

Вправи, ігри та розваги
для розвитку рухових якостей

М. В. МОЛНАР, О. Б. СОЛОМОНКО, Н. В. СЕМАНЬ

**ПРАВИ, ІГРИ ТА Р ЗВАГИ
ДЛЯ РОЗВИТКУ
РУХОВИХ ЯК С Е**

Навчальний посібник

Ужгород – 2009
ТІМПАНИ

ББК 74.200.55

М 75

УДК 796.1

У посібнику подані коротка характеристика основних рухових якостей і методичні рекомендації їх розвитку з використанням різноманітних вправ, ігор та розваг.

Посібник призначений для фахівців сфери фізичної культури і спорту, а саме, вихователів дошкільних закладів, інструкторів з фізичної культури і спорту, тренерів з видів спорту, вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання. Може бути корисним для самостійних занять фізичними вправами та під час відпочинку з сім'єю.

РЕЦЕНЗЕНТИ:

Сіренко Р. Р., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Львівського національного університету імені І. Франка.

Михайлович С. О., кандидат педагогічних наук, професор, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, завідувач кафедри фізичного виховання Ужгородського національного університету.

ISBN 978-966-8904-79-0

М. В. Молнар,
О. В. Соломонко,
Н. В. Семаль, 2009

Вступ

Для того, щоб людина завжди була життєрадісною, здоровою, здатною успішно виконувати як виробничу так і побутову роботи та для забезпечення гармонійного розвитку усіх рухових якостей, необхідними є щоденні заняття фізичними вправами та іграми

Важливо знати, якою є потреба в конкретних видах діяльності осіб різної статі й віку, а потім лише обирати форми, засоби та методи їх розвитку.

Науковими дослідженнями переконливо доведено, що в роботі над розвитком рухових якостей існує суворо визначена послідовність як в окремому занятті, мікроциклі, так і в періоді підготовки. Порушення встановленої послідовності призведе тільки до негативного ефекту.

Так, наприклад, в одному занятті спочатку виконують вправи на розвиток швидкості, потім — сили і в кінці заняття — на розвиток витривалості.

Аналогічної послідовності необхідно дотримуватися і в тижневому мікроциклі тренування.

Так, на початку тижня (вівторок, середа) працюють над розвитком швидкості, сили, а в другій половині тижня над розвитком витривалості.

Такою ж є послідовність у сприянні розвитку рухових якостей у підготовчому, змагальному періодах (макроциклах) тренування. Винятком є тільки робота яка спрямована на розвиток спритності. Вправи, що розвивають цю якість, можна виконувати в будь-який день тижня, місяця, року і в будь-якій частині занять.

У цьому посібнику подані коротка характеристика основних рухових якостей і методичні рекомендації їх розвитку з викладенням конкретних вправ та ігор.

Вправи, ігри та розваги для розвитку швидкості

ШВИДКІСТЬ - це здібність людини виконувати рухи за максимально короткий час.

Розрізняють:

- швидкість спринтерську;
- взаємозв'язок швидкості та спритності;
- швидкість виконання технічних прийомів (у вправах та іграх);
- швидкість оцінки ситуацій;
- швидкість прийняття рішень (тактичних);
- швидкість плинності нервових процесів (прості та складні рухові реакції).

Усі перелічені компоненти швидкості у вправах та іграх мають специфічний прояв.

Швидкість розвивають за допомогою бігових вправ на короткі дистанції з максимальними зусиллями. Їх рекомендують виконувати після розминки, на початку основної частини занять, до виконання вправ, що вимагають статичних зусиль і перед вправами, спрямованими на розвиток витривалості. До того ж організм повинен перед тим відпочити, а в учасників вправ не повинно бути змін у стані здоров'я.

У процесі виконання вправ і участі в іграх надзвичайно важким є перенос техніки із малої швидкості на максимальну. Тому й важливо рекомендувати вправи, що прискорюють дії учасників занять.

Інтервали відпочинку між спробами повинні бути такими, щоб виконавець міг повторити визначений відрізок дистанції з максимальною інтенсивністю. Оптимальними є відрізки на 20-30 м, в одній серії по 4-6 разів. Між серіями активний відпочинок складає 4-6 хвилин. При розвитку стартової швидкості рекомендується пробігати відрізки до 10-15 м із різних вихідних положень. Кількість стартів у серії 4-6, відпочинок між окремими стартами - 20-30 секунд, а між серіями - 2-4 хвилини.

У вправах та іграх завжди існує елемент змагань, тому вони є важливим емоційним фактором розвитку швидкості.

Для розвитку швидкості рекомендуємо застосовувати наступні вправи та ігри.

1. Біг вперед і назад із зміною напрямку. Виконавець робить три кроки вперед, два кроки назад (*рис. 1*).

2. Біг у положенні нахилу тулуба вперед.

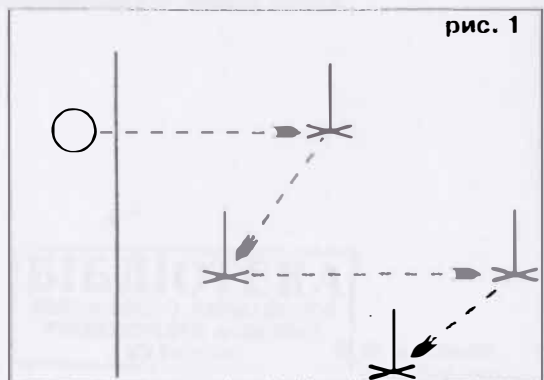


рис. 1

3. Швидкий біг по прямій із поворотом за сигналом ліворуч, праворуч.

4. Біг уперед зі зміною напрямку (ліворуч, праворуч) під кутом, за сигналом.

5. Біг уперед із прискоренням за сигналом. Після повторного сигналу знову перейти на повільний біг.

6. Біг по колу діаметром 2 м ліворуч і праворуч.

7. Біг по вісімці обличчям, боком, спиною вперед (**рис. 2**).

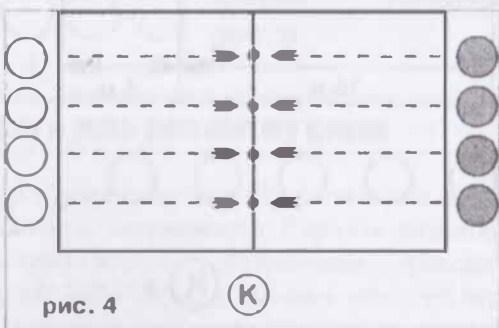
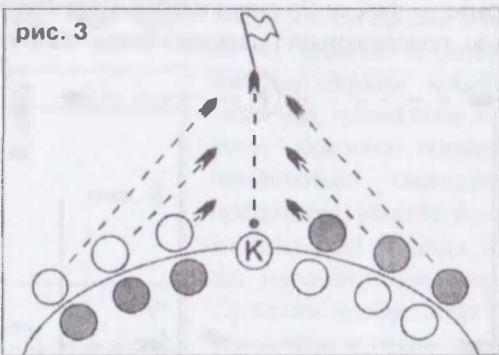
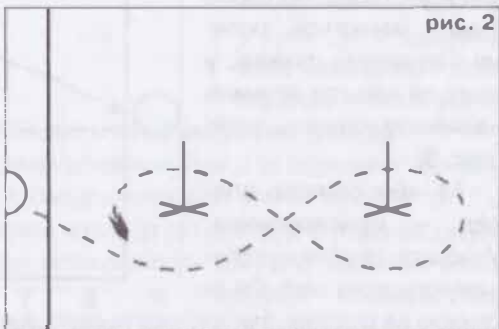
8. Біг по лінії, проведеній на землі. Ступні ставити по чергово рівнобіжно, досередини, назовні.

9. Із бігу на місці за сигналом ривок уперед, назад, убік.

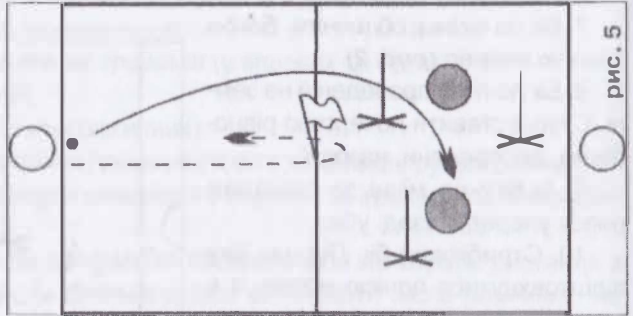
10. Стрибковий біг. Під час бігу відштовхнутися однією ногою, а в польоті виконати так звані «ножиці». Відштовхуватися краще по чергово правою, лівою ногою.

11. Біг із м'ячем. На дузі розташовуються дві команди, розподілені на дві частини кожна. Учасники займають місця на дузі на відстані 2 м один від одного. Скеровуючий, що стоїть на дузі, котить м'яч партнеру, який знаходиться на відстані 15 м. Обидві команди біжать за м'ячем, прагнучи торкнутися його, за що отримують одне очко. Гра закінчується, коли одна з команд набере 5 очок (**рис. 3**).

12. На майданчику розмірами 40х20 м грають дві команди по чотири людини в кожній. На середній лінії, що ділить майданчик на дві рівні частини, ставлять чотири м'ячі. Команди розташовуються на лицевих лініях. За сигналом гравці біжать до центру, щоб оволодіти м'ячем і завести його на власну лицеву лінію. Перемагає команда, яка оволодіє більшою кількістю м'ячів. Гра ведеться із 4-5 спроб, а переможець визначається за кількістю набраних очок (**рис. 4**).

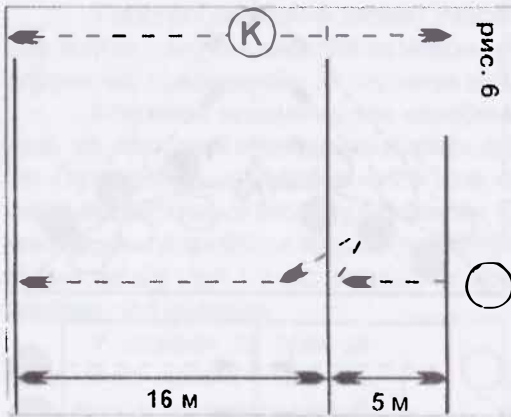


13. На майданчику розмірами 50х20 м грають 2х1. У малому прямокутнику розташовуються двоє гравців. На лицевій лінії (зліва) знаходиться гравець, який верхом скеровує м'яч у малий прямокутник і біжить до центру, обігасає прапорець і повертається на вихідне положення. Гравці, що знаходяться в малому прямокутнику, ловлять м'яч руками, можуть передавати його один одному і намагаються влучити ним у гравця, який подав м'яч. Після 4-5 спроб гравці міняються ролями. Перемагає гравець, у якого за час гри влучили найменшу кількість разів (рис. 5).



14. «Біг спиною вперед – прискорення».

Учасники змагань розташовуються на лінії. За їх спиною на відстані 5 м проводять лінію, а на 16 м перед ними проводять ще одну лінію — фінішу. За сигналом гравці рухаються спиною вперед, наступивши на лінію, повертаються і швидким бігом, обличчям уперед, рухаються до лінії фінішу.



Перемагає учасник, котрий швидше подолає дистанцію обумовленим способом. Змагання можна проводити й у зворотньому напрямку, тобто біжать 5-метровий відрізок обличчям уперед, а 16-метровий відрізок – спиною вперед (рис. 6).

15. «Оволодін м'ячем». Учасники шикуються у колони. Між першою парою двох колон стоїть гравець із м'ячем. Він спрямовує його вперед низом. Перші в колоні роблять ривок. Той хто наздожене м'яч веде його назад і віддає гравцю, який подавав, за що його команда отримує очко. Команду-переможницю визначають за кількістю набраних очок. М'яч можна посилати в різних напрямках, на що суперники повинні відповідно реагувати (рис. 7).

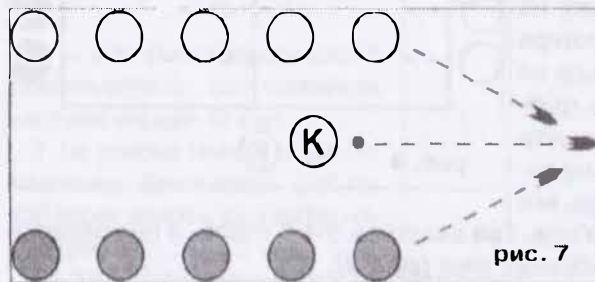


рис. 5

рис. 6

рис. 7

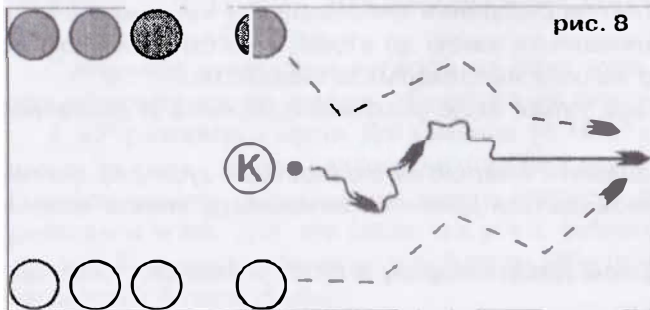


рис. 8

16. Ті ж змагання можна проводити й так, що перш ніж спрямувати м'яч у визначеному напрямку, гравець жонглює ним у русі, і суперники знаходяться у русі. Це ж завдання вони виконують і після ведення м'яча в різних

напрямах і тільки тоді один із них спрямовує м'яч за завданням (рис. 8).

17. «Оволодій предметом». Учасники розраховуються за порядком номерів і розташовуються в шеренгу на лініях, проведених паралельно на відстані 10-12 м одна від одної. Приблизно в 3-4-метровий коридор (по центру), створений двома лініями, на яких розташовуються гравці, встановлюють м'яч або будь-який інший предмет. Команди, що змагаються, розташовуван-

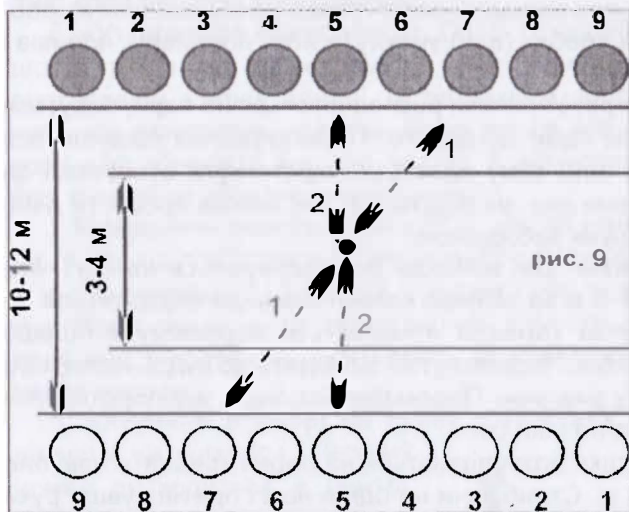


рис. 9

ня гравців суперника знати не повинні. Керівник голосно називає номер, після чого гравці обох команд названого номера намагаються оволодіти предметом і занести його за лінію своєї команди, за що нараховується очко. Суперник пробує хоча б торкнутися гравця, який оволодів предметом (рис. 9).

Вправи, ігри та розваги для розвитку сили

СИЛА -- є базою для розвитку всіх рухових якостей. Від сили м'язів залежить швидкість і техніка рухів, спритність, витривалість. Сприяти розвитку сили необхідно систематично, виконуючи вправи з обтяженням, переходячи від невеликої кількості підходів із великою вагою до великої кількості підходів із малою вагою. Вправи з обтяженням необхідно виконувати швидко й динамічно і важливо дбати про пропорційний розвиток усіх частин тіла. Сила необхідна для виконання стартів, неочікуваних поворотів, зупинок, стрибків, долання опору в єдиноборствах тощо.

Силу розвивають шляхом створення максимальних напружень, коли виконавець працює з невеликою вагою до втоми, з вагою, близькою до граничної, з невеликою вагою з максимальною швидкістю.

Ріст сили відбувається тільки якщо учасники працюють із достатньо великою вагою.

Новачкам краще працювати з малою вагою (повторні зусилля), оскільки в таких умовах встановлюється дихання і виконавець уникає можливості одержати травму.

Вправи на силу доцільно давати відразу ж після розминки, поки учасники ще не втомилися.

Вправи для дрібних груп м'язів необхідно проводити щодня. Для середніх груп м'язів - через день. Для великих груп м'язів - 1-2 рази на тиждень, адже після виконання силових вправ період відновлення збільшується.

Починати необхідно зі зміцнення м'язів черевного пресу (щоб при надмірних перенапруженнях уникнути появи грижі). Не менше уваги необхідно приділяти й м'язам хребта (щоб уникнути його поранень, поривів і розтягнень м'язів).

1. **«Перетягування пар»**. Учасники розподіляються на пари, беруться за руки, стоячи обличчям один до одного. Перетягування починається за сигналом. Перемагає той, кому вдається перетягнути суперника за собою на 2-3 м. За спинами пар, на відстані 2-3 м, можна провести лінії. Смикати або відпускати руки заборонено.

2. **«Перетягни за лінію»**. Дві команди розташовуються на лінії, накресленій між ними. За 4-5 м за спиною кожної команди знаходиться по одному судді. За сигналом команда намагається перетягнути більше гравців суперника на свій бік. Перетягнутий підходить до судді, після чого продовжує брати участь у змаганні. Перемагає команда, яка перетягнула більше гравців суперника на свій бік.

3. **«Бій півнів»**. Учасники розподіляються на пари і креслять навколо себе коло діаметром 3-4 м. Стрибаючи на одній нозі і притиснувши руки до тулуба, необхідно виштовхнути суперника за межі кола або зробити так, щоб він торкнувся землі двома ногами. Ухилятися від штовхання суперника дозволено. Необхідно слідкувати, щоб у кожній парі учасники були приблизно однієї ваги та зросту.

Цю вправу можна проводити й так: учасників розподіляють на дві команди і шикують у колону по одному. Відстань між колонами - 10 м. На цій території креслять чотири кола діаметром 3 м кожне. У кожне коло команди відправляють по одному учаснику, які ведуть боротьбу між собою. Потім учасники змінюються до тих пір, поки кожен не побуває у колі. За перемогу учасник одержує одне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок. Якщо протягом однієї хвилини жодному учаснику

не вдасться перемогти, змагання між ними закінчується внічю. Тоді кожен одержує по 0,5 очка.

Суперника дозволено витягати за межі кола однією рукою, тягнути або штовхати двома руками, або штовхати тільки плечем.

4. «**Утримайся в колі**». Дві команди по 10-12 гравців у кожній, тримаючись за руки, стають навколо викладених один на один медицинболів. Перетягуванням, штовханням гравці прагнуть примусити один одного розвалити м'ячі. Той, хто розвалив м'ячі, вибуває з гри. Гра триває 3-5 хвилин. Перемагає команда, у якій після закінчення визначеного часу залишається більше гравців.

5. «**Тісне коло**». Учасники двох команд по 8-10 гравців у кожній знаходяться у межах кола діаметром 5-7 м. За сигналом вони прагнуть виштовхнути один одного за межі кола. Гравець, який торкнувся землі за межами кола, вибуває з гри. Поштовхи, ривки, переноси партнера не дозволені. Гра триває 5-7 хвилин. Перемагає команда, яка зберегла всередині кола більше своїх гравців.

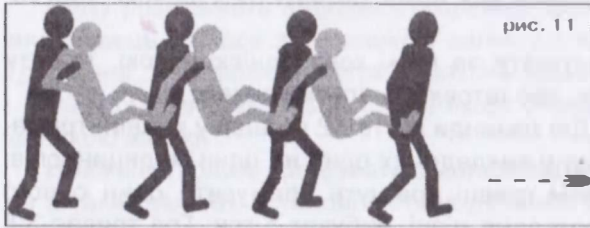
6. «**Утримайся навпочіпки**». По 10-12 гравців у кожній команді розташовуються в колі діаметром 3-5 м. Два гравці присідають у центрі кола, виставивши вперед долоні. Штовхаючи в долоні або плече та ухиляючись від поштовхів, гравець намагається витіснити суперника за межі кола або повалити його на землю. Кожен переможений вибуває з гри. Гра триває до визначення переможця.

7. Майданчик розмірами 40x20 м лінією розподіляють на дві половини. У центрі лінії ставлять медицинбол (можна ставити і баскетбольний м'яч, прапорець...). З кожної сторони поля знаходиться по три гравці з м'ячами в руках, котрі намагаються влучити по встановленій в центрі поля цілі. Переможця визначають за кількістю влучень у ціль за визначений час гри.

8. «**Ходіння в упорі на руках у трійках**». Учасників по три розподіляють на команди. Перший номер знаходиться у центрі, другий - справа, третій - зліва. Другий і третій номери приймають положення упору лежачи, а перший бере однією рукою кожного за гомілково-стопні суглоби і притулює ноги до себе.



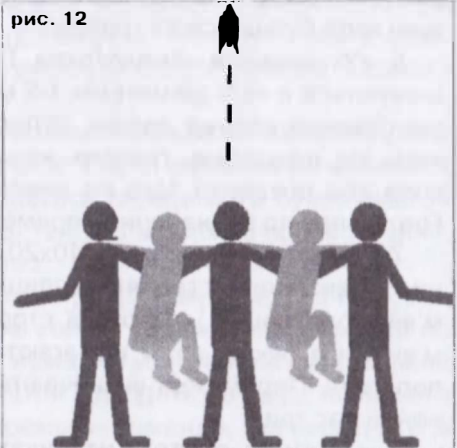
За сигналом з лінії старту два учасники в кожній трійці рухаються в упорі на руках до лінії фінішу, що знаходиться на відстані 10-12 м. Там відбувається зміна ролей. І так, аж поки кожен не побуває в ролі учасника, який рухається в упорі на руках. Перемагає трійка, яка швидше виконає дане завдання (**рис. 10**).



9. Змагання з перенесенням партнерів у колоні. Учасники шикуються в колону по одному. Третій номер бере під руки другого, а його бере за гомілково-стопні суглоби перший номер. Чет-

вертого номера обхоплює руками під руки п'ятий, а за гомілково-стопні суглоби його тримає другий (у кого вільні руки) і так до кінця колони. У цьому положенні команда за сигналом з лінії старту біжить до лінії фінішу. Необхідно слідкувати, щоб учасники не відпускали рук і ніг партнерів. Виконувати вправу необхідно два рази, щоб кожен учасник був у ролі того, хто біжить, і в ролі підтримуючого (рис. 11).

10. «Перенесення у шерензі». На лінії старту команди шикують в шеренги. Розраховуються на перший і другий номери, а потім усі учасники беруть один одного під руки в замок. Перший номер стоїть, другий згинає ноги і повисає на руках у 1-го та 3-го, 4-й повисає на руках у 3-го та 5-го й так до кінця шеренги. Усі учасники за сигналом біжать до лінії фінішу, де виявляють переможця. Партнерам, яких несуть, не дозволено торкатися ногами землі, відштовхуватися, тобто допомагати своїй команді (рис. 12).



11. «Змагання трійок». Учасники розраховуються по три і на лінії старту шикуються один за одним. Третій номер охоплює під руки другого, а той кладе ноги на плечі першому. Трійка за сигналом біжить до фінішної лінії, там відбувається зміна в трійках у такому порядку: перший стає третім, третій — другим, другий — першим і біжить назад до лінії старту, де знову відбувається зміна ролями, поки кожен учасник не виконає функції першого, другого та третього (рис. 13).



12. Цю ж вправу можна проводити й так, що другий номер знаходячись у положенні упору лежачи опирається на плечі першому, а третій тримає його за ноги. Трійки



починають біг за сигналом. Змагання завершуються тоді, коли кожен з учасників трійки виконає усі функції (рис. 14).

13. На майданчику розмірами 40x20 м грають дві команди по сім учасників у

кожній. Під час гри учасники виконують передачі медицинболу вагою 1 кг. Перемагає та команда, яка найдовше тримала м'яч під своїм контролем.

14. На майданчику розмірами 30x15 м грають дві команди в складі 3x3 або 4x4. Гру ведуть медицинболом вагою 1 кг. М'яч можна нести в руках, передавати, а суперникові дозволено ловити гравця, що володіє м'ячем, затримувати його, перехоплювати передачі тощо. Якщо команді вдалося занести м'яч за лінію суперника (поставити медицинбол на землю), їй зараховують очко. Перемагає та команда, яка за час гри набрала найбільше очок.

Вправи, ігри та розваги для розвитку спритності

СПРИТНІСТЬ – це здатність швидко й економно виконувати нові, невідомі рухи. Вправи на спритність повинні мати певну координаційно-рухову складність. Рівень розвитку спритності обумовлює і ступінь рухливості в суглобах.

Вправи на спритність розподіляють на:

- вправи на рівновагу;
- ритмічні рухи;
- розвиток орієнтування та ін.

Їх можна виконувати в будь-яких умовах (у залі, на майданчику, на місцевості, на приладах, з предметами тощо).

Ритмічні рухи - це біг, біг з поворотами, стрибками та іншими діями, комбінаціями з різноманітних стрибків

Для розвитку орієнтування рекомендовані вправи на лавицях, з медицинболами, з доланням перешкод, ігри в парах, старту з різних вихідних положень, вправи на швидкість реагування, акробатичні вправи (перекиди, перевороту, сальто, перевороту боком та ін.), які покращують рухову координацію, просторове орієнтування тощо.

До вправ, що розвивають рівновагу, належать біг по лавиці, колоді, перенесення партнерів та ін.

На гімнастичних приладах вправи на спритність складаються із зіскоків з поворотами, із різноманітних стрибків через них, долання смуг перешкод тощо.

Для розвитку спритності, сміливості та просторового орієнтування використовують вправи з відштовхуванням від трампліна з поворотами навколо осі тіла, акробатичні вправи і сальто, пружинні містки та малі трампліни, перестрибування через високі прилади, вправи з медицинболами (передача, ловля, естафети, стрибки), рухливі та спортивні ігри.

У вправах, що використовуються для розвитку спритності на спортивних майданчиках відбувається оволодіння координаційно-складними руховими навиками. Для цього застосовують, як правило, нові, невідомі учасникам вправи та рухи. Це сприяє появі нових координаційних зв'язків, підвищує пластичність нервової системи, у результаті вдосконалюються здібності оволодівати новими формами рухів і змінювати їх відповідно до ситуацій, що безперервно виникають.

Спритність можна розвивати на всіх без винятку заняттях. Найчастіше її включають у підготовчу частину занять.

Після занять з значним навантаженням вправи на спритність є чудовим засобом активного відпочинку, що сприяє відновленню організму.

1. **«Змагання в колі».** Гравці утворюють здвоєне коло, стоячи обличчям до центру. Відстань між учасниками в кожному колі - 2 м. Гравці внутрішнього кола залишаються на місці. Перемагає гравець, який швидше виконає всі завдання і знову опиниться у вихідному положенні.

Завдання 1. Кожен гравець повинен пролізти між розведеними ногами партнерів команди і повернутися у вихідне положення.

Завдання 2. Пролізти під всіма гравцями, що стоять на карачках і повернутися у вихідне положення.

Завдання 3. З партнером на спині пробігти за спинами гравців усієї команди й повернутися у вихідне положення.

2. **«Стрибуча колона».** Гравці шикуються в колони по 5-6 чоловік у кожній. Гравець колони ліву руку кладе на плече партнера, що стоїть попереду, а правою рукою бере за гомілково-стопний суглоб протягнутої вперед ноги партнера, що знаходиться за ним. За сигналом усі гравці колони одночасно стрибають до фінішної лінії на одній нозі. Переможцем є та команда, останній гравець якої скоріше перетне лінію фінішу. Результат не буде зараховано, якщо ланцюг колони розірветься або якщо хто-небудь із гравців опустить ногу на землю передчасно.

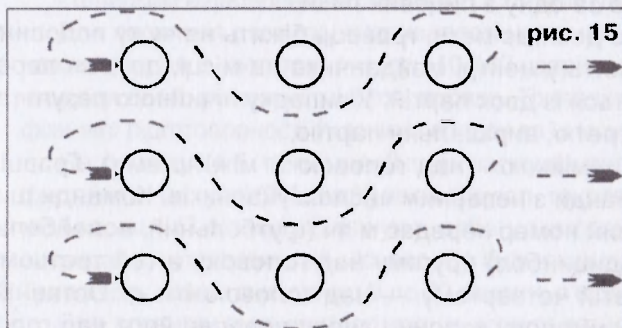
Цю ж вправу можна виконувати й так, що гравець, який стоїть попереду згинає ногу в коліні, а за гомілково-стопний суглоб бере партнер, що знаходиться позаду.

3. **«Стоніжка».** Гравці шикуються в колони по 6-8 чоловік у кожній і приймають положення ноги нарізно. Нахиляються вперед і беруть руками за гомілково-стопні суглоби партнера, який стоїть попереду. Учасник, який стоїть першим у колоні опирається руками на землю. Усі учасники колони за

сигналом починають рух одноіменною рукою і ногою. Виграє команда, яка швидше просунулась уперед на 10-15 м і не розірвала ланцюг.

4. У прямокутнику розмірами 4x8 м розташовується 6-8 гравців. За сигналом усі гравці пересуваються бігом у довільних напрямках, не зачіпаючи один одного. Межі прямокутника перетинати не дозволено.

5. Гравці розподіляються по три. За сигналом починають рух у колоні по одному. Скеровуючий розвертається на 180° і, рухаючись у протилежному напрямку,



змійкою оббігає всіх і стає замикаючим, а завдання продовжує виконувати черговий гравець і т. д. (рис. 15).

6. «Повторюй за мною». Два гравці стоять обличчям один до одного. Усі рухи, що виконує один із них ногами, другий швид-

ко повторює за ним.

7. Ту ж вправу можна виконувати і у русі, коли той, хто рухається попереду виконує найрізноманітніші вправи, а той, хто біжить за ним, виконує їх без затримки.

8. Із положення присівши ноги схресно, встати, виконати поворот на 360° навколо власної осі, закінчивши його схрещуванням ніг та знову присівши.

9. Із положення стоячи на п'ятках прийти в положення стоячи на колінах і зі змахом рук встати, утримуючи ноги разом.

10. У русі змахом правої ноги підскок з поворотом, напівповороти в лівий бік із доскоком у положення стоячи на колінах. Зі змахом рук встати і продовжувати виконувати вправу в другий бік.

11. Із положення ноги нарізно присісти на лівій нозі й торкнутися землі правим коліном. Те ж виконати і в другий бік.

12. Спочатку з місця, а потім у русі змахом правої ноги вперед вистрибнути з напівповоротом, у польоті з'єднати ліву ногу з правою і прийти в положення упору лежачи.

13. «Квач». Гру проводять на майданчику розмірами 15x30 м. Змагаються дві команди по 6-8 чоловік у кожній. В одній із команд частина гравців є водячими-ловцями, а друга команда - вільні гравці, які втікають від ловців. Гра триває одну-три хвилини, після чого команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка зловила більшу кількість гравців суперника.

14. Майданчик розмірами 20x10 м. Грають дві команди по чотири гравці в кожній. Гравці пересуваються у положенні упору ззаді. Гра триває 2-3 хвилини. Перемагає та команда, яка за час гри забила більше м'ячів.

15. «Гонки мішені». На майданчику розмірами 12x24 м гравці розподіляються на дві команди. У центрі майданчика ставлять баскетбольний м'яч, а в кожній з команд є по одному волейбольному м'ячу. За сигналом гравці кидком волейбольного м'яча, намагаються влучити в баскетбольний з метою вибити його за одну з лицевих ліній.

Якщо кинутий м'яч не досягає мети, гравець біжить на чужу половину майданчика і його ставлять у центрі майданчика на місці, де м'яч перетнув лінію. Гра проводиться із двох партій. У випадку нічийного результату необхідно провести третю, вирішальну партію.

16. Передача м'яча «змійкою» (над головою й між ногами). Гравців розподіляють на дві команди з непарним числом учасників. Команди шикуються в колони. Перший номер передає м'яч (футбольний, волейбольний, баскетбольний, медичинбол) другому над головою, а той третьому номеру між ногами, третій четвертому — над головою і т. д. Останній, одержавши м'яч, біжить у голову колони і знову передає його над головою. Перемагає та команда, яка швидше виконала завдання і повернулася в початкове вихідне положення.

17. Учасники гри шикуються в колону по одному на відстані 2 м один від одного. Два гравці на висоті колін тримають мотузку. За сигналом вони починають рух уперед, а всі, які стоять у колоні, перестрибують через мотузку у положенні ноги разом. Після стрибка кожен лягає на землю, щоб ті, які рухаються з мотузкою у руках в зворотному напрямку, не зачіпали їх. При падінні та вставанні, щоб не зачепити партнера, ноги необхідно тримати разом. Кількість спроб обумовлюється заздалегідь.

18. «Ланцюжок». Учасники шикуються в колону в положенні ноги нарізно, тримаючи один одного за руки (одна рука між ніг назад, а друга - вперед, тримаючи відповідно партнера, що знаходиться попереду й позаду). Перший номер виконує перекид уперед в положенні ноги нарізно. Усі інші поступово (безперервно) рухаючись уперед, почергово виконують перекид і так до тих пір, поки всі не опиняться в положенні лежачи на спині, ноги нарізно, не розриваючи рук. Потім перший номер (який опинився в кінці колони) встає і рухаючись уперед в положенні ноги нарізно, піднімає всю колону. Колона складається з 4-5 гравців. Вправу можна проводити і змагальним методом.

Вправи, ігри та розваги для розвитку витривалості

ВИТРИВАЛІСТЬ – це здатність організму виконувати роботу невисокої інтенсивності тривалий час. Це означає, що на початку навантаження на витривалість

потреба в кисні збільшується досить швидко, а потім, досягнувши відповідного рівня, залишається постійною протягом всього часу роботи, оскільки в тканини надходить достатня кількість кисню, а молочна кислота в організмі не накопичується.

Ця рухова якість характеризується:

- здатністю виконувати рухові дії на рівні вимог;
- збереженням її на потрібному рівні протягом усього заняття;
- швидким відновленням організму після напруженої діяльності.

Для сприяння розвитку витривалості на заняттях необхідно давати тривалі навантаження з частотою пульсу 140-160 ударів за одну хвилину, використовуючи для цього різноманітні бігові вправи. Тривалість занять залежить від рівня фізичної підготовленості учасників вправи та їх можливостей.

На початку (4-5 тижні) необхідно застосовувати вправи з тривалим бігом, фартлеки. Наступні (3-4 тижні) застосовують тривалий біг, фартлеки з інтервалами. І нарешті (3-4 тижні) збільшують роботу в умовах кисневого голоду. Вправи на витривалість проводять на місцевості в будь-яких умовах (сніг, дощ, сонце тощо). Тривалість навантаження від 9 до 20 хвилин, а відпочинок - 25-45 секунд.

Для розвитку витривалості краще користуватися такими методичними прийомами:

- виконання ігор та вправ по часу, що відповідає тривалості занять;
- виконання вправ із більшою тривалістю з пониженою інтенсивністю;
- збільшення інтенсивності, але зі скороченням тривалості виконання вправ та ігор.

Вправи на витривалість завжди виконують наприкінці основної частини занять та краще в другій половині тижня, тобто в четвер-п'ятницю і тільки після занять над розвитком швидкості.

Витривалість розвивається протягом цілого року, але в літній період форми й методи роботи можуть змінюватися. Засобами розвитку витривалості є: ходьба, біг, різноманітні види спорту (лижі, хокей, футбол, баскетбол та ін.).

Методика роботи над розвитком витривалості проста. На початку збільшують дистанцію і поступово скорочують інтервали відпочинку. Наприклад, спочатку дистанцію 1000-1500 м пробігають відрізками по 400-500 м, а інтервали між ними заповнюють різноманітними вправами. Потім поступово скорочують відрізки бігу та інтервали відпочинку.

Швидкісну витривалість краще за все розвивати за допомогою ігрових вправ та ігор із різними завданнями.

1. Командна скакалка (для дівчат). Одна із них стає в центрі майданчика і за сигналом починає виконувати стрибки зі скакалкою. До неї приєднується ще одна учасниця, і вони стрибають разом. До них таким же чином приєднується третя учасниця та ін. Команди мають по три спроби. Спроба триває доти, поки скакалка не зачепить когось із учасників. Виграє команда, яка має більше стрибунів за сумою спроб.

2. Учасників розподіляють на 2-3 команди, розраховуючи за порядком номерів і шикують у колони за лінією старту. Керівник гучно виголошує число, після чого гравці під цим номером із кожної команди відразу стартують, пробігають визначену дистанцію і повертаються на своє місце. Після кожної пробіжки командам нараховують очки. За перше місце - 3 очки, за друге - 2, за третє - 1 очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

3. **«Міні-футбол».** У грі немає положення «поза грою» і не подають кутові удари. Коли м'яч перетнув лінію воріт, його вводять у гру воротар. Якщо майданчик огорожений, дозволено грати й тоді, коли м'яч відскочить від огорожі. М'яч, що вийшов із гри, вводять ударом ноги або кидком руками. Кількість гравців залежить від розмірів майданчика. На майданчику розмірами 40х20 м грають 5х5. Розміри воріт - 3х2 м. Тривалість гри - 2х15 або 2х20 хвилин із перервою між таймами 5-10 хвилин. Кількість замінів не обмежена.

4. **«Міні-баскетбол».** Дві команди по 5 гравців у кожній розташовуються на майданчику розмірами 26х13 м. Гру проводять на майданчику з твердим покриттям. Щити висотою 90 см, шириною 120 см. Нижній край щита на висоті 235 см від поверхні майданчика. Лінію штрафного кидка креслять на відстані 4 м від проекції щита. М'яч може бути гумовим, синтетичним, футбольним. Тривалість гри 2х5 хвилин із перервою.

5. **«Міні-волейбол».** На майданчику розмірами 9х12 м, розділеному на дві рівні частини грають дві команди по 6 гравців у кожній. Волейбольну сітку закріплюють на висоті 2 м. Кожен гравець по черзі виконує не більше трьох подач підряд, після чого відбувається перехід гравців за стрілкою годинника, а подавати м'яч буде вже інший гравець цієї команди. Якщо подачу програно або не виконано, тоді м'яч передають супернику. Гра складається із двох партій по 5 хвилин кожна. Після закінчення партії команди роблять перехід й одержують право на двохвилинну перерву. Очки зараховують тільки під час подачі м'яча. Якщо м'яч опустився на майданчик і ніхто з гравців суперника його не торкнувся, команда отримує три очки. Якщо м'яч був прийнятий суперником, але не відправлений через сітку - 2 очки. Якщо м'яч програний суперником у грі - 1 очко. На чужій стороні майданчика торкатися м'яча не дозволено. За перемогу в партії команда отримує двоє очок. Поразка з відривом більше 10 очок - очки не нараховуються..

6. Гра у футбол через тенісну сітку. На майданчику розмірами 7-8 м шириною і 14-16 м довжиною, розділеному сіткою на дві рівні частини, грають дві команди по 3-5 чол. у кожній. Сітку встановлюють на висоті 1 м. Подачу виконують із-за бічної лінії ударом ногою по нерухомому м'ячу. Якщо м'яч торкнеться майданчика два рази на одній половині або буде відбитий і опуститься за його межами, команді зараховують очко. Гра триває до 10 очок. .

7. На майданчику розмірами 20х20 м грають дві команди по чотири гравці. Ворота пересувні, тобто жердину або палицю довжиною 3-4 м беруть на плечі два гравці і пересуваються майданчиком довільно. Команда, що володіє м'ячем використовуючи передачі, забиває м'яч у пе-

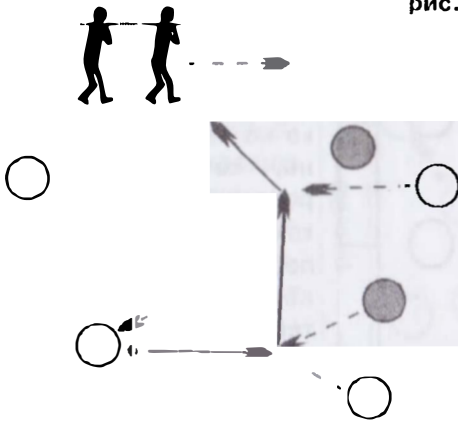


рис. 16

ресувні ворота, за що отримує очко. Суперник заважає забивати, а у випадку оволодіння м'ячем сам намагається забити гол. Гра триває 2 тайми по 7 хвилин. Виграє команда, яка забила більше м'ячів за час гри. Після забитого м'яча гру розпочинає команда, що пропустила гол (рис. 16)

8. У грі 4x4 забивати м'яч у ворота дозволено тільки з тильної сторони (ворота гандбольні). Від кожної команди по одному гравцю знаходиться за ворогами і ще по одному – на кожній половині поля. Перетинати лінії встановлених зон гравцям заборонено. Гра триває 2x10 хвилин. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів (рис. 17).

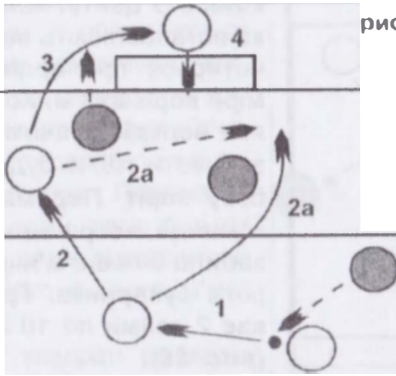


рис. 17

9. Та ж гра, тільки в кожній команді уже по 5 гравців. Майданчик розподілений на три зони, а гравці в зонах діють у такий спосіб біля воріт грають 2x1, а в середній зоні – 2x2. Переходити з однієї зони в іншу не дозволено. Гра триває 2x10 хвилин. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника (рис. 18).

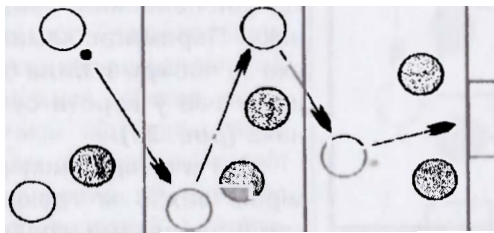


рис. 18

10. На майданчику розміром 60x30 м грають три команди по три гравці в кожній. Одна з команд захищає

а трійка, що знаходиться в центрі майда

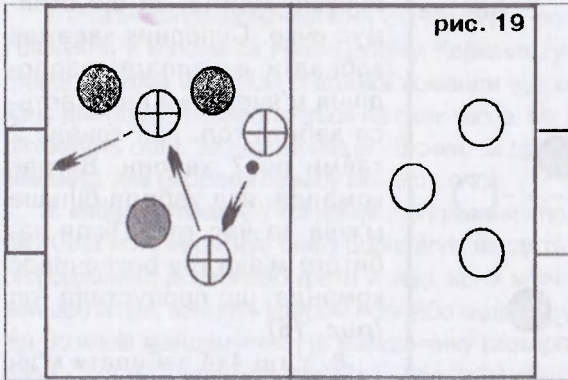


рис. 19

завершення атаки взяттям воріт команда, що атакувала, продовжує атакувати інші ворота. Якщо атака не завершилась успішно, команди міняються ролями. Перемагає та команда, яка має більше перемог над суперником. Команди грають без воротарів (рис. 19).

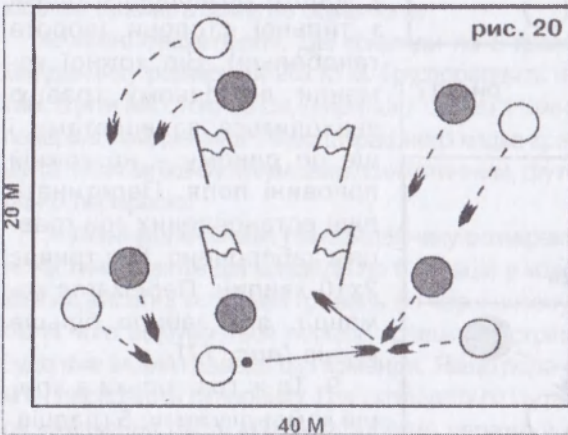


рис. 20

11. На майданчику розмірами 20x40 м грають дві команди по 4-5 гравців у кожній. У центрі майданчика встановлюють ворота із чотирьох прапорців. Розміри воріт 2x2 м. Команда, яка володіє м'ячем, може забивати гол з будь-якого боку воріт. Перемагає та команда, котра за час гри забила більше м'ячів у ворота суперника. Гра триває 2 тайми по 10 хвилин (рис. 20).

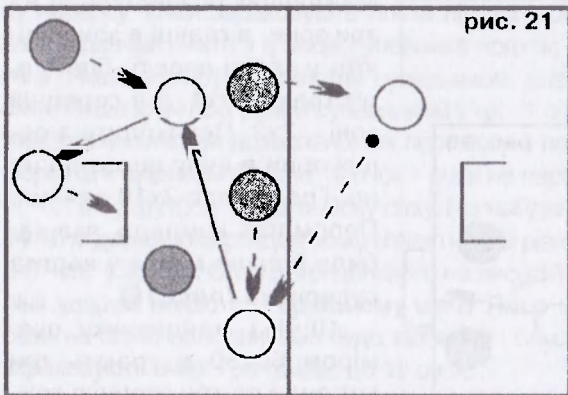


рис. 21

12. На майданчику розміром 20x20 м грають дві команди по 4 гравці в кожній. Ворота встановлюють тильною стороною у центрі кожної половини майданчика. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів у ворота суперника (рис. 21).

13. На майданчику розміром 30x30 м грають 4 команди по три гравці в

кожній. У кожному куті майданчика з прапорців встановлюють ворота розміром 1,5 м. Командам дозволено забивати м'яч у будь-які ворота,

крім власних. Гра триває 2х10 хвилин. Перемагає команда, яка заб'є більше м'ячів. (рис. 22).

14. У прямокутнику 50х20 м грають по двоє гравців проти одного. Гравець із за ліцевої лінії спрямовує м'яч верхом у малий прямокутник, де знаходяться два гравці. Вони пробитий м'яч ловлять руками та передають один одному. Гравець, який пробив м'яч, біжить углиб майданчика, оббігає прапорець і повертається на вихідне положення, ухиляючись від попадання кинутого в нього руками м'яча. Після п'яти спроб гравці міняються ролями. Перемагає гравець, який зумів більшу кількість разів вивертитися від кинутого в нього м'яча (рис. 23).

15. У квадраті розміром 20х20 м дві команди по 5 гравців у кожній, грають на трьох воріт з одним нейтральним воротарем. Гравці команди, яка володіє м'ячем, прагнуть забити гол у будь-якій з трьох воріт. Гравці команди-суперниці перешкоджають їм. Нейтральний воротар, пересуваючись від одних воріт до інших, залежно від ігрової ситуації, ловить або відбиває м'яч, спрямований у ворота. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів (рис. 24).

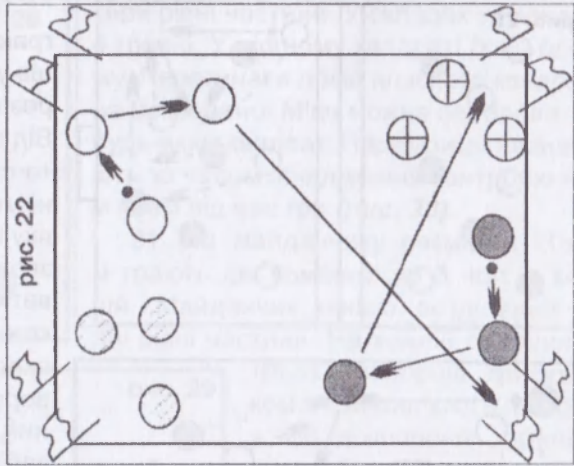


рис. 22

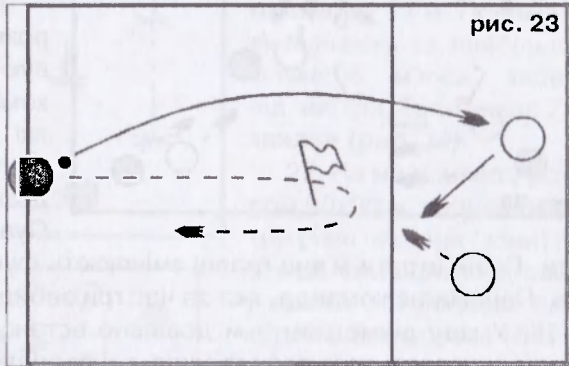


рис. 23

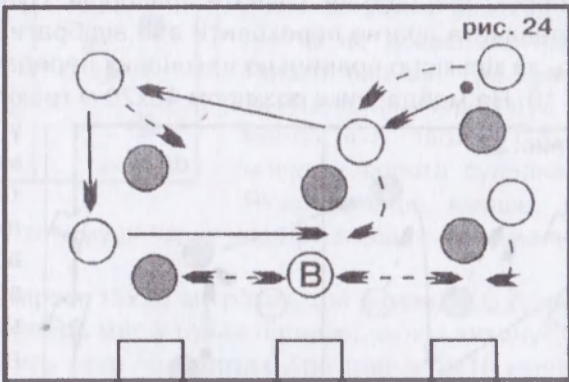
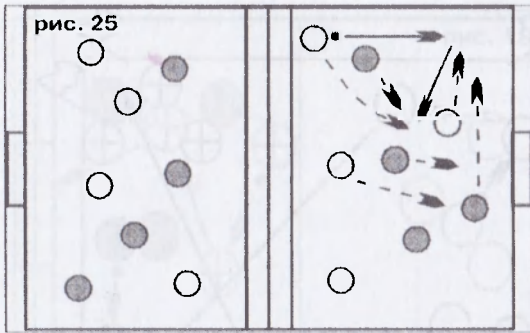
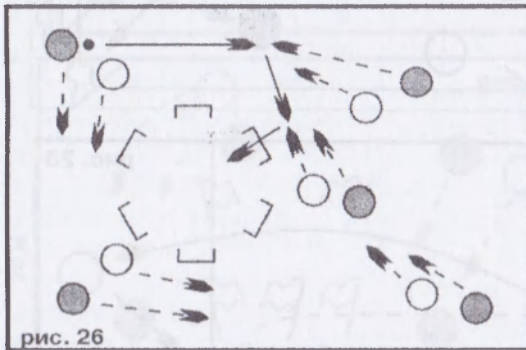


рис. 24



16. На майданчику 20x10 м грають дві команди по 8 гравців у кожній. Майданчик лінією розподілений на дві половини. Від середньої лінії по 1 м зліва та справа креслять паралельні лінії, що утворюють зону, яку гравцям перетинати не дозволено. М'яч можна передавати із однієї зони в другу. На кожній половині гра ведеться складами 4x4. Ворота — без воротарів. Гра триває 2x8 хвилин. Перемагає команда, яка заб'є більше м'ячів (**рис. 25**).

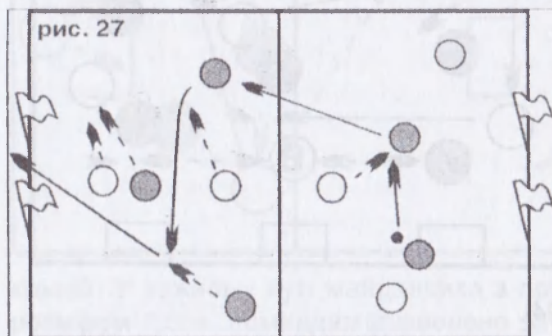


17. У середині майданчика розмірами 30x30 м розташовують шість воріт. Грають дві команди по 5 гравців у кожній, які розташовуються на майданчику довільно. Забивати дозволено в будь-які ворота. Суперник перешкоджає забивати.

Після втрати м'яча гравці змінюють функції. Гра триває 2x10 хвилин. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів (**рис. 26**).

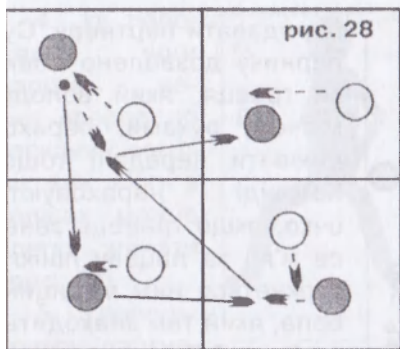
18. У колі діаметром 9 м довільно встановлюють 15 прапорців. Команда складається із двох гравців, які передають м'яч між собою низом, поперек, так, щоб не зачіпати прапорців. Суперник заважає виконувати передачі та прагне перехопити або відібрати м'яч. Переможця визначають за кількістю правильно виконаних передач за відповідний час.

19. На майданчику розміром 40x20 м грають дві команди по 5 гравців у кожній. На одній половині майданчика дозволено грати тільки трьома проти двох.



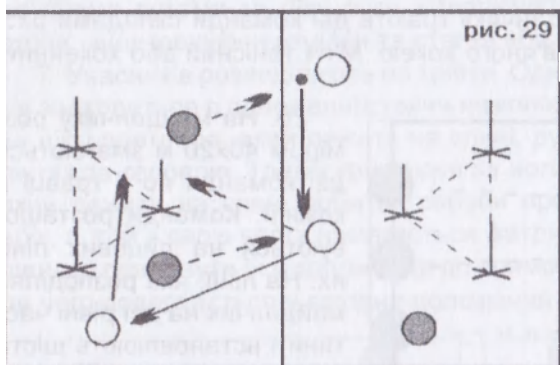
На лицьових лініях із прапорців або палиць встановлюють ворота шириною 2 м. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів у ворота суперника (**рис. 27**).

20. Майданчик розміром 20x20 м розподілений на чо-



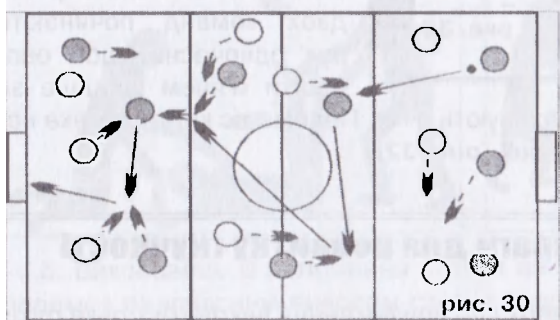
тири рівні частини. У складах команд по 4 гравці. У кожному квадраті їх по одному. Перетинати лінію власного квадрата не дозволено. М'яч можна передавати в будь-який квадрат. Переможця визначають за часом збереження контролю над м'ячем під час гри (**рис. 28**).

21. На майданчику розміром 20x20 м грають дві команди по 3 чол. в кожній. Майданчик лінією розділений на дві рівні частини. На кожній половині із



трьох прапорців трикутником встановлюють ворота, у які дозволено забивати м'яч з будь-якого боку. Розміри воріт - 1 м. Переможця визначають за найбільшою кількістю м'ячів, забитих під час гри. Гра триває 2x10 хвилин (**рис. 29**).

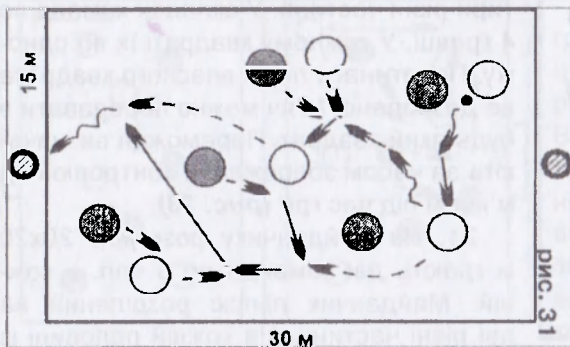
22. На майданчику розміром 90x90 м, поділеному на три рівні частини (зони) грають дві команди по 9 гравців у кожній. На лицевих лініях встановлені ворота (без воротарів). У кожній зоні гравці діють складами 3x3. Під час гри їм не дозволено перетинати лінії зон. Гра триває 2x10 хвилин. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника. Якщо гравців менше, гру



проводять складами 6x6. У такому випадку розміри майданчика зменшено — 60x20 м (**рис. 30**).

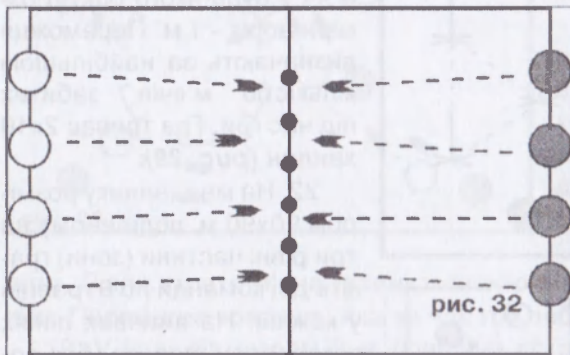
23. На майданчику розміром 15x10 м грають дві команди складами 4x4 або 3x3 і т. д. Кожен гравець має у руках палицю, якою і виконує передачі партнеру або наносить удар по воротах. Гра триває 2x10 хвилин. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів.

24. На майданчику розміром 30x15 м грають медичболлом дві команди по 5 чоловік у кожній. Під час гри м'яч можна нести в руках,



передавати партнеру. Супернику дозволено ловити гравця, який володіє м'ячем, руками, перехоплювати передачі тощо. Команді нараховують очко, якщо гравець занесе м'яч за лицеву лінію і торкнеться ним медичної боли, який там знаходиться (рис. 31).

25. На гандбольному майданчику грають дві команди складами 5х5. Гру ведуть ключками для трав'яного хокею. М'яч тенісний або хокейний. Тривалість гри 2х10 хвилин.



26. На майданчику розміром 40х20 м змагаються дві команди по 4 гравці в кожній. Команди розташовуються на лицевих лініях. На лінії, яка розподіляє майданчик на дві рівні частини і встановлюють шість м'ячів. За сигналом гравці двох команд починають рух одночасно, щоб оволодіти м'ячем швидше за

суперника, за що команді нараховують очки. Перемагає команда, яка набрала більше очок у 3-5 спробах (рис. 32).

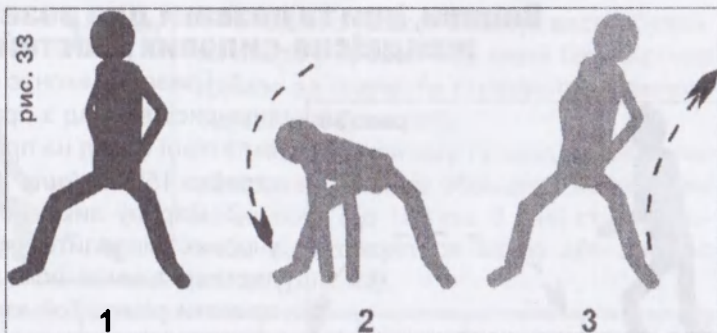
Вправи, ігри та розваги для розвитку гнучкості

1. Під час бігу стрибнути вгору і до приземлення виконати кілька рухів стегнами вліво та вправо.

2. Із положення ноги нарізно руки вгору торкнутися долонями лопаток, потім швидкий нахил вперед, руки вниз, назад, вгору. Вправу виконувати у швидкому темпі.

3. Із положення стоячи на правому коліні випрямити ліву ногу і змахом лівою ногою уперед виконати поворот і повернутися у вихідне положення. Цю вправу повторюють кілька разів із зміною положень, виконуючи по чергову лівою і правою ногами.

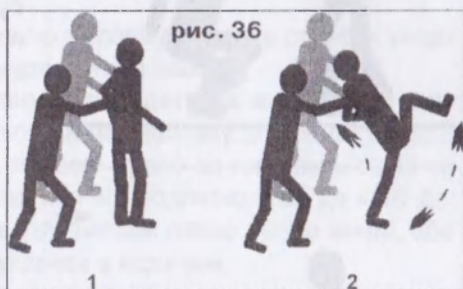
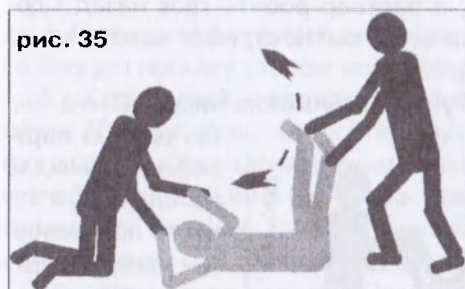
4. Із положення ноги нарізно нахил вперед до торкання землі ліктями. Ноги в колінах можна злегка згинати (рис. 33).



5. Гравець тримає партнера

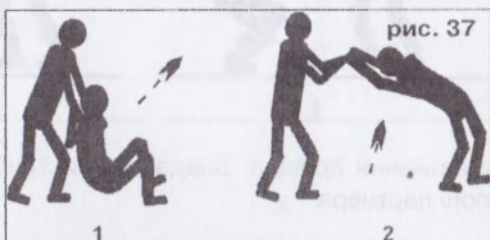
ра двома руками за ліву руку, впираючись ногами в стопи і виштовхуючи гомілки та стегна вбік (рис. 34).

7. Учасників розподіляють на трійки. Один з учасників знаходиться в положенні стоячи на колінах і тримає за лікті партнера, який лежить на спині, руки зігнуті в ліктях за головою. Третій тримаючи за ноги партнера, який лежить на спині робить спроби притиснути їх вбік, а той в свою чергу намагається затримати ноги і швидко повернути їх у положення до прямого кута, після чого повертається у вихідне положення (рис. 35).

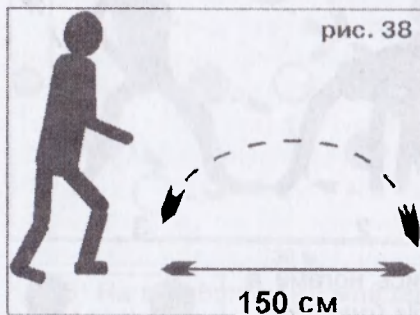


8. Виконавець із положення стоячи на одній нозі прогинається у попереку з одночасним виносом стегна вперед іншої ноги. Виконати прогинання допомагають два партнери, які тримають його за руки та плечі (рис. 36).

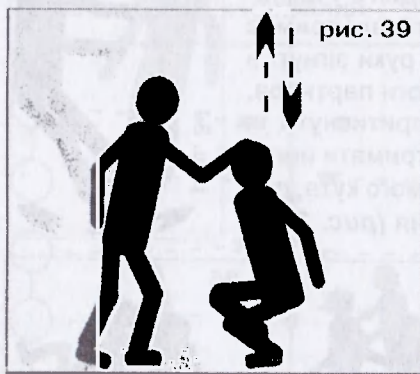
9. Із положення сидячи зігнувши ноги, руки вгору, прогинаючись у попереку учасник випрямляє ноги в колінах, виносить стегна вперед. Опорою тут є партнер, який тримає його за руки (рис. 37).



Вправи, ігри та розваги для розвитку швидкісно-силових якостей.

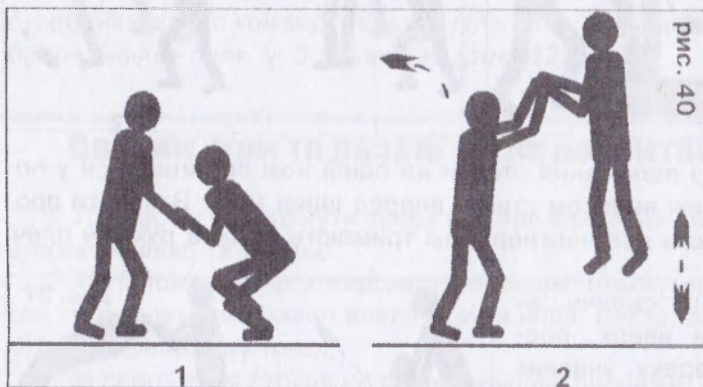


1. Гравець виконує стрибок, відштовхувшись вперед з правої на ліву, а потім з лівої назад на праву ногу. Довжина стрибка 150 см (рис. 38).



2. Вправу виконують парами. Один учасник відводить ногу в сторону, а партнер тримає його за гомілку. Тулуб тримати рівно. Той хто тримає за ногу, пересувається, а той, хто стоїть на одній нозі, пересувається стрибками.

3. Вправу виконують парами. Один гравець присідає, а другий кладе йому долоню на голову. Той хто присів, вистрибує, а той хто тримає долоню на голові, притискає його до землі, тобто виконує стрибки із доланням опору. (рис. 39).



4. Вправу виконують у парах. Один присідає тримаючись за руки і вистрибує, а партнер робить крок назад і допомагає виконати стрибок максимально вверх.

Ту ж вправу можна виконувати й так, що один із партнерів присідає на одній нозі і з цього положення вистрибує вверх. Завдання другого залишається попереднім (рис. 40).

5. Два учасники стоять обличчям один до одного, виконують стрибок вверх із

положення присіда. Завдання: вистрибнути якнайвище та торкнутися долоні партнера.

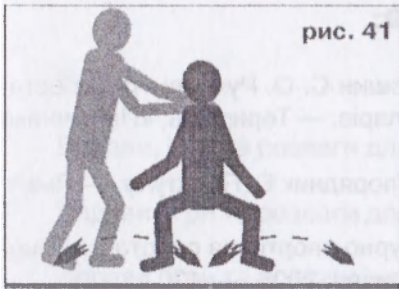


рис. 41

6. Один із гравців виконує вистрибування вгору у правий або лівий бік. Партнер тримає за плече та страхує стрибаючого від падіння (рис. 41).

7. На майданчику проводять вісім паралельних ліній із збільшенням відстані починаючи від 100 см. З лінії старту гравець відштовхується лівою або правою ногою (рис. 42).

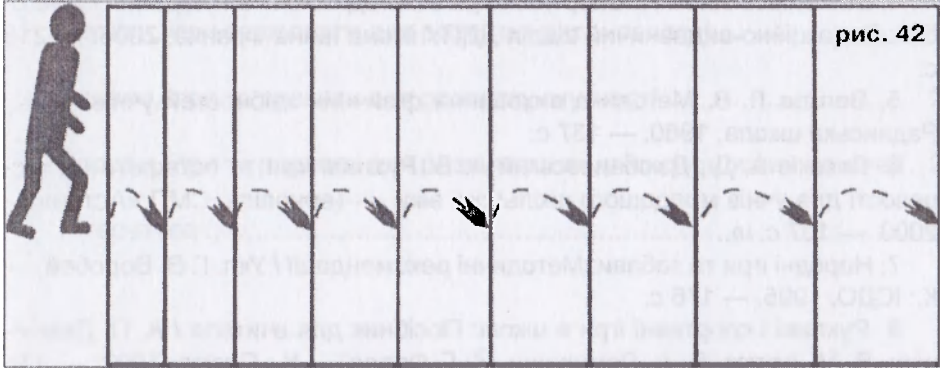


рис. 42

8. Гравець відштовхується однією ногою з розбігу, виконує стрибок уверх і в процесі польоту стопою ноги робить три дотики іншої.

9. **«Стрибучий мисливець».** Змагання проводять на майданчику розміром 10x10 м. Учасники розташовуються на майданчику довільно. Один із них водячий. Усі учасники тримаючись правою рукою за гомілково-стопний суглоб і стрибаючи на одній нозі ухиляються від водячого. Той до кого доторкнеться водячий, та хто із учасників торкнеться лівою ногою землі, або вийде за межі майданчика, міняється місцями з водячим.

10. **«Стрибки в колоні».** Стоячи в колоні по одному партнер, який знаходиться позаду, тримає рукою за гомілково-стопний суглоб стоячого перед ним партнера. Колона рухається вперед стрибками. Змагання проводять між кількома колонами і з декількох спроб зі зміною ноги.

Література:

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Механошин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. — Тернопіль, «Підручники і посібники», — 1998. — 112 с.
2. Боберський І. Рухові забави та ігри / Упорядник Є. Приступа. — Львів, 1992. — 64 с.
3. Ванджура В.Я. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі. — Тернопіль: Видавництво «Горлиця», 2008, — 120 с.
4. Веселовський А. П. Спортивні ігри з методикою їх викладання / Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імена Івана Франка, 2008. — 216 с.
5. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. — К.: Радянська школа, 1980. — 137 с.
6. Леськів А. Д., Дзюбановський А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для учнів молодшого шкільного віку. — Тернопіль, СМП «Астон» — 2000. — 107 с. іл.
7. Народні ігри та забави: Методичні рекомендації / Укл. Г. В. Воробей. — К.: ІСДО, 1995. — 176 с.
8. Рухливі і спортивні ігри в школі: Посібник для вчителя / А. П. Демчишин, В. М. Артюх, В. А. Демчишин, Й. Г. Фалес. — К.: Освіта, 1992. — 175 с.

Зміст

Вступ	3
Вправи, ігри та розваги для розвитку швидкості	4
Вправи, ігри та розваги для розвитку сили	7
Вправи, ігри та розваги для розвитку спритності	11
Вправи, ігри та розваги для розвитку витривалості	14
Вправи, ігри та розваги для розвитку гнучкості	22
Вправи, ігри та розваги для розвитку швидкокісно-силових якостей ..	24
Література	26

Молнар Михайло Васильович

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри психолого-педагогічних дисциплін і фізичного виховання Закарпатського державного університету, керівник комплексної наукової групи футбольного клубу «Закарпаття» Ужгород.

Соломонко Олександр Васильович

кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри футболу Львівського державного університету фізичної культури, керівник комплексної наукової групи футбольного клубу «Карпати» Львів.

Семаль Наталія Володимирівна

магістр фізичного виховання, майстер спорту України з гандболу, гравець гандбольного клубу «Карпати» Ужгород.

**ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ
ДЛЯ РОЗВИТКУ
РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ**

Навчальний посібник

Видавництво ТІМΠΑНИ
Свідоцтво Серія ДК, № 1327 від 15.04.2003

Формат 60x84/16. Умовн. друк. арк 1,63.
Наклад 200 пр. Замовл. 52.

Друкарня ТзОВ "ПАПІРУС-Ф"
88000 м. Ужгород, вул. Лермонтова, 25

