-170 уд/хв. |
| **Заключна частина – 15 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС,  підсумок заняття. | 10 | Встановлення ЧСС:  75-85 уд/хв |
| 2. | Домашнє завдання для самостійної роботи. | 1 | Профілактика авітамінозу. |
| 3. | Організований вихід зі спортивного залу. | 4 |  |

**18. Практичне заняття № 6**

**Тема:** «Оздоровче заняття з впровадженням ігрових форм № 6»

**Мета**: Сприяння з допомогою засобів ігрових формпозитивному впливу на психічну, фізіологічнута рухову функції студентів.

**– методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей.

**– дидактична:**

*• навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок: впровадження ігрових форми; закріплення основних елементів техніки ігрових форм; розвиток фізичних якостей.

*• розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

*• виховна*: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально-вольові якості; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

*• оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ в ігрових формах, відновити психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття**: комбіноване: опанування новими знаннями та удосконалення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

– при організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний;

– при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний;

– при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

**Обладнання:** секундомір, свисток, гімнастичні лави, скакалки, бруски для човникового бігу.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

**План практичного заняття № 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заняття | Дозу-вання  (хв.,сек.) | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина – 25 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування, привітання, переклик. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | 1 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 2. | Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «фізичний стан», «гігієнічні норми фізичних вправ», «стан здоров’я». | 1 |  |
| 3. | Мотивація навчальної діяльності: значення регулярних оздоровчих занять фізичними вправами для людині різного віку. | 1 |  |
| 4. | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок. | 1 | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне. |
| 5. | Повільний біг 200 м (ведення зі зміною рук та висоти відскоку). | 1 | Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
| 6. | **Комплекс № 6** загально-розвивальних вправ для розігріву м’язів рук і плечового поясу, тулуба в русі, м’язів ніг біля опори. Вправи для розвитку сили м’язів ніг і укріплення зв’язкового апарату гомілкових і колінних суглобів: ходьба випадами, стрибки на одній нозі та на двох ногах з просуненням вперед (до 20 м). | 15-20 | Комплекс спеціально-підготовчих вправ студенти виконують за самопочуттям. Вправи виконувати з повної амплітудою. Інтервал відпочинку між вправами для ніг не більше 30 сек. Активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
|  | **Комплекс № 6**  **загально-розвивальних вправ загальної дії**  1. В.п. — о.с. 1 — крок праворуч, ліву в сторону на носок, руки за голову; 2 — приставити ліву, піднятися навшпиньки, руки вгору (вдих); 3 — опуститися на повну ступню, руки до плечей; 4 — розслаблено руки опустити донизу (видих). Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки опущені. 1 — поворот тулуба праворуч; 2 — в.п., руки в сторони; 3 — поворот тулуба ліворуч; 4 — в.п., руки в сторони. Повторити 6 — 8 поворотів у кожну сторону. Темп середній.  3. В.п. — о.с. 1 — руки за голову, лікті розвести найширше, голову нахилити назад; 2 — лікті вперед; 3–4 — руки розслаблено донизу, голову нахилити вперед. Повторити 4–6 разів. Темп повільний.  4. В.п. — стійка ноги нарізно, пальці рук затиснуті у кулак. 1 — мах лівою рукою назад, правою вгору–назад; 2 — зустрічними рухами змінити положення рук. Махи закінчувати ривком руками назад. Повторити 6–8 разів. Темп середній.  5. В.п. — стоя. 1–2 — голову повільно нахилити назад; 3–4 — голову нахилити вперед, плечі не піднімати. Повторити 4–6 разів. Темп повільний | | |
| 7. | Вправи на поновлення дихання. | 30″ | Можна виконувати вправи на увагу. Темп повільний. |
| 8. | Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | 15″ | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина –50 хвилин** | | | |
| 1. | Визначення основних елементів рухових ігор: «Зміна табору», «Переправа», Естафети «Квач зі скакалкою», Естафети «Чехарда потоком». | 4-5 | Коротка інформація про правила рухових ігор. |
| 2. | «Зміна табору» – гра для розвитку швидкості. | 10-12 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 3. | «Переправа» – гра для розвитку сили. | 10-12 |
| 4. | Естафета «Квач зі скакалкою» – гра для розвитку витривалості. | 10-12 |
| 5. | Естафета «Чехарда потоком» – гра для розвитку спритності. | 10-12 |
| 6. | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | 30″ | ЧСС 150-170 уд/хв. |
| **Заключна частина – 15 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС,  підсумок заняття. | 10 | Встановлення ЧСС:  75-85 уд/хв |
| 2. | Домашнє завдання для самостійної роботи. | 1 | Гігієнічні норми фізичних вправ. |
| 3. | Організований вихід зі спортивного залу. | 4 |  |

**19. Практичне заняття № 7**

**Тема:** «Оздоровче заняття з впровадженням ігрових форм № 7»

**Мета**: Сприяння з допомогою засобів ігрових формпозитивному впливу на психічну, фізіологічнута рухову функції студентів.

**– методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей.

**– дидактична:**

*• навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок: впровадження ігрових форми; закріплення основних елементів техніки ігрових форм; розвиток фізичних якостей.

*• розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

*• виховна*: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально-вольові якості; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

*• оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ в ігрових формах, відновити психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття**: комбіноване: опанування новими знаннями та удосконалення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

– при організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний;

– при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний;

– при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

**Обладнання:** секундомір, свисток, набивний м'яч або брусок для човникового бігу.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

**План практичного заняття № 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заняття | Дозу-вання  (хв.,сек.) | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина – 25 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування, привітання, переклик. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | 1 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 2. | Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «стрес», «дихальні вправи для нейтралізації стресових ситуацій», «ізометричне навантаження». | 2 |  |
| 3. | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок. | 1 | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне. |
| 4. | Повільний біг 200 м (ведення зі зміною рук та висоти відскоку). | 1 | Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
| 5. | **Комплекс № 7** **ізометричних вправ.** | 15-20 | Слідкувати, щоб студенти не затримувати дихання. |
|  | **Комплекс № 7**  **ізометричних вправ загальної дії**  1. В.п. — сидячи, впертися кулаками у гімнастичну лаву. 1 — намагатися підняти себе на руках над лавою; 2 — розслабити м’язи. Повторити 3–4 рази  2. В.п. — сидячи прямо на лаві. 1 — напружити м’язи спини; 2 — розслабити м’язи. Повторити 3–4 рази.  3. В.п. — сидячи «в повітрі», руки на стегнах. 1 — напружити м’язи правого стегна; 2 — розслабити м’язи; 3 — напружити м’язи лівого стегна; 4 — розслабити м’язи. Повторити 2–3 рази.  4. В.п. — сидячи «в повітрі». 1 — нахилити голову назад і сильно напружити м’язи шиї; 2 — опустити голову на груди, розслабити м’язи. Повторити 2–3 рази.  5. В.п. — сидячи «в повітрі». 1 — міцно стиснути пальці у кулаки, напружити передпліччя і плечі; 2 — розслабити м’язи. Повторити 2–3 рази.  6. В.п. — сидячи «в повітрі». 1 — напружити м’язи сідниць; 2 — розслабити м’язи. Повторити 3–4 рази. | | |
| 6. | Вправи на поновлення дихання. | 30″ | Можна виконувати вправи на увагу. Темп повільний. |
| 7. | Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | 15″ | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина –50 хвилин** | | | |
| 1. | Визначення основних елементів рухових ігор: «Захопи коло», «Втягни в коло», Естафети «Потяги», Естафети «Ходьба у присіді». | 4-5 | Коротка інформація про правила рухових ігор. |
| 2. | «Захопи коло» – гра для розвитку швидкості. | 10-12 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 3. | «Втягни в коло» – гра для розвитку сили. | 10-12 |
| 4. | Естафета «Потяги» – гра для розвитку витривалості. | 10-12 |
| 5. | Естафета «Ходьба у присіді» – гра для розвитку спритності. | 10-12 |
| 6. | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | 30″ | ЧСС 150-170 уд/хв. |
| **Заключна частина – 15 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС,  підсумок заняття. | 10 | Встановлення ЧСС:  75-85 уд/хв |
| 2. | Домашнє завдання для самостійної роботи | 1 | Профілактика негативного впливу стресових ситуацій. |
| 3. | Організований вихід зі спортивного залу | 4 |  |

**20. Практичне заняття № 8**

**Тема:** «Оздоровче заняття з впровадженням ігрових форм № 8»

**Мета**: Сприяння з допомогою засобів ігрових формпозитивному впливу на психічну, фізіологічнута рухову функції студентів.

**– методична:** підвищення загальної працездатності організму і рівня технічної підготовленості студентів, розвиток фізичних якостей.

**– дидактична:**

*• навчальна:* розвиток і удосконалення вмінь і навичок: впровадження ігрових форми; закріплення основних елементів техніки ігрових форм; розвиток фізичних якостей.

*• розвивальна:* заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров’я.

*• виховна*: сприяти розвитку спритності і координації; виховати морально-вольові якості; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

*• оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні спеціально-технічних вправ в ігрових формах, відновити психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття**: комбіноване: опанування новими знаннями та удосконалення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

– при організації занятій: фронтальний, групової, індивідуальний;

– при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, поточний;

– при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний.

**Обладнання:** секундомір, свисток, гантелі, гімнастичні палиці.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

**План практичного заняття № 8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст заняття | Дозу-вання  (хв.,сек.) | Організаційно-методичні вказівки |
| **Підготовча частина – 25 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування, привітання, переклик. Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек. | 1 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 2. | Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «режим роботи і відпочинку», профілактика простудних захворювань», «загартування». | 1 |  |
| 3. | Мотивація навчальної діяльності: значення регулярних оздоровчих занять фізичними вправами для людині різного віку. | 1 |  |
| 4. | Стройові вправи (повороти на місці, перешикування в 2 шеренги). Різновиди ходьби: на носках, п’ятках, внутрішній та зовнішній стороні стопи, перекатом з п'ятки на носок. | 1 | Чітке виконання команд. Основна увага на правильну поставу. Дихання вільне. |
| 5. | Повільний біг 200 м (ведення зі зміною рук та висоти відскоку). | 1 | Дихання відкритим ротом і носом, 2 кроку – вдих, 2 кроку – видох. Після ходьби активний відпочинок: вправи на встановлення дихання. |
| 6. | **Комплекс № 8** **оздоровчих вправ атлетичної гімнастики** | 15-20 |  |
|  | **Комплекс № 8**  **оздоровчих вправ атлетичної гімнастики**  1. В.п. — о.с., руки з гантелями зігнуті до плечей. Вижимання.гантелей. Два–три підходи по 8–10 разів у підході.  2. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями опущені. Піднімання рук вперед до рівня плечей. Два–три підходи по 8–10 разів у підході.  3. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями опущені. Присідання з винесенням рук вперед. Два–три підходи по 10–16 разів у підході.  4. В.п. — лежачи на спині на лаві, руки вперед з гантелями. Розведення рук в сторони. Два–три підходи по 10–12 разів у підході.  5. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями опущені. Піднятися навшпиньки, руки вперед. Два–три підходи по 10–16 разів у підході.  6. В.п. — о.с. Пружні нахили вперед. Ноги в колінах намагатися не згинати. Два–три підходи по 16–20 разів у підході.  7. В.п. — лежачи на спині, ноги закріплені. Піднімання тулуба в сід. Два-три підходи по 16–20 разів у підході.  8. В.п. — стійка ноги нарізно, права (ліва) рука за головою, у лівій (правій) руці гантель. По черзі нахилятися в сторону вільної від гантелі руки. Два-три підходи по 16–20 разів у підході.  9. В.п. — стійка ноги нарізно, руки з гантелями біля плечей. Присідання. Під час присідання тулуб вперед не нахиляти. Два–три підходи по 16–20 разів у підході. | | |
| 7. | Вправи на поновлення дихання. | 30″ | Можна виконувати вправи на увагу. Темп повільний. |
| 8. | Визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) за 15 сек. | 15″ | 120-140 уд/хв. |
| **Основна частина –50 хвилин** | | | |
| 1. | Визначення основних елементів рухових ігор: «Злови палку», «Переміна місць в упорі лежачі», Естафети «Піймай жабеня», Естафети «Збережи рівновагу». | 4-5 | Коротка інформація про правила рухових ігор. |
| 2. | «Злови палку» – гра для розвитку швидкості. | 10-12 | Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з впровадженням ігрових форм. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять. |
| 3. | «Переміна місць в упорі лежачі» – гра для розвитку сили. | 10-12 |
| 4. | Естафета «Піймай жабеня» – гра для розвитку витривалості. | 10-12 |
| 5. | Естафета «Збережи рівновагу» – гра для розвитку спритності. | 10-12 |
| 6. | Визначення рівня ЧСС за 15 сек. | 30″ | ЧСС 150-170 уд/хв. |
| **Заключна частина – 15 хвилин** | | | |
| 1. | Шикування в одну шеренгу, визначення рівня ЧСС,  підсумок заняття. | 10 | Встановлення ЧСС:  75-85 уд/хв |
| 2. | Домашнє завдання для самостійної роботи | 1 | Профілактика спортивного травматизму |
| 3. | Організований вихід зі спортивного залу | 4 |  |

**ВИСНОВКИ**

Рухливі ігри грають велику роль у розумовому та фізичному розвитку студентської молоді. Різноманітні рухливі ігри допомагають розвивати різні групи м'язів тіла, координацію рухів, сприяють розвитку мовлення та мислення.

Але для того, щоб ефект від гри був позитивний, необхідно при її виборі враховувати фізіологічні та вікові особливості студентського віку. Багато в чому успіх гри залежить від вибору місця її проведення та підготовки цього місця до гри, пояснення правил, поділу на команди і вибору тих, хто веде гру.

Що стосується дозування в процесі гри, то не рекомендуються надмірні м'язові напруги. Треба забезпечити оптимальні навантаження. Інтенсивні навантаження слід чергувати з відпочинком.

Розвиток тих або інших фізичних якостей треба розглядати не тільки з погляду вдосконалення рухових здібностей, але й обов'язково з погляду забезпечення нормального протікання процесу фізичного розвитку та підвищення функціональних можливостей організму.

Виходячи з цього, сьогодні як ніколи треба приділяти увагу формуванню здоров'я учнівської молоді, збільшувати кількість практичних занять з фізичної культури, що мають оздоровчий напрям на тлі позитивного емоційного стану, задовольняють біологічну потребу у русі. Для вирішення цієї проблеми підходять різноманітні ігрові форми. Ця приваблива, високоефективна форма фізичного навантаження допомагає формуванню, зміцненню та збереженню здоров'я студентської молоді.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. *Аносов І. П.* Сучасний освітній процес: антропологічний аспект: / І. П. Амосов / [монографія] . К.: Твім інтер, 2003. – 234 с.
2. *Бальсевич В.К*. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры : сб. науч. работ. – М., 2000. – 275 с.
3. *Виленский М.Я., Карповский Г.К*. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теория и практика физической культуры. – 1984. – №1. –   
   С. 39-42.
4. *Воронін Д. Є., Окса М. М*. Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (XXПІ), 2006. – № 6. – С.3-20.
5. *Дембо А. Г.* Актуальные проблемы современной спортивной медицины // Предисл. В.У. Агеевцева. – М.: ФиС, 1980. – 295 с.
6. *Дубровский В. И.* Спортивная медицина : учеб. [для студ. вузов] / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 278 с.
7. *Крутько Т.А., Матвиевская С.М.* Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе / Т.А. Крутько, С.М. Матвиевская // Международный журнал экспериментального образования. – Вып. № 4–2 / 2002. – С. 122-125.
8. *Круцевич Т.Ю.* Методи дослідження індивідуального здоров’я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 1999. - 230 с.
9. *Лубышева Л.И*. Концепция физического воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. – № 1.
10. *Москаленко Н.В*. Педагогические инновации в физическом воспитании общеобразовательных учебных заведений / Н.В. Москаленко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – Минск, 2009. – Т.3. – Ч.2. – С. 221-223.
11. *Присяжнюк С.І*. Фізичне виховання: навч. посібник / С.І. Присяжнюк. — К.: Центр учбової літератури, 2008. — 504 с.
12. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2003. - Т. 1. - 422 с.
13. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Междунар. электронная науч. конф., (26 апр. 2005г.): Сб. науч. статей / С.С. Ермаков (ред.). – Х. : ХГАДИ, 2005. – 408с. : ил.
14. Шиян, Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль, 2000. – 254 с.