

Міністерство освіти і науки України
Криворізький національний університет
Кафедра фізичного виховання

РУХЛИВІ ІГРИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання, викладачів, тренерів

Кривий ріг

2024 р.

Укладачі: Муратова О.П., Сердюк І.С., старші викладачі кафедри фізичного виховання Криворізького національного університету;

Гордієнко І.А., Остренська О.П., викладачі вищої категорії циклової комісії фізичного виховання та захисту України Автотранспортного фахового коледжу КНУ

Відповідальна за випуск: Сердюк І.С., старший викладач кафедри фізичного виховання КНУ

Рецензент: Послушной І.В., завідувач кафедри фізичного виховання КНУ

У методичних рекомендаціях розглянуто питання щодо місця і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання молоді, еволюції техніки, методики навчання легкоатлетичним вправам та тренування здобувачів освіти.

Подано комплекс спеціальних рухливих ігор, які ефективно можуть бути застосовані на заняттях/тренуваннях з легкої атлетики згідно програми з фізичного виховання здобувачів закладу вищої освіти.

Рекомендується для здобувачів та викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти неспортивного профілю, також для тренерів, спортсменів, фахівців та майбутніх спеціалістів у галузі фізичної культури.

Розглянуто
на засіданні кафедри
фізичного виховання

Схвалено
на засіданні вченої ради
факультету механічної
інженерії та транспорту

Протокол № 6
від 18.01.2024 р.

Протокол № 7
від 25.01.2024 р.

ЗМІСТ

Передмова	4
Рухливі ігри в легкій атлетиці	5
Роль та місце рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики	5
Основні функції рухливих ігор у сучасних умовах	6
Рухливі ігри для бігових видів легкої атлетики	7
Ігри для стрибкових видів легкої атлетики	22
Висновки	40
Література	42

ПЕРЕДМОВА

Перебудова змісту освіти, зокрема вищої школи, є гострою проблемою сьогодення фахівців різних галузей та необхідною вимогою сучасного суспільства.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці.

Особливої уваги набула проблема корінних змін у системі фізичного виховання. Підготовка майбутніх фахівців повинна бути спрямована не лише на озброєння глибокими теоретико-методичними знаннями, оволодіння достатнім рівнем технічної та фізичної підготовленості, а й уміння кваліфіковано використовувати набуті, за період навчання, знання і практичні навички у своїй професійній діяльності.

Підготовка професіонала, справжнього фахівця своєї справи, має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного та зарубіжного досвіду. Фундаментом цього мають бути особистісно-орієнтований підхід, оновлення змісту та форм організації навчально-тренувального процесу відповідно до освітніх стандартів, що стали основою Національної доктрини розвитку освіти.

Різнобічний фізичний розвиток молоді неможливий без легкоатлетичних вправ. Різні види бігу, стрибків і метань включено до програми з фізичного виховання різних навчальних закладів. Позанавчальна робота (спортивні секції) будується в більшості випадків на основі використання легкоатлетичних вправ.

Доступність легкоатлетичних вправ для більшості здобувачів освіти обумовлена, насамперед, їхньою великою різноманітністю й природністю. Регулярні заняття легкою атлетикою дозволяють спрямовано впливати на природні зміни організму, що ефективно сприяє його розвитку. Велику роль

відіграють легкоатлетичні вправи й у формуванні таких морально-вольових якостей як сміливість, почуття колективізму й товариства, уміння переборювати труднощі у боротьбі до перемоги.

РУХЛИВІ ІГРИ В ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Роль та місце рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики

В різні епохи свого духовного розвитку людина мріяла про можливість поєднати в собі міцність духу, розум мудреця і силу атлета. Цьому бажанню значною мірою сприяли рухливі ігри, які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнали змін, набуваючи різного призначення. Вони є міцним фундаментом у справі виховання і розвитку всіх якостей особистості. Це доведено історією і перевірено багатьма поколіннями. Особливо національні рухливі ігри, які сприяють формуванню у підростаючого покоління цілої низки важливих якостей, які є складниками народної духовності. Це, зокрема, такі, як національна психологія, характер, свідомість і самосвідомість, спосіб мислення, світогляд.

Вітчизняні та зарубіжні спеціалісти вважають, що рухливі ігри є найбільш адекватною формою занять фізичними вправами і сприяють підвищенню рухової активності. Тому оздоровчо-виховні можливості рухливих ігор споконвіку були в центрі уваги представників філософських та психолого-педагогічних шкіл світу. З метою їх ефективного використання розроблялись методичні рекомендації і створювались певні класифікації. При цьому в переважній більшості брались до уваги виховні можливості ігрового змісту або основні рухові дії у грі (ходьба, біг, стрибки, метання).

Класифікації рухливих ігор різні в залежності від авторів і педагогів, що підходять до ігрової діяльності з тієї чи іншої точки зору.

У педагогічній практиці використовуються ігри:

— сюжетні (драматичні, хореогенні, імітаційні, імпровізовані) — використовуються в основному в дошкільних закладах;

- колективні (без розподілу та з розподілом на команди);
- з суперництвом і без суперництва (не згруповані);
- за віком (дошкільний, середній та старший шкільний вік);
- за рухами з основних видів ігрової діяльності (біг, стрибки, метання).

Основні функції рухливих ігор у сучасних умовах

Соціальна функція. Рухлива гра не можлива поза спілкуванням. Вона передує праці, бо в ній здійснюється її первинна імітація. Вона лежить в основі інтеграційних процесів у суспільстві і водночас є способом самореалізації індивіда у спілкуванні та порівнянні з іншими. У рухливій грі найповніше реалізуються емоційні зв'язки між індивідами, здійснюється розподіл рольових функцій. Саме рухливі ігри задовольняють природну потребу у рухах, сприяють розвитку характерних і важливих видів взаємовідносин; співпраця – допомога товаришам у грі та суперництво (сильніший, швидший, спритніший, кмітливіший тощо).

Оздоровча функція. В основу рухливих ігор закладено природні рухи, які активізують функціональний розвиток органів і систем, стимулюють удосконалення функцій різних аналізаторів, нервових процесів, сприяють збереженню балансу між збуджувальними і гальмівними процесами. Рухливі ігри заповнюють прогалини дефіциту рухової активності і підвищують загальну працездатність. Різноманітні рухи і дії у грі сприяють удосконаленню організму, зміцнюють його стійкість проти несприятливих умов зовнішнього середовища, впливають на загальний фізичний розвиток та здоров'я.

Виховна функція. Через рухливі ігри здійснюється зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним, духовним. Крім цього емоційна піднесеність у грі дозволяє: формувати життєво необхідні навички та уміння, які широко застосовуються у побутових умовах і трудовій діяльності; добиватися великої рухової активності, яка сприяє набуттю, засвоєнню та удосконаленню найрізноманітніших рухових умінь та навичок; збагатити руховий досвід і вміння управляти тілом у складних умовах, що позитивно

впливає на засвоєння техніки і тактики спортивних ігор; розвивати рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість); формувати систему знань, засвоєння яких сприяє підвищенню загальноосвітньої культури і дозволяє забезпечити свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності, що дає змогу оволодіти спеціальними знаннями з фізичної культури, біології, гігієни. Свідоме ставлення до гри стимулює особистість не лише до репродуктивного (відтворюючого), але і продуктивного (самостійного, творчого) мислення. Усвідомлення себе в грі збільшує ефективність навчання, допомагає швидше і легше сформувати себе в різних умовах нашого часу.

Духовна функція – це специфічно людська риса, яка проявляється у багатстві духовного світу особи, її ерудиції, розвинутих інтелектуальних і емоційних запитах, в її моральності. Значною мірою духовному розвитку сприяють національні рухливі ігри, які протягом багатовікової історії розвитку людства зазнали змін, набуваючи різного призначення. Особливості цих ігор зумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними та народними традиціями, структурою етнічних звичаїв і ритуалів, рівнем розвитку знарядь праці, військової техніки і стратегії.

Рухливі ігри для бігових видів легкої атлетики

Ігри з бігом формують навички вільного бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м'язовий апарат і особливо на дихальну та серцево-судинну системи. Їх ми розділили на дві підгрупи.

До першої групи належать ігри («Іду на Ви!», «Гуси», «Пень», «День і ніч», «Хатина», «Зміна місць», «До цілі», «Птиці», «Бондар», «Регіт», «Дуб», «Запорожець на Січі»), які переважно розвивають швидкість. Вони містять у собі максимальну інтенсивність і частоту руху протягом короткого проміжку часу – не більше 6 секунд. Відстань у цих іграх (боротьба за предмет, за час, до визначеної мети) не повинна перевищувати 20 метрів. Це сприяє збільшенню швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів у локомоторних, тобто пов'язаних з переміщенням усього тіла в просторі, діях.

До другої групи належать ігри («Проводи русалки», «Скажений бугай», «Рибалки і риби», «Квачі парами», «Доганяй, втікаючи», «Ворон», «Горобець», «Кіт і миша», «Дикі кози», «Яструб», «У колдуна», «Хрещик»), які розвивають у молодих людей витривалість. Вони відрізняються тим, щоб протягом тривалого часу (наприклад, догнати чи перегнати суперника), для досягнення необхідної мети, потрібно підтримувати належну фізичну працездатність організму. Втомлюваність організму (почервоніння обличчя, задишка, прискорене серцебиття, уповільнення рухів) під час рухливої гри настає через 2-10 хвилин (залежно від змісту гри та фізичної підготовленості дітей). Якщо після 2-3-хвилинного часу, відведеного на гру, спостерігається втомлюваність, дітям потрібно дати 1-2 хвилини на перепочинок (відновлення функціональних можливостей організму), після чого гра або поновлюється, або пропонується здобувачам інша на витривалість стосовно їх емоційно-психологічного стану.

Багато рухливих ігор («Ворон», «Сірий кіт», «Кавуни», «Лисиця і заєць», «Мур», «Ковбаса») з бігом поєднують в собі швидкість і витривалість. Залежно від поставлених завдань на занятті з фізичного виховання використовуються ігри для розвитку цих якостей. Якщо порівняти ігри з бігом з іншими видами рухливих ігор, то вони займають одне з провідних місць і знаходяться в групі циклічних видів ігор, де здобувачам освіти необхідно проявляти швидкість і витривалість. Критерієм швидкості і витривалості є час, протягом якого здобувач здатен підтримувати задану інтенсивність рухової дії у грі.

Ходьба та біг – одні з основних вправ для поліпшення роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також удосконалення спортивної майстерності. Ці природні форми руху ніг, рук, тулуба, голови дуже добре виявляються під час ігор. В іграх здобувачі освіти швидше і успішніше оволодівають рухами, зміною темпу, а також значно підвищується емоційний фон заняття. У групах спочатку починають навчати бігу з нахилу тулуба вперед і так, щоб сильніша нога була попереду, тобто з високого старту. Перед початком гри, в якій застосовують напівнизький або низький старт, неодмінно пояснить, яким має

бути положення тіла у кожному з цих випадків. Однак не обов'язково домагатися точного виконання.

Початківці повинні мати також уявлення про фініш. Необхідно привчати їх до того, щоб вони перетинали лінію фінішу, не падали на ній. Відрізки для пробігання повинні бути недовгі (30-50 м), проте їх слід багаторазово повторювати.

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

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

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

«Від ходьби до бігу». Гру можна проводити на майданчику. Межі визначають прапорцями або позначають крейдою. Завдання гри – виробити у здобувачів вміння долати дистанцію в різному темпі.

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

Чергування руху кроком та бігу здійснює керівник. Залежно від умов воно може змінюватися, наприклад: пробігти повне коло майданчика, а пройти кроком – половину або навпаки.

Спокійний рух кроком поступово стає швидким, а біг сильнішим, що створює змагальний характер боротьби двох команд: кожна з них намагається наздогнати одна одну.

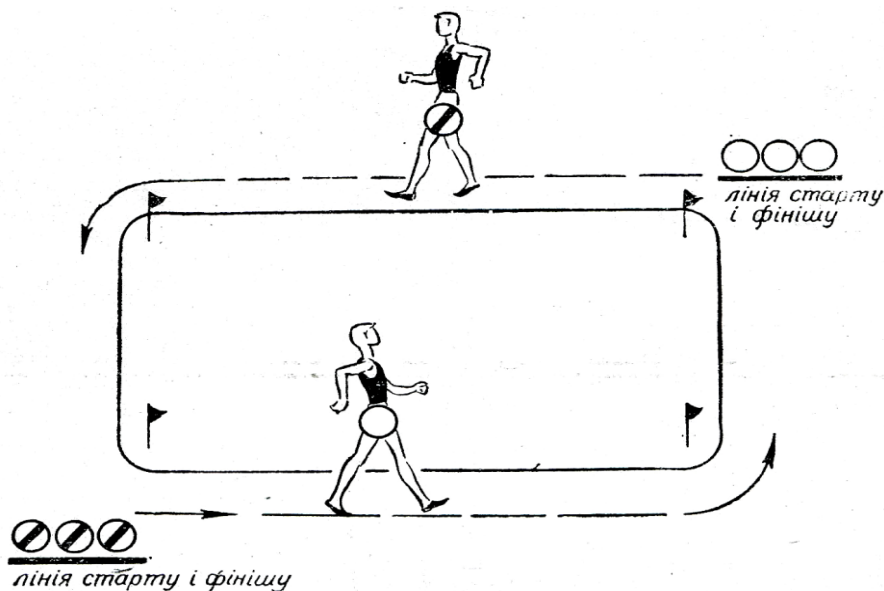


Рис. 1. Командний старт із різних стартових ліній

Переможцем стає та команда, яка за 5-6 повторень руху кроком і бігом наздожене другу або скоротить відстань до неї.

Варіант: ця ж гра, але рух кроком і біг виконують за часом: 30 с рух кроком і 30 с біг (відзначають звуковим сигналом і повторюють 5-6 разів).

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

За вказівкою викладача команди шикуються на стартовій лінії і по черзі стартують. Після закінчення бігу першої команди дають старт другій і так далі, аж поки стартують усі команди (рис. 2).

Загальний час кожної команди занотовують у протокол. Після цього повторюють біг кілька разів.

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

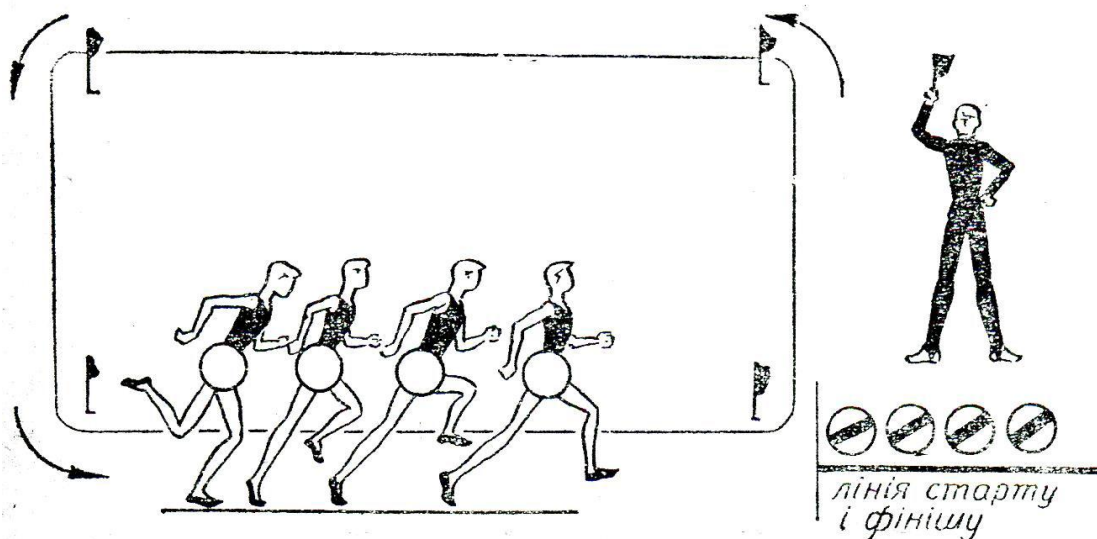


Рис. 2. Командний старт із однієї стартової лінії

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

Командний залік складають з часу кожного учасника команди.

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

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

«Зміна лідера». У цій грі здобувачі освіти набувають уміння прискорювати біг заради того, щоб стати направляючим (лідером).

Гру проводять на майданчику або на бігових доріжках стадіону.

Учасників шикують у колони по одному. Біг витримують у спокійному темпі по краю майданчика чи по доріжці стадіону. Той, хто біжить останній, робить прискорення, обганяє колону бігунів праворуч і стає попереду. Потім наступний замикаючий виконує таке ж прискорення й стає лідером. І так роблять доти, поки всі учасники побувають лідерами.

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

«Біг з поворотами». У цій грі здобувачі освіти розвивають такі якості: швидкість і спритність, а також виробляють реакцію зміни напрямку руху.

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

На стартовій лінії (на відстані двох метрів) шикують команди (рис. 3). За сигналом керівника направляючи кожної команди біжать до першої лінії і повертаються знову до лінії старту; звідси біжать до другої лінії і знову повертаються сюди ж (до стартової лінії), і так – поки пробіжать усі лінії з поворотами. Після цього в гру вступає другий учасник команди. Він повторює біг першого. І так – поки всі члени команди виконають вправу. Перемагає та команда, яка перша закінчить біг з поворотами.

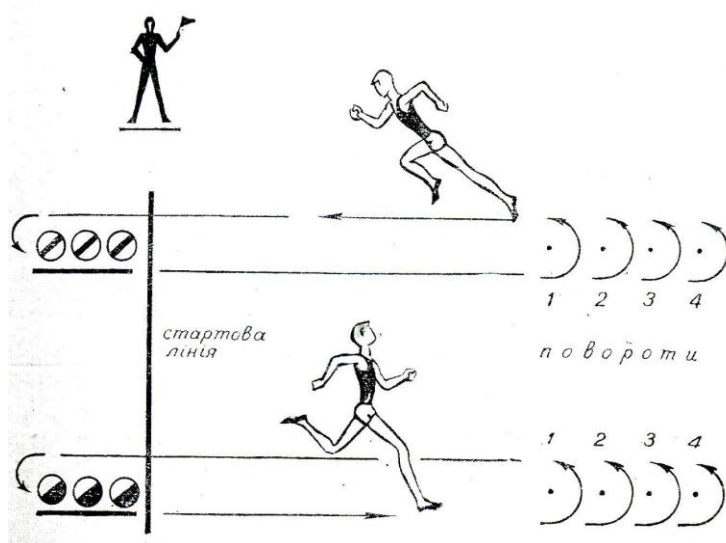


Рис. 3. Командна естафета

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

Тримай за руки. Ця гра призвичаює студентів до спільних швидких дій. Для її проведення накреслюють дві лінії на відстані 15-20 м. На одній шикують команди в колону по одному. Навпроти кожної команди на другій лінії позначають місце поворотів (прапорець, коло тощо, рис. 4).

За командою керівника направляючий команди біжить до повороту, оббігає, повертається до своєї команди й бере за руку другого учасника команди. Відтепер вони біжать уже вдвох, тримаючись за руки, оббігають місце повороту й повертаються знову ж до своєї команди. Тут до них приєднується третій учасник, який бере за руку другого гравця. Гра триває, поки всі гравці команди разом будуть бігти, взявшись за руки.

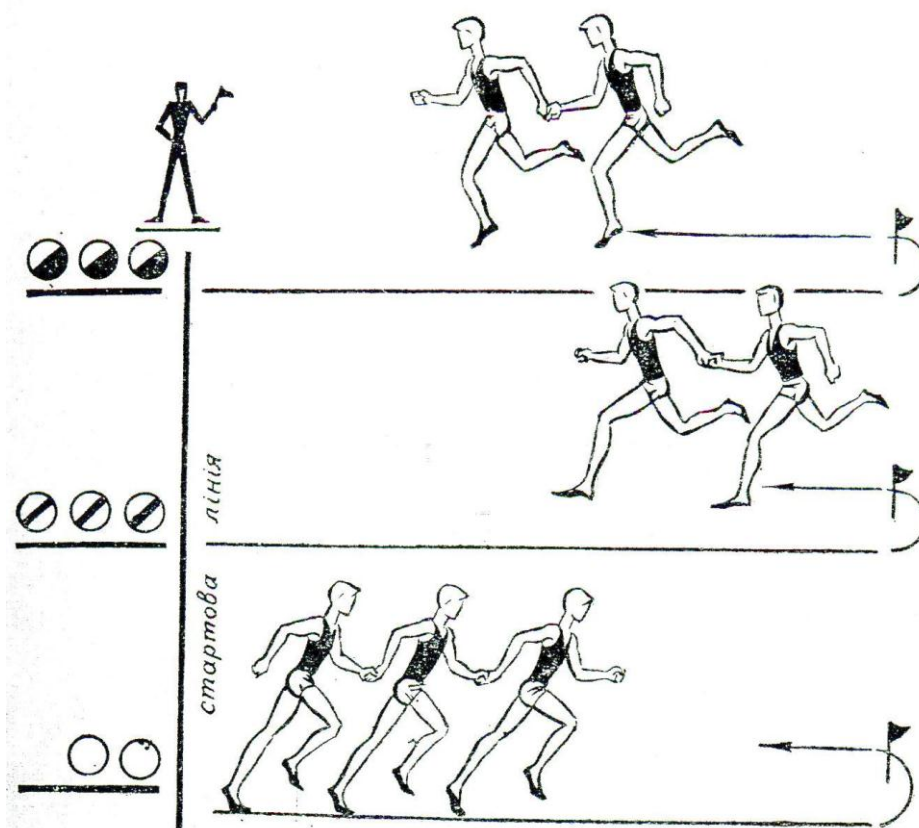


Рис. 4. Гра «Тримай за руки»

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

«Швидше зміни місце». У процесі цієї гри здобувачі освіти розвивають спритність, увагу та вміння до швидких дій. Для її проведення потрібно накреслити дві паралельні лінії на відстані 5-6 м, а також мати гімнастичні палиці (рис. 5). Учасників поділяють на дві групи і шикують на лініях попарно. Кожному гравцеві вручають палицю.

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

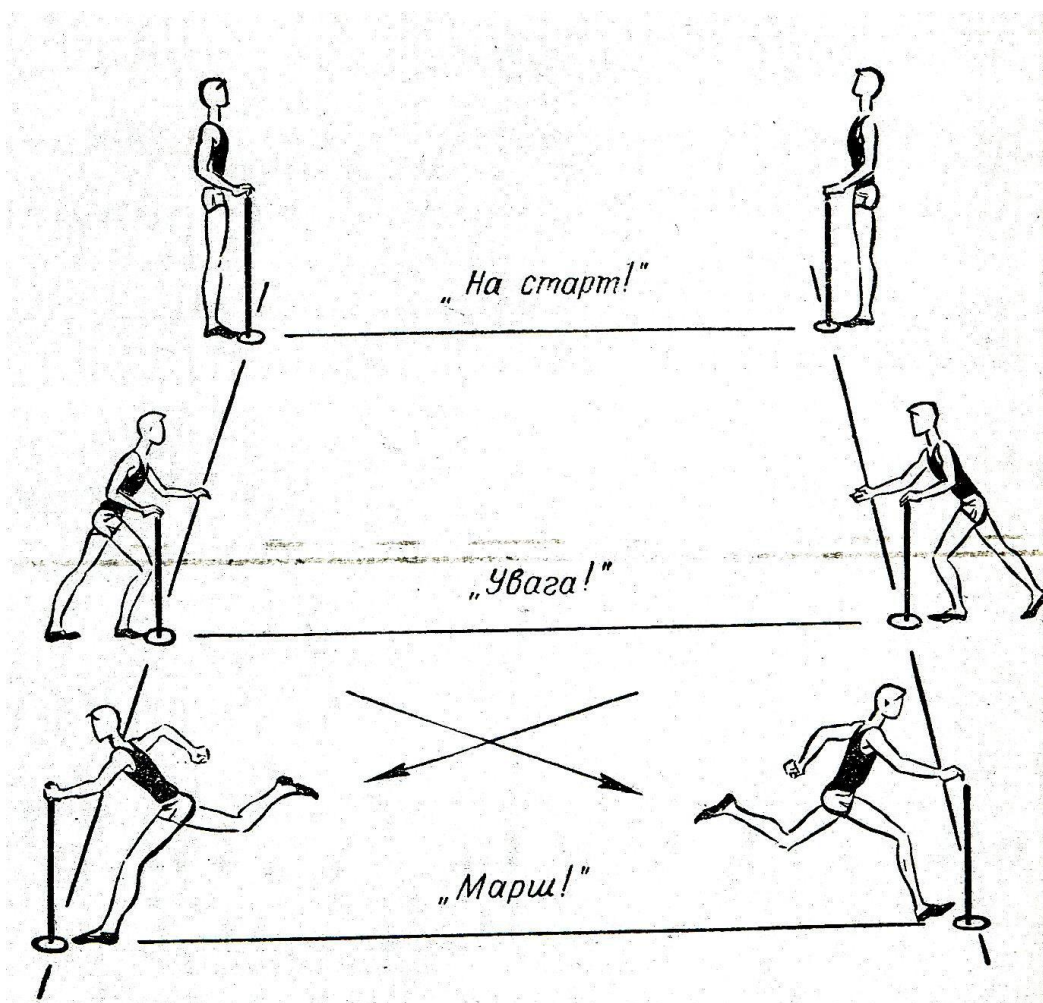


Рис. 5. Естафета на спритність

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

«Хто швидкіший!». Гру проводять на майданчику. Стоячи на лінії, підкидають високо м'яч, відбігають у бік кілька кроків, потім знову повертаються на своє місце з такою швидкістю, щоб встигнути виймати м'яч. Переможцем стає той, хто якнайдалі відбіжить від лінії підкидання м'яча, повернеться і спіймає м'яч (рис. 6 (1)).

Викладач уважно стежить за правильним виконанням гри.

Варіанти: а) гравці підкидають м'яч, сідають, встають і ловлять м'яч; за другим підкиданням м'яча виконують упор лежачи, а за третім – відбігають від лінії; б) кожен учасник стоїть в колі радіусом до 1 м.

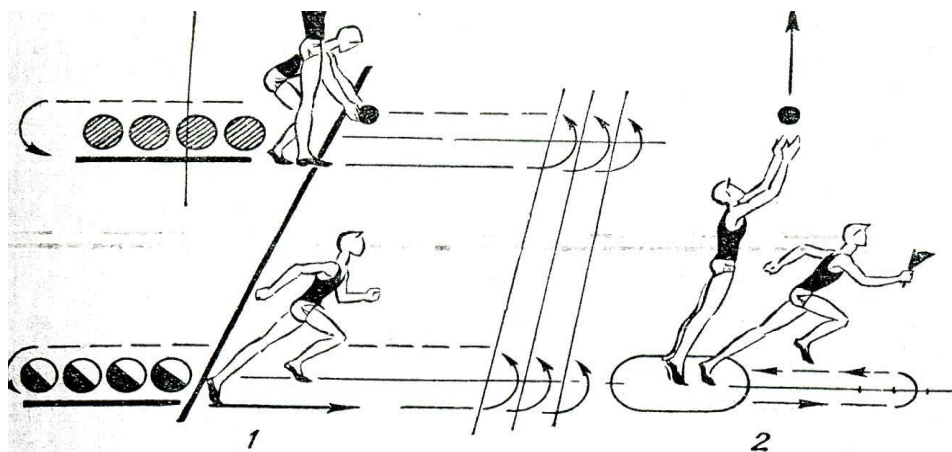


Рис. 6. Естафети на швидкість

За командою керівника підкидають м'яч, вибігають з кола, кладуть підготовлений предмет (кульку, паличку тощо), повертаються в коло і ловлять м'яч. Другого разу підкидають м'яч, вибігають з кола, забирають свій предмет, вбігають у коло й ловлять м'яч (рис. 6 (2)).

«Біг на повороті». Зміст цієї гри полягає в тому, щоб навчити молодь розвивати швидкість на повороті, змінювати напрямок і темп бігу, входу й виходу з повороту (рис. 7).

Для її проведення учасників поділяють на дві команди а також позначають коло діаметром 15-20 м і дві протилежні стартові лінії.

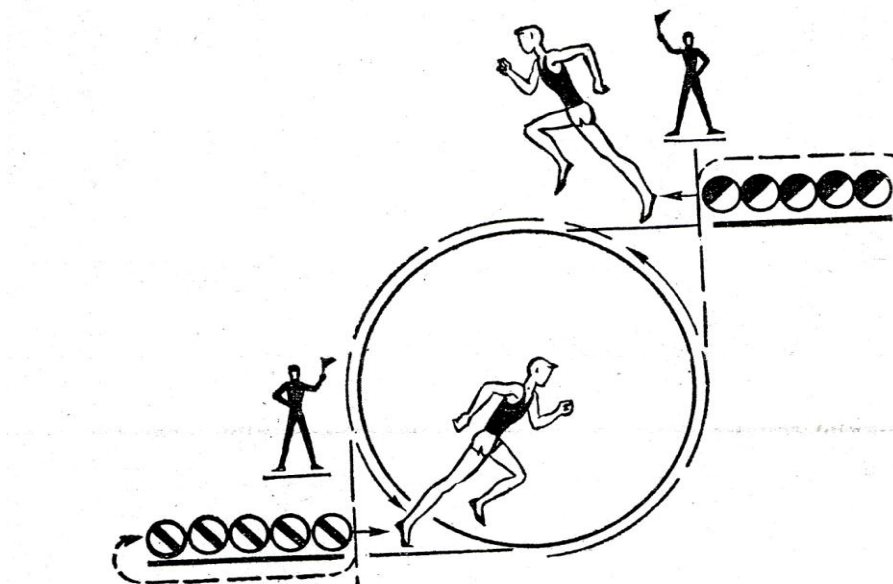


Рис. 7. Ігри на швидкість

Команди шикують на протилежних стартових лініях кола, що знаходяться за 3-5 м від кола. За сигналом керівника направляючі стартують одночасно, входять у поворот і виходять з нього, як тільки пробіжать перед наступним гравцем своєї команди (тобто закінчать пробігати повне коло). Це й буде сигналом початку бігу черговому учасникові. Ті ж, хто прибіг, стають у кінець колони своєї команди. За тим, як і коли починає бігти наступний учасник, стежать виділені судді. Перемагає команда, яка швидше за інші виконає біг на повороті без порушень.

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

Учасників поділяють на дві команди, які в свою чергу поділяються на дві підгрупи (за розрахунком: на парні й непарні номери). Парні номери кожної команди шикуються на першій стартовій лінії, а непарні – на протилежній лінії проти своєї команди (рис. 8).

За сигналом «На старт!» ті, що стоять першими у всіх підгрупах, стають в положення низького старту. За командами! «Увага!» і «Руш!» починають біг з першої стартової лінії й швидко прямують до другої стартової, плескають по плечу того, хто стоїть на старті, і той починає біг, і так далі.

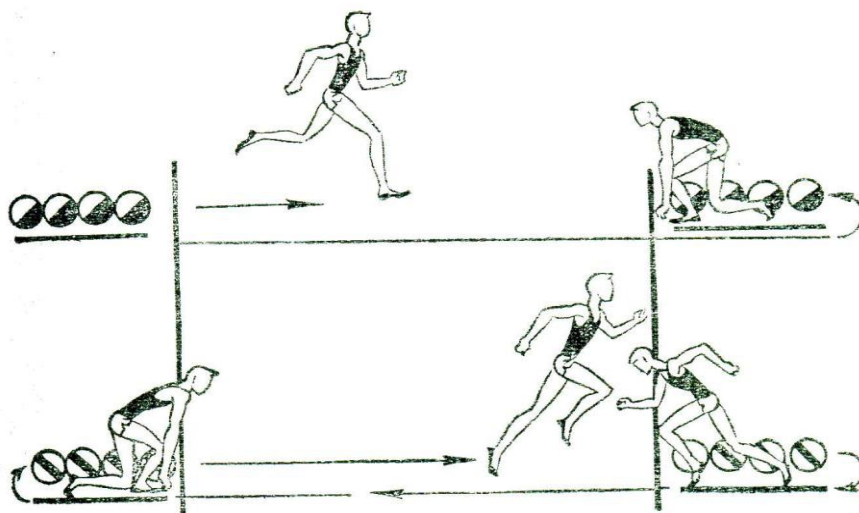


Рис. 8. Ігри для розвитку швидкості

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

«Зустрічний біг». У цій грі розвивається увага, швидкість і засвоюється фінішний кидок. Для її проведення позначають дві стартові лінії на відстані 30 м одна від одної, а посередині між ними – лінію фінішу. Гравців поділяють на дві команди, їх шикують на протилежних стартових лініях в колони по одному. За сигналом керівника перші гравці кожної команди вибігають зі старту, одночасно й стрімко біжать до фінішу (рис. 9).

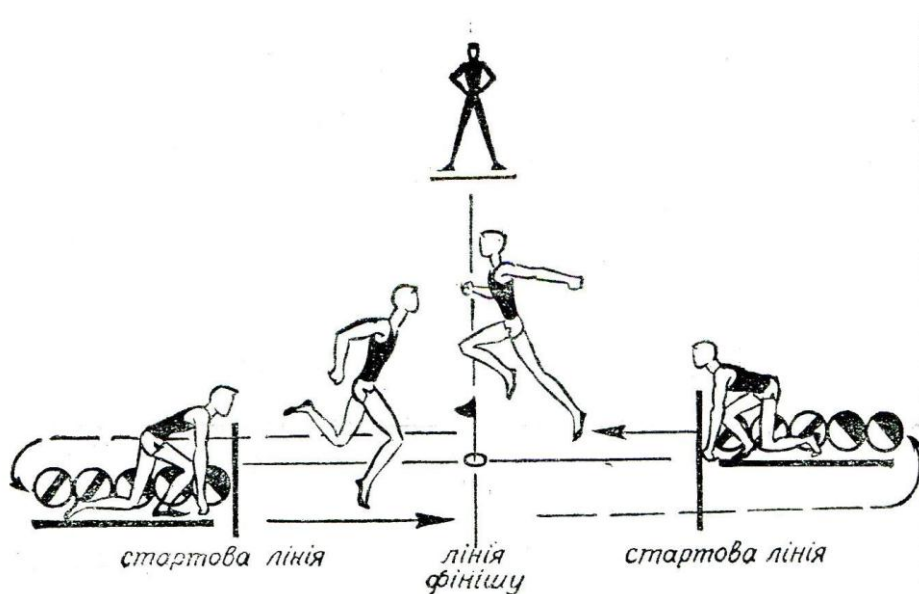


Рис. 9. Зустрічна естафета

Щоб уникнути зіткнення гравців на фініші, треба бігти з правої сторони від середньої відмітки на фінішній лінії. Тому, хто прийшов першим, нараховують очко. По закінченні гри очки кожної команди складають і визначають переможця. Ним стає, команда, яка матиме більше очок.

«Не зачепи». Гра виробляє й вдосконалює вміння правильно вибігати зі старту і вправно виконувати стартові команди. Для її проведення необхідно мати шість стійок і еластичний шнурок. Від стартової лінії на відстані 2 м ставлять дві стійки й натягають шнур на висоті грудей студентів, другу пару стійок ставлять через 2 м від першої, а шнур натягують на висоті плечей і третю пару – через 2 м, а шнур натягують на висоті голови (якщо стійок немає, шнур можуть тримати учасники). Від стартової лінії через 20 м роблять фінішну лінію.

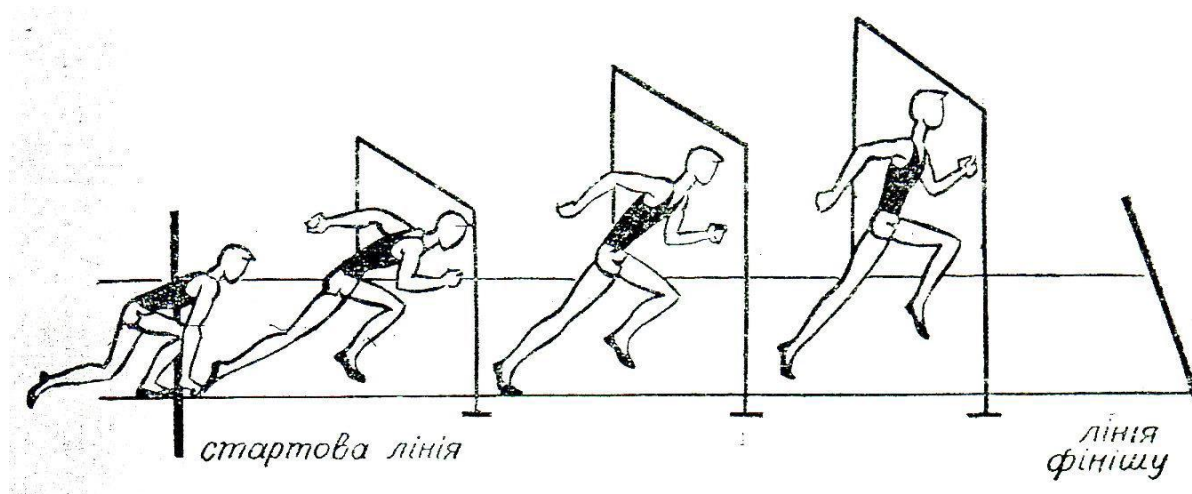


Рис. 10. Ігри для розвитку спритності та гнучкості

За командою керівника «На старт!» стають кілька учасників (за кількістю доріжок і шириною поставлених стійок, рис. 10). Вибігають зі старту активно, без напруження й без торкань шнура (нахиляють не лише голову, а й весь тулуб). Рухи рук – активні, поштовхи ніг – швидкі. Перемагає той, хто краще за всіх вибіжить зі старту й на фініші буде першим за 8-10 повторень. Якщо таких гравців буде кілька, між ними слід розіграти першість.

«Штурм». Ця гра вдосконалює стартовий розбіг, розвиває силу ніг, її проводять на місцевості з використанням крутого схилу завдовжки 25-30 м.

Кожному учасникові дають прапорці. Біля підніжжя схилу позначають стартову лінію. Спершу учасники стають на стартову лінію, потім спокійним кроком виходять на підйом, ставлять свої прапорці й повертаються на своє місце старту. Положення старту вказує керівник (рис. 11).

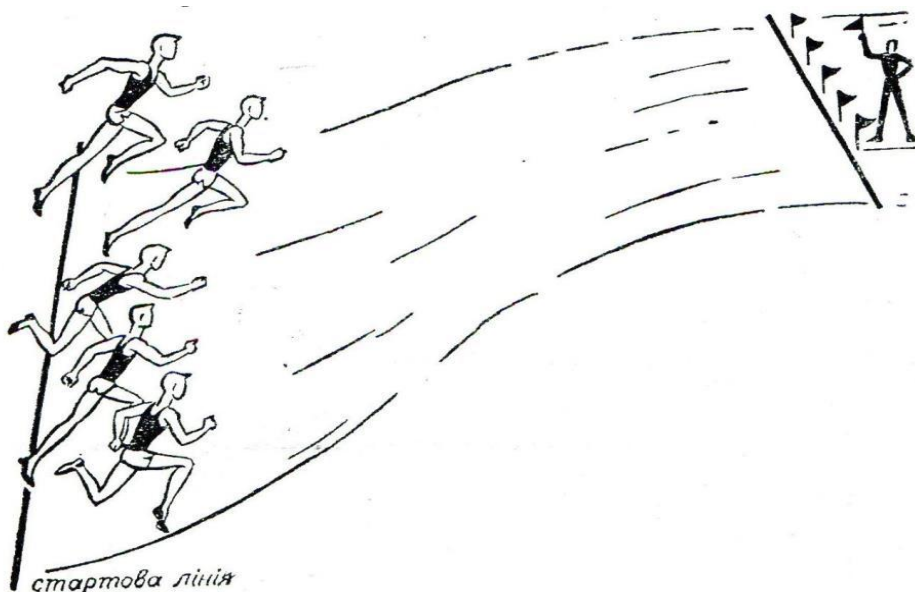


Рис. 11. Ігри для вивчення стартового розбігу

За сигналом керівника (стоїть на підйомі на лінії прапорців) учасники стрімко біжать на гірку. Перемагає той, хто перший підійме свій прапорець.

Варіант: ця ж гра може проводитись як командна. Гравців поділяють на кілька команд (по 3-4 гравці). Перемагає команда, яка закінчила підйом і останній її учасник першим підняв прапорець.

«Хто спритніший і швидший». Шляхом різних змін напрямку при бігові й прискореннях, характерних для цієї гри, здобувачі освіти набувають вольових якостей, спритності й швидкості. Для її проведення кожному учасникові дають стрічку. На землі позначають лінію старту і через 35-40 м – лінію фінішу. Якщо багато учасників, їх поділяють на кілька команд по 10-12 гравців, які змагатимуться по черзі.

Учасників шикують на стартовій лінії за 2 м один від одного. У кожного за поясом позаду повинна бути стрічка. За сигналом початку бігу учасники

намагаються наздогнати один одного і висмикнути стрічку, але й свою не віддати до фінішу (рис. 12).

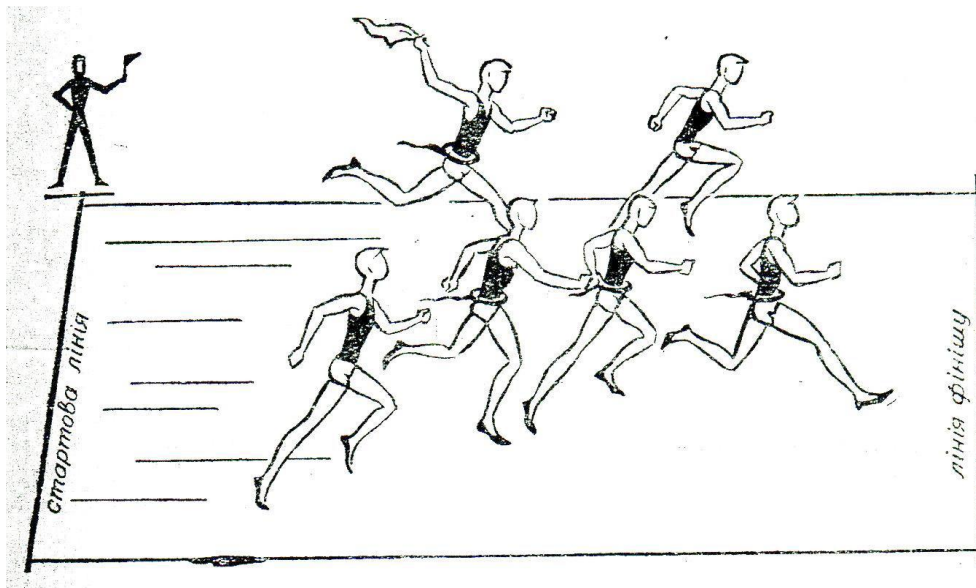


Рис. 12. Ігри для розвитку спритності

Перемагає той, хто заволодіє найбільшою, кількістю стрічок до лінії фінішу. Якщо в грі брали участь кілька команд, слід кращих гравців (по 2-3 з кожної команди) звести у фінал і визначити переможця.

Варіант: така ж гра зі стрічками, але учасників шикують з гандикапом на 1-1,5м один від одного. Ті, що бігають слабкіше, стають на старт попереду, щоб їх доганяли сильніші (в такий спосіб зрівнюють можливості на перемогу).

«За предметом (за вибором). У цій грі здобувачі розвивають спритність. Для її проведення потрібні різні предмети (прапорці, м'ячі, цурки тощо). На землі накреслюють стартову лінію і через 20-25 м – фінішну. На лінії фінішу навпроти кожної команди роблять коло радіусом 0,5 м.

Гравців поділяють на кілька рівних команд (по 5-6 гравців). Кожний з них має порядковий номер у команді.

Команди шикують на стартовій лінії (рис. 13). Предмети за кількістю учасників команди знаходяться на фініші в колах. Кожний предмет відповідає номеру учасника. Керівник називає номер і учасники під цим номером від кожної команди стрімко біжать до фінішу, беруть свій предмет і повертаються на старт. Під час другого старту керівник називає не номер, а предмет (кожний

предмет має означати певний номер), і гравці після цього сигналу починають біг. Перемагає команда, гравці якої найшвидше принесуть предмети без порушень правил гри.

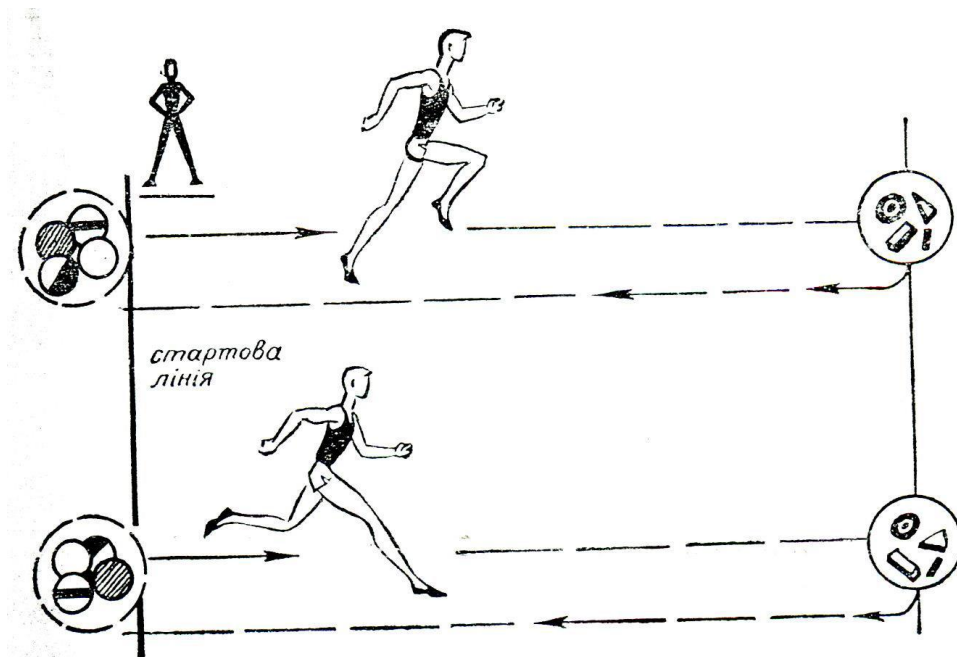


Рис. 13. Ігри для розвитку уваги та шпритності

«Перебігання через рамку». У процесі цієї гри здобувачі навчаються долати перешкоду, яка має обмеження. Для її проведення позначають стартову лінію, від якої на відстані 10-15м роблять поворотний знак (прапорець, коло, стійку тощо). Між ними позначають лінію, на якій ставлять перешкоду. За 1 перешкоду править рамка, яку утворюють два гравці за допомогою рук і скакалки (рис. 14).

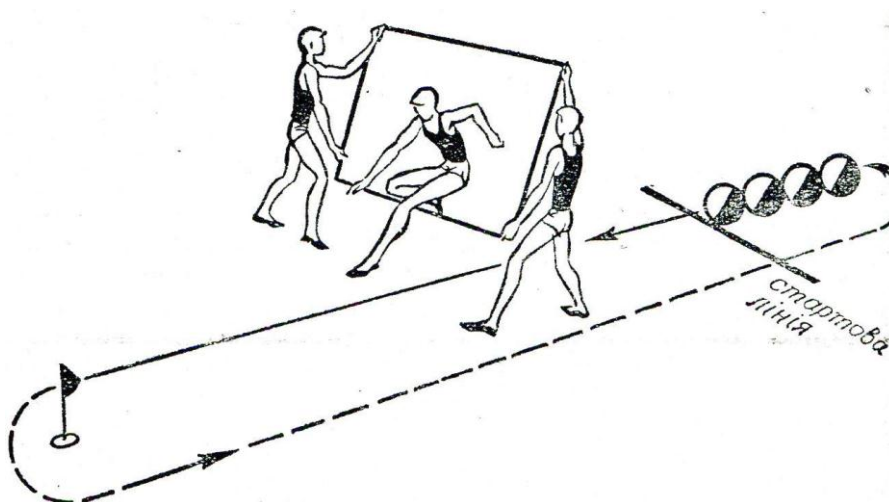


Рис. 14. Ігри для розвитку координації рухів

Учасників поділяють на дві або більше команд, їх шикують на стартовій лінії в колони по одному.

За командою керівника гравці по черзі перебігають через рамку, намагаючись не зачепити її, завертають у місці повороту й звичайним бігом прямують до своєї команди. Кожен з них займає місце в кінці строю, а передній гравець починає повторювати все те, що виконував його попередник.

Перемагає команда, гравці якої краще подолали перешкоду й найшвидше перетнули лінію фінішу.

Варіанти: а) та ж сама гра, але на дистанції ставлять кілька таких перешкод (рамок); б) команди стоять на місці, а рухаються рамки, учасники пролазять через них, намагаючись не зачепитися за них ні ногами, ні руками.

Ігри для стрибкових видів легкої атлетики

Ігри зі стрибками характеризуються короткочасними швидкісно-силовими напруженнями м'язів ніг. Швидкісно-силові здібності проявляються в режимах м'язового скорочення і забезпечують швидке переміщення тіла і його ланок у просторі. Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміється дія максимальних напружень в мінімально короткий проміжок часу.

Рухова активність у грі набагато вища. А в грі всі здобувачі виконують стрибки одночасно, або швидка зміна подій змушує їх виконувати багато стрибків, вкладаючи всю свою енергію в кожний стрибок. Велика кількість виконаних стрибків значно краще впливає на зміцнення опорно-рухового апарату та функціональний розвиток серцево-судинної і дихальної систем.

Цінність ігор зі стрибками полягає в тому, що викладач може пояснювати техніку стрибка, не припиняючи ходу гри. Для прикладу гра «Струмок». Накреслюються дві лінії – «струмок». Довжина ліній 15-20 метрів. На початку струмок має ширину 50-60 см, який поступово розширюється. В кінці – ширина 2-3 метри. Через кожних 50 см вздовж «струмка» наносяться позначки. Гравці, один за одним, починаючи від вужчого до найширшого місця, просуваються

вперед, перестрибуючи «струмок» від кожної позначки. Дозволяється гравцю перейти на наступну позначку лише тоді, коли «струмок» буде перестрибнуто.

Перемагає той, хто перестрибне «струмок» у найширшому місці. Гру можна проводити як з розбігу, так і з місця та пояснювати техніку стрибка одному і невеликій групі гравців, при цьому не припиняючи і не заважаючи іншим гравцям продовжувати гру.

Одним з кращих засобів набуття або вдосконалення стрибкових якостей можуть бути вправи з подоланням перешкод як природних, так і штучних. Стрибки в глибину, стрибки з обтяженням, а також стрибки на різній висоті, ширині, далеко-високих, високо-близьких, з місця або з розбігу, серії стрибків та їхнє поєднання в різних варіантах допоможуть здобувачам освіти навчитися добре стрибати.

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

Подані у цьому розділі ігри та їхні поєднання, ставлять за мету вироблення стрибучості в різних варіантах на різній висоті і в різних умовах. Усі ці ігри можуть дати позитивні результати за умови, якщо їх добре готувати й багато разів повторювати.

«Через перешкоду від ловця». У цій грі здобувачі освіти розвивають стрибучість та швидку реакцію дій. Для її проведення необхідно мати чотири стояки (кілочки) заввишки 50-60 см. їх ставлять так, щоб утворився квадрат 6 х 6 м з натягнутою мотузкою, тасьмою або еластичним шнуром (рис. 15). У квадраті, біля огорожі, перебувають гравці, а посеред квадрату – ловець. За командою керівника ловець намагається «заквацати» будь-якого гравця. Гравці в цей час перестрибують через перешкоду за межі квадрата, знову стрибають до квадрата, якщо ловець перебуває на протилежному боці, дражнячи при цьому ловця словами: «А я тут».

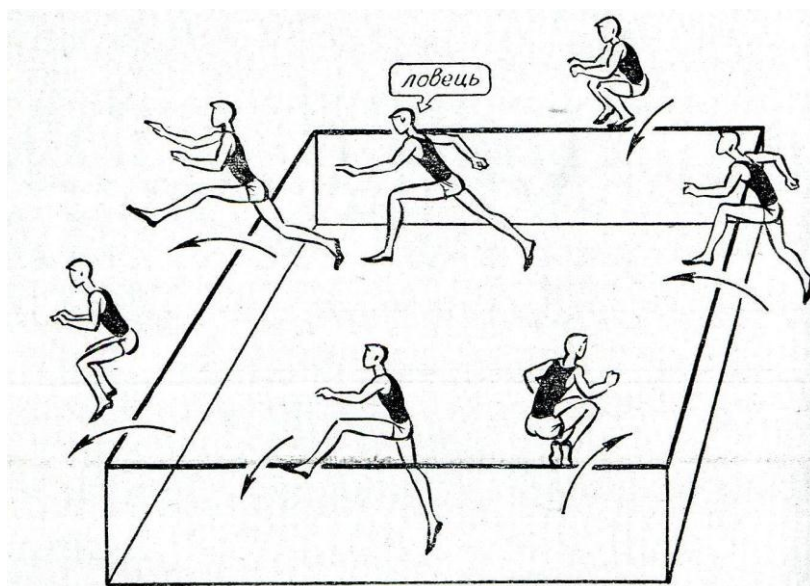


Рис. 15. Розвиток стрибучості

Ловця змінює той, кого він «заквацає». Гра триває кілька хвилин з перервами на роз'яснення недоліків гри, окремих зауважень тощо. Залежно від підготовки молодих людей огорожа має бути нижча або вища. Стрибки виконують за вказівками керівника (відштовхуються однією чи двома ногами) або без вказівок, за довільною програмою.

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

«Манеж стрибунів». У цій грі здобувачі в змінних умовах формують реакцію стрибуну. Для її проведення необхідно зробити рухому карусель, кожна сторона якої 3,5-4 м. Роблять її так: Ставлять металевий стояк заввишки 50-60 см, прикріплений до хрестовини; на стояк такої ж висоти насаджують трубу з чотирма або п'ятьма фланцями – трубками, в які вставляють жердини; від кінця жердини й до середнього стояка чіпляють еластичний шнур або тасьму на певній висоті. Оце й буде рухома карусель (рис. 16).

Учасників шикують за командами біля кожної жердини. За сигналом керівника карусель рухає один з гравців. Решта стрибають через перешкоди.

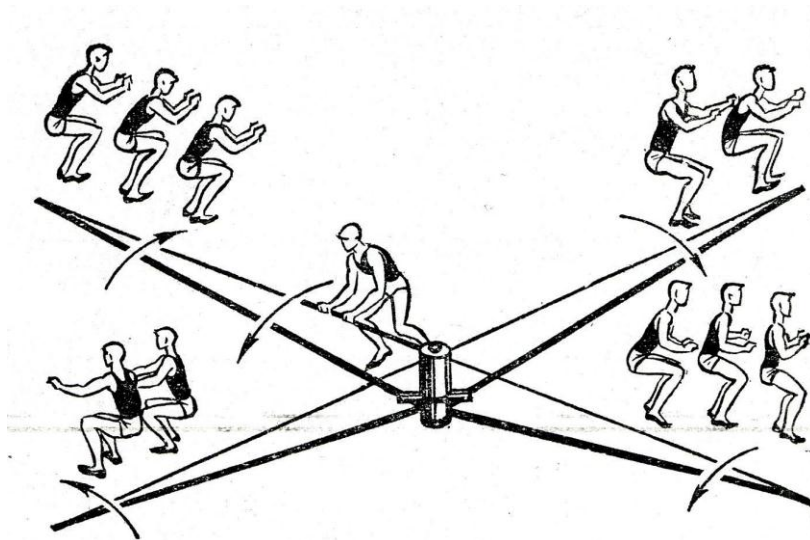


Рис. 16. Гра «Каруселі»

Стрибки можуть бути і на одній нозі, і на обох. Швидкість руху й висоту перешкод на каруселі визначає керівник.

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

Варіанти: а) карусель не крутиться, а учасники виконують біг по колу зі стрибками через перешкоди; б) якщо карусель зробити важко, її замінюють двома шнурами завдовжки 7-8 м кожний, їх або тримають навхрест на кінці чотири гравці, або прикріплюють до чотирьох стояків.

«Біг прапорців». Гра спрямована на те, щоб допомогти здобувачам освіти набувати стрибучості, вправності та вміння зберігати рівновагу. Для її проведення потрібна яма з піском або інше м'яке покриття й кілька прапорців (рис. 17).

Гравців шикують у колону по одному на краю ями з піском. Направляючий виконує стрибок з місця в яму, намагаючись не втратити рівноваги під час приземлення і якомога далі поставити прапорець. Наступний гравець прагне стрибнути далі й переставити прапорець уперед. За переможця вважають того, хто далі поставить прапорець за кілька серій стрибків (цю кількість встановлює керівник на початку гри).

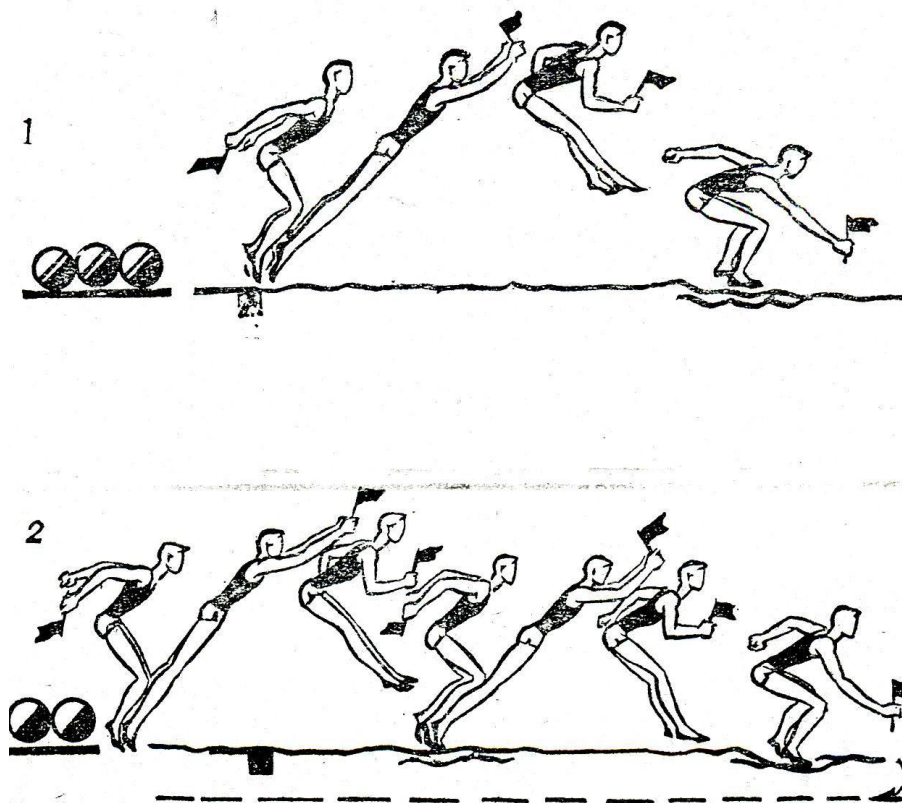


Рис. 17. Ігри для розвитку рівноваги

Варіант: та ж сама гра, але гравці виконують подвійний стрибок (виконують два стрибки підряд, Причому другий стрибок в ямі з піском одразу ж після першого) і, не втрачаючи рівноваги, встановлюють прапорець якомога далі. Кожен гравець прагне досягти кращого результату.

«Будь вправний». Під час цієї гри здобувачі освіти при звичаються до раптових змін положення та колективних дій. Для її проведення позначають стартову лінію, а від неї на відстані 15-20 м роблять поворотний знак (прапорець, коло, стіна в кінці залу тощо, рис. 18). Учасників поділяють на команди й шикують на стартовій лінії в колони по одному. Кожній команді дають гімнастичну палицю.

За командою керівника гравець, що стоїть перший з гімнастичною палицею, стрімко біжить до поворотного знака, повертається й проносить палицю під ногами своєї команди на висоті 30-40 см. Гравці в цей час повинні підстрибувати, щоб не зачепитися за палицю. Гравець з палицею після закінчення стрибків передає її останньому – замикаючому учасникові, а сам

стає попереду команди. Отримавши палицю, замикаючий біжить уперед, до поворотного знака, повертається до команди і проносить, як і його попередній товариш, палицю під ногами всіх гравців. І так, поки вправу виконають усі гравці по черзі.

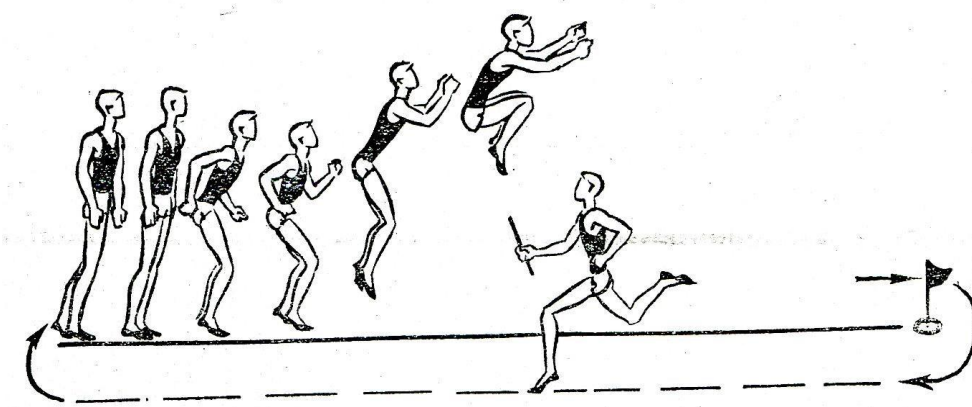


Рис. 18. Вправи для розвитку стрибкових якостей

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

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

«Підсічка». У процесі цієї гри здобувачі розвивають спритність і водночас навчаються перестрибувати рухому перешкоду. Для її проведення потрібний шнур завдовжки 4-5 м, на одному кінці якого прив'язують торбинку з піском або м'яч (рис. 19).

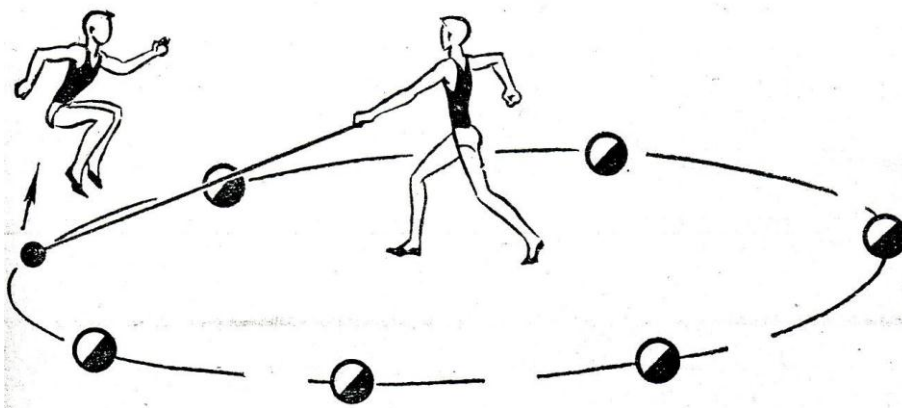


Рис. 19. Розвиток стрибкових якостей

Гравці стають у коло діаметром 8-9 м. Посеред кола стає ведучий і крутить шнур, поступово опускаючи його з таким розрахунком, щоб він проносився на рівні колін гравців. Останні, коли настає черга, підстрибують так, щоб не зачепити шнур. Перемагає той, хто вище стрибав і не чіплявся за підсічку.

«3 місця через перешкоду». Внаслідок зміни висоти й довжини стрибка, що становить основу цієї гри, здобувачі освіти розвивають спритність та стрибкові якості. Для проведення гри потрібні два стояки, еластичний шнур між ними і м'яке місце приземлення (яма з піском, а в спортивному залі – мати). Стояки ставлять обабіч ями з піском, а за півметра до і після розташування стояків роблять позначки через 20 см з цифрами 1, 2, 3 і т. д. (рис. 20).

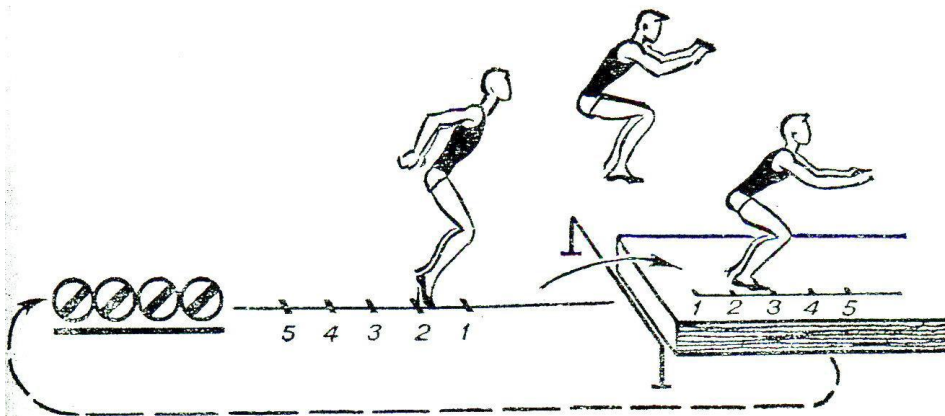


Рис. 20. Вправи для розвитку стрибкових якостей

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

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

«Хто зробить менше стрибків». Зміст полягає в тому, щоб навчити здобувачів освіти якнайдужче відштовхуватися двома ногами. Для її проведення на землі позначають лінію старту, а через 20-30 м – лінію фінішу (рис. 21). Учасників поділяють на кілька команд. Їх шикують на стартовій лінії в колони по одному на відстані 2 м, одна від одної.

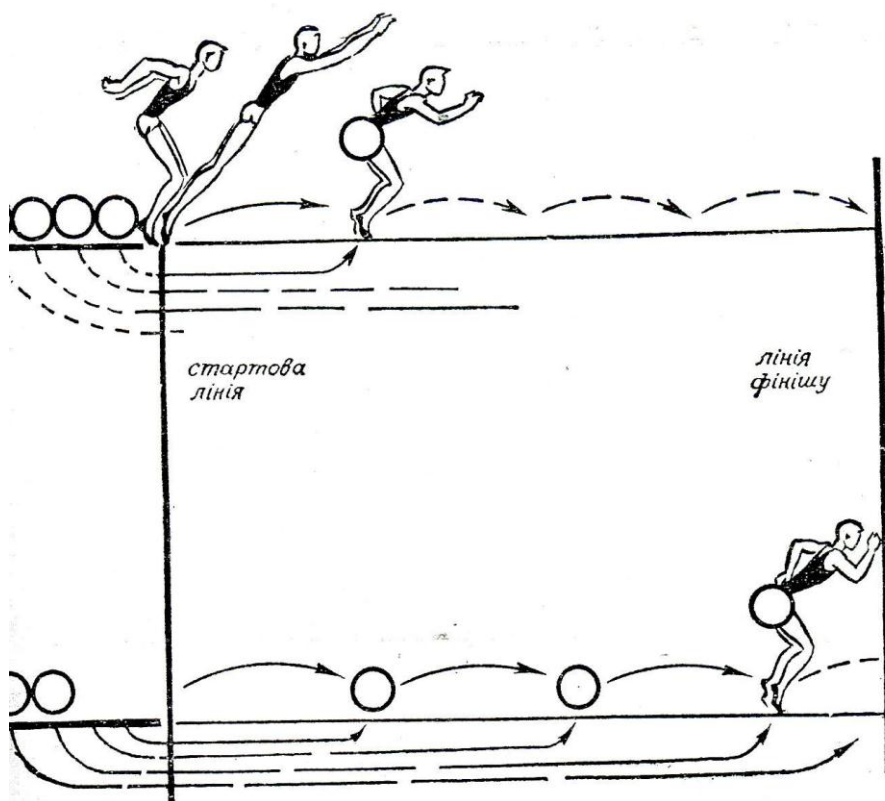


Рис. 21. Ігри для розвитку стрибкових якостей

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

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

«Хто більш стрибучий!». Під час цієї гри здобувачі освіти набувають стрибучості в змагальних обставинах на малій площі. Для її проведення позначають дві стартові лінії на відстані 2-2,5 м одна від одної. Учасників поділяють на кілька парних команд: 1-2, 3-4, 5-6 (рис. 22). Їх шикують на стартових лініях попарно – команда проти команди. Гру проводять у такий спосіб. Спочатку гравець однієї команди стрибає в довжину з місця. З того місця, де він приземлився п'ятками (або зробив позначку іншою частиною тіла), в зворотному напрямку стрибає гравець протилежної команди. Після

цього наступний гравець першої команди виконує такий же стрибок. І так, поки всі учасники команд-суперниць виконають стрибки.

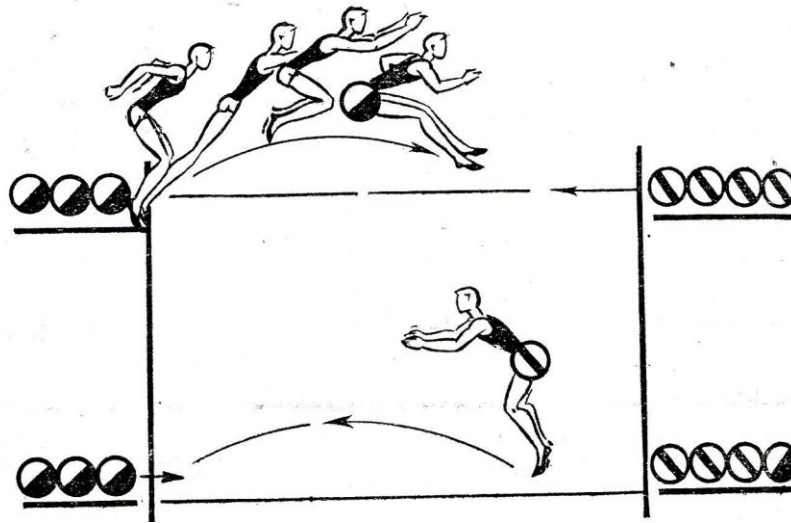


Рис. 22. Ігри для розвитку стрибучості

Перемагає команда, яка, далі перетне лінію суперника або буде ближча за іншу команду біля лінії.

«Обручі на землі». При подоланні перешкод, передбачених цієї грою, здобувачі набувають стрибкових здібностей, швидкості й уваги. На майданчику (або у спортивній залі) розкладають 6-7 обручів на відстані 40-50 см один від одного вздовж однієї лінії (рис. 23), кількість обручів на такий же відстані кладуть на паралельній лінії. Гравців поділяють на дві команди й шикують на стартових лініях обручів.

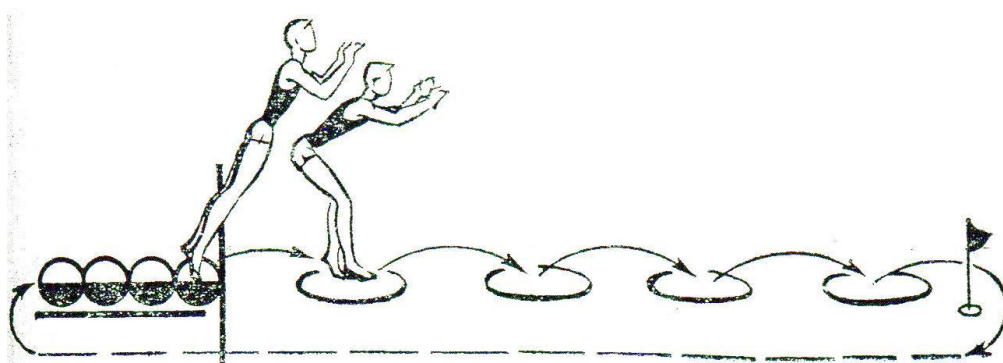


Рис. 23. Гра «Обручі на землі»

За сигналом початку гри направляючі команд стрибками на двох ногах із обруча в обруч намагаються швидше виконати стрибки. У зворотному

напрямку виконують звичайний біг. Наступний гравець починає стрибки, тільки перший партнер плесне його по долоні руки, й, хто пробіг дистанцію, стає в кінець строю. Перемагає команда, яка швидше виконає стрибки та останній гравець буде першим на фініші.

Варіанти: а) та ж сама гра, але стрибки виконують на одній нозі (або з ноги на ногу); б) стрибки виконують в обох напрямках.

«Шаховий лабіринт». Ця гра привчає здобувачів стрибати за будь-яких умов і без втрати уваги, координації рухів і швидкості дій. Місце проведення гри позначають шаховими клітинками. Розмір кожної клітинки – квадратний метр (рис. 24). Для наочності роблять відмітки білих клітинок крейдою. Для гри потрібен секундомір. У грі беруть участь дві команди, які розташовуються на протилежних сторонах (можна також і по діагоналі).

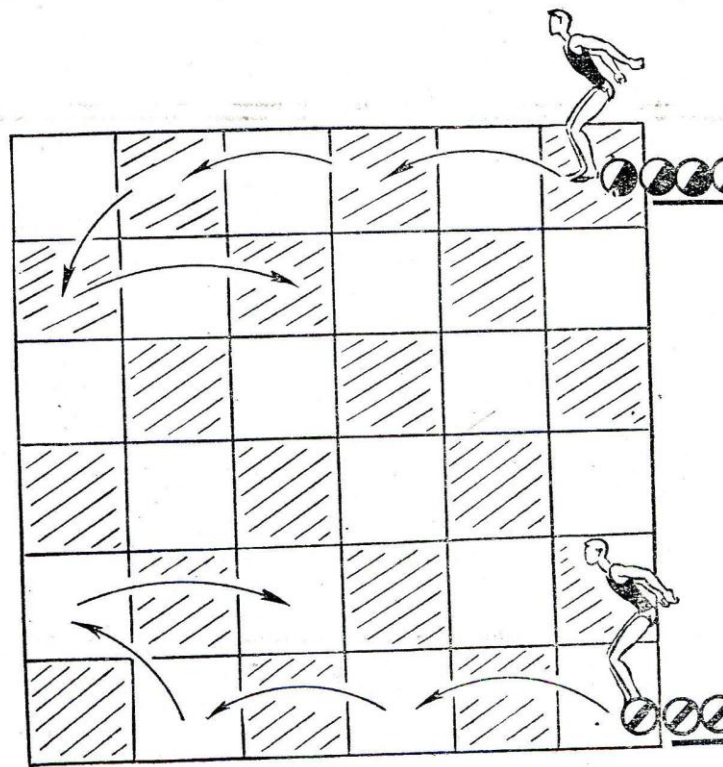


Рис. 24. Гра «Шаховий лабіринт»

За командою керівника направляючий команди, який стоїть на білих клітинках, починає стрибати на двох ногах або на одній (це обумовлено заздалегідь). За ним починають стрибки поступово всі гравці один за одним.

Фіксують час закінчення стрибків останнім учасником. Порушення в стрибках караються штрафною секундою. Після того, коли всі гравці цієї команди закінчили виконувати стрибки, починають стрибати гравці другої команди.

Перемагає команда, яка раніше закінчить стрибки.

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

«**По купинах**». Ця гра привчає здобувачів поєднувати стрибкові якості, рівновагу й увагу. Там, де проводять гру, крейдою позначають два або більше рядів купин (кружків) діаметром 30 см з таким розрахунком, щоб вони містилися не вздовж одній лінії, а відстані між ними дорівнювали 1-1,5 м (рис. 25).

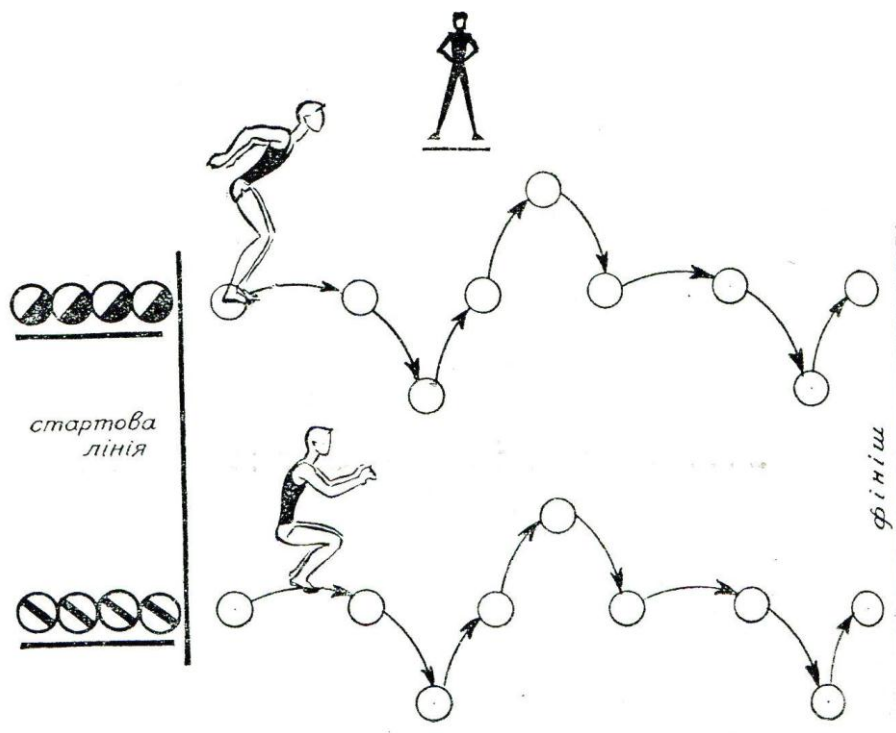


Рис. 25. Гра «По купинах»

Команди шикують навпроти рядів купин в колону по одному. За сигналом початку гри направляючий кожної команди починає стрибати з купини на купину (по своєму ряду) на одній нозі. Того, хто стрибне за купину, карають очком, а той, хто прийде першим без порушень правил, дістає очко,

хто прийде другим – два очка і так далі за кількістю команд. Команда, яка набере менше очок, стає переможцем.

Варіанти: а) ця ж гра, тільки стрибки по купинах виконують безперервно один за одним. Переможцем стає команда, яка першою буде на фініші; б) ця ж гра, тільки стрибки виконують кілька разів: перший раз на одній нозі, другий – на двох, третій – з ноги на ногу, а результат загальний в сумі за два або три стрибки.

«3 обруча в обруч». Виконуючи стрибки через високі обмежені перешкоди, обумовлені правилами цієї гри, здобувачі освіти набувають стрибучості, вправності й сміливості.

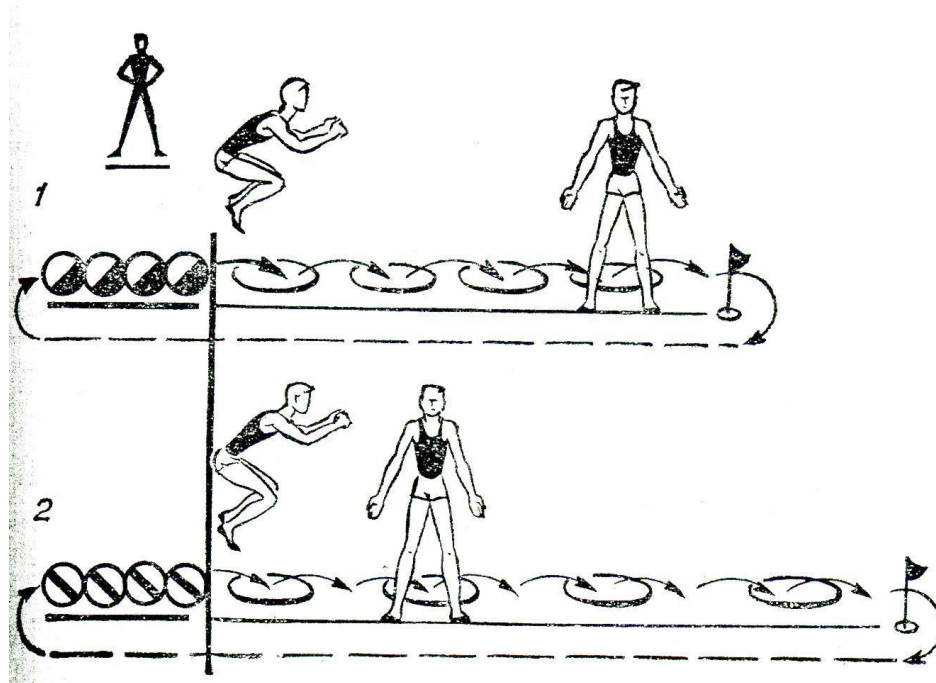


Рис. 26. Гра «3 обруча в обруч»

За командою керівника ті, що тримають обручі, стають так, щоб вони торкались один одного на висоті 60 см, а ті, що стрибають, повинні виконувати стрибки на двох ногах з обруча в обруч. Після виконання стрибків повертаються до своєї команди звичайним бігом. Стрибки виконують кілька разів поспіль. Після цього гравці міняються ролями (рис. 26 (1)).

Перемагає команда, гравці якої покажуть кращу техніку стрибків і швидкість їх виконання.

Варіант: ця ж гра, але відстань між обручами до 1 м. Учасники стрибають один раз в обруч, а другий поза ним, потім знову в обруч і т. д. (тобто кількість стрибків збільшиться вдвічі, рис. 26 (2)).

«Стрибунець». За сигналом керівника направляючі кожної команди виконують стрибки на одній нозі від стартової й до фінішної ліній (рис. 27). Тільки-но фінішує один гравець, починає стрибати другий і так усі по черзі. Перемагає та команда, яка першою закінчить стрибки.

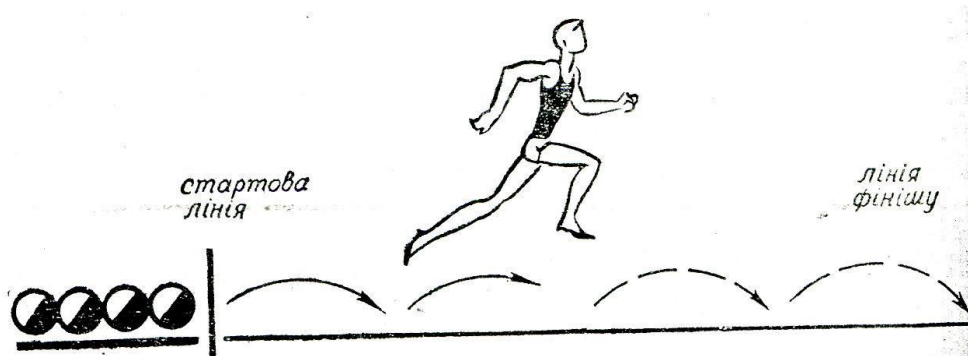


Рис. 27. Гра «Стрибунець»

Варіанти: а) та ж сама гра, але гравці виконують стрибки до фінішу на одній нозі, а назад на другій. Наступний гравець починає стрибати тієї миті, коли його торкається рукою в плече той, хто закінчує стрибати; б) та ж сама гра, але стрибки виконують «у кроці».

«Через високі перешкоди». Після підготовки в попередніх іграх здобувачі набувають у цій грі більше сміливості, стрибучості й вправності внаслідок подолання високих перешкод з твердою планкою (рис. 28).

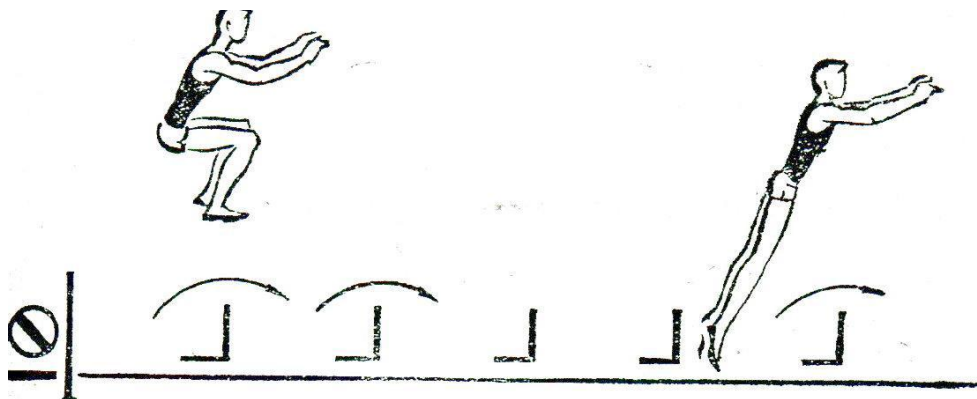


Рис. 28. Гра «Через високі перешкоди»

Для проведення гри необхідно мати 5 бар'єрів висотою 60-70 см, поставлених на відстані 1 м один від одного.

За командою керівника стрибки через бар'єри виконують на обох ногах по черзі всі гравці. Перемагає той, хто з прямим тулубом, без розведення ніг, високими стрибками й швидше за інших подолає перешкоди.

«У довжину з розбігу». У цій грі учасники розвивають вміння виконувати стрибки в довжину і звичку до найдальшого приземлення, її проводять там, де є м'яке місце (яма з піском, настил матів тощо). Перед ямою з піском (місце для відштовхування) позначають лініями 6-8 зон через 2 см і позначають цифрами від ями 1, 2, 3 і т. д. Те ж саме роблять у місці приземлення (рис. 29).

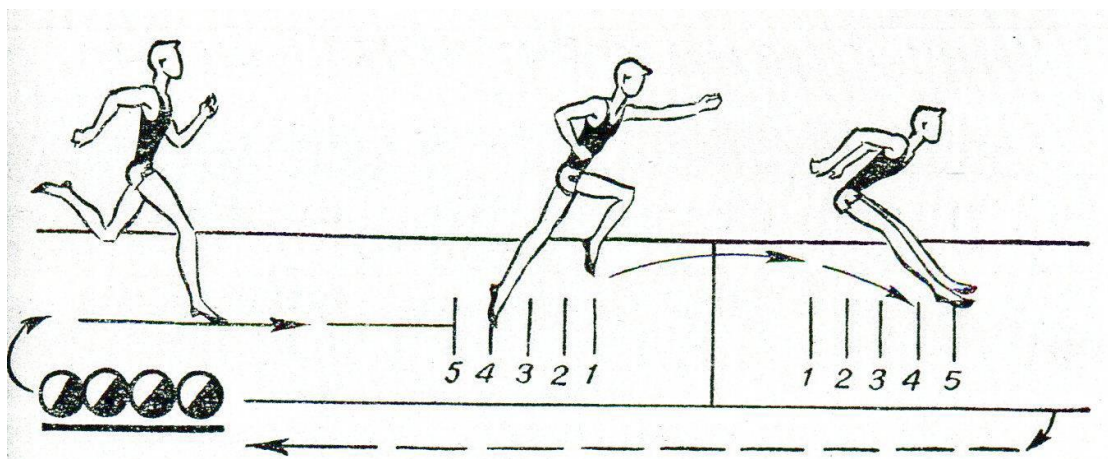


Рис. 29. Гра «У довжину з розбігу»

Учасників шикують за 10-12 м від місця відштовхування проти ями для стрибків. За командою гравці по чергово виконують стрибки в довжину з розбігу. Відштовхування виконують із зручного місця перед ямою з піском. Довжина стрибка складається з двох цифр: відштовхування й приземлення. Перемагає той, хто набере найбільшу кількість очок за 10-15 стрибків.

«Стрибки у довжину через перешкоду». Виконуючи стрибки в довжину з розбігу через перешкоду, здобувачі набувають сміливості, стрибучості, координації рухів і швидкості. Для її проведення необхідна яма з піском або м'який настил, стояки та еластичний шнур. Перед ямою позначають зону відштовхування кількома рисками через 20 см з цифровими відмітками від ями

(1, 2, 3 і т. д.), місце приземлення теж позначають кількома рисками з номерами (рис. 30(1)). Гравців шикують у колону по одному на відстані 10-12 м від місця відштовхування.

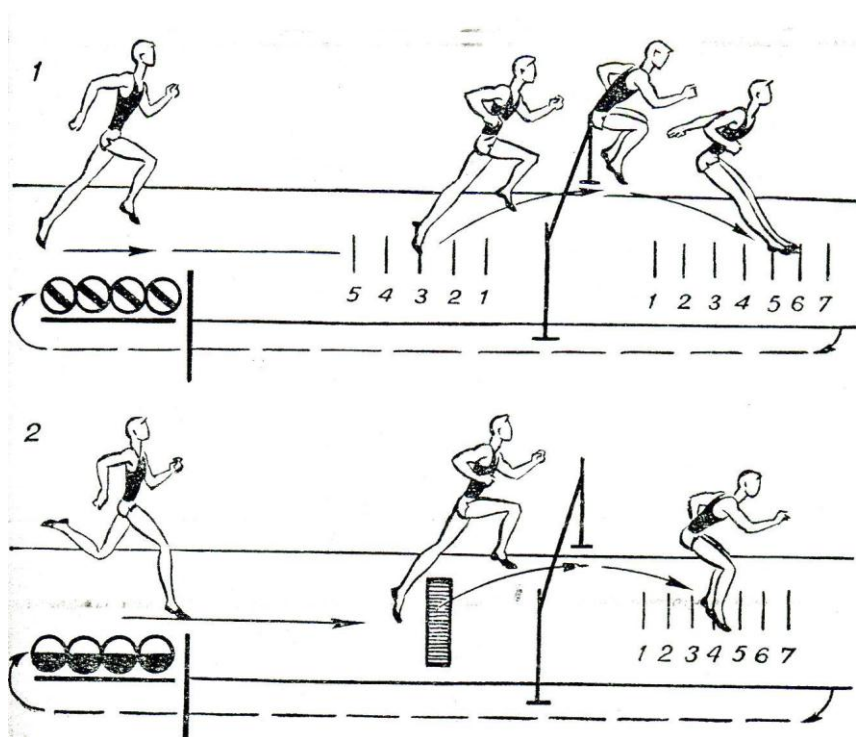


Рис. 30. Гра «Стрибки у довжину через перешкоду»

За командою гравці по черзі виконують стрибки з розбігу через еластичний шнур. Кожен з них одержує за стрибок очки, які складаються із номера зони відштовхування і номера місця приземлення. Коли гравець торкнеться шнура, йому нараховують лише половину очок.

Перемагає гравець, який набере найбільшу кількість очок.

Варіант: та ж сама гра, але в зоні відштовхування не креслять лінії, а замість них встановлюють брус (рис. 30 (2)). Це складніше завдання, бо воно вимагає, щоб відштовхувалися з постійного місця. Тому розбіг виконують з постійним кроком, щоб потрапити на дошку відштовхування.

«Хто вище підстрибне!». Під час цієї гри здобувачі вчаться вільно підстрибувати з місця й розбігу у висоту, вдосконалюють координацію рухів. Для її проведення необхідно мати м'яч (його підвішують на стояку або гілці дерева). Краще, якщо м'яч висітиме на блоці і його можна легко піднімати або

опускати. Там, де закріплюють шнур, позначають висоту підвішеного м'яча. Гравців шикують за 3-4 кроки від місця виконання стрибків (рис. 31).

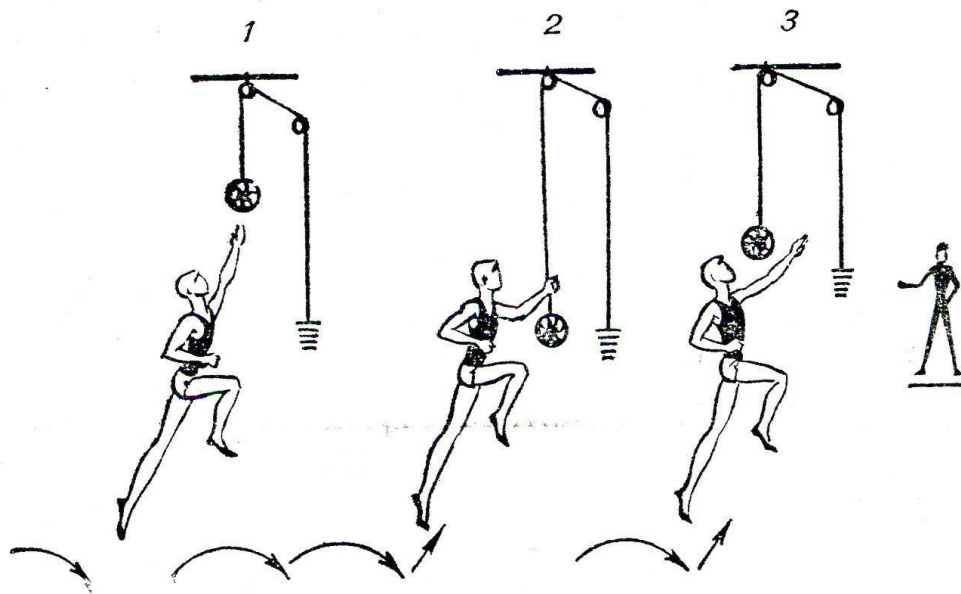


Рис. 31. Гра «Хто вище підстрибне!»

За вказівкою керівника стрибки виконують: 1) з місця дістати рукою м'яч; 2) з розбігу дістати м'яч коліном; 3) дістати м'яч ногою.

За виконання стрибка гравець одержує очко. Високим на зріст підвішують вище, а маленьким – нижче, згідно з розміткою.

Перемагає гравець, який у всіх способах стрибків набере найбільше очок.

«Будь стрибучим і вправним». У цій грі здобувачів привчають робити розбіг з трьох кроків. У спортивному залі (або на майданчику) на 5-6 шнурах довжиною 6-7 м вішають фанти (через кожних 2 м). Шнури натягують похило в одну сторону на відстані 4,5-5 м один від одного. Гравців поділяють на кілька команд за зростом і шикують у колони по одному на лінії старту, яку накреслюють перед шнурами з фантами. Там, де вище підвішений шнур, шикують високих гравців (рис. 32 (1)).

За сигналом керівника направляючі кожної команди стають у кроці – махову ногу ставлять вперед на стартовій лінії. Зробивши три швидких кроки, гравець з поштовхової ноги намагається дістати рукою фант. Після того, коли закінчать вправу перші гравці, починають виконувати стрибки інші. І так, поки всі учасники виконають стрибки.

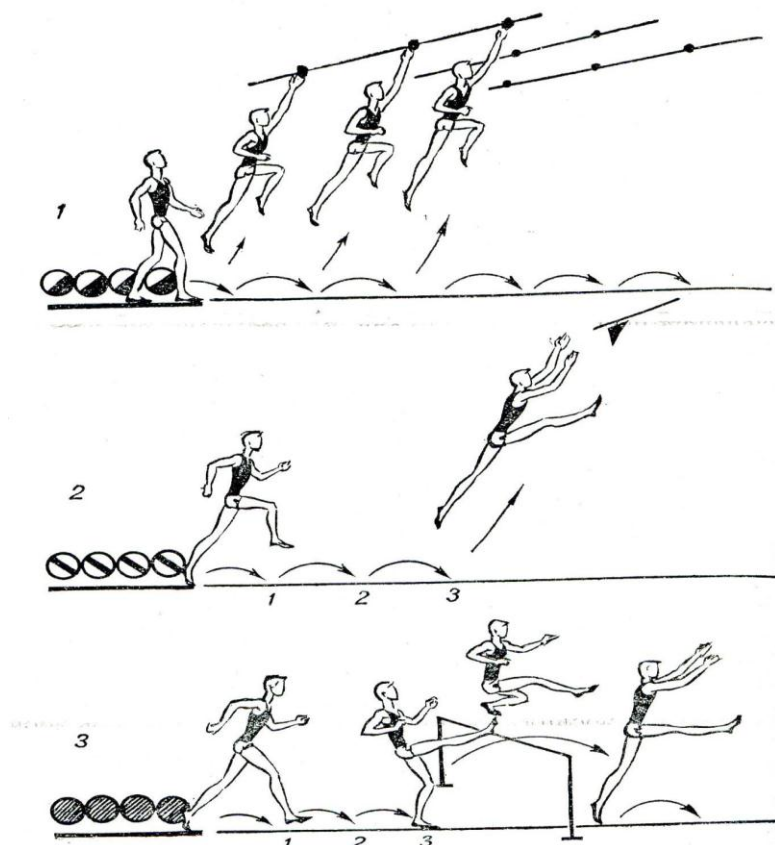


Рис. 32. Гра «Будь стрибучим і вправним»

Перемагає гравець (або команда), який найбільше дістане фантів у правильному ритмі кроків. Якщо кілька гравців дістали однакову кількість фантів, роблять фінальні стрибки й визначають переможця.

Варіанти: а) гравців розташовують так само, але шнури з фантами підвішують на рівні голови. Зробивши три швидких кроки, дістають фанти маховою ногою (рис. 32(2)); б) гравців розташовують так само, але шнури з фантами опущені на висоту 50-90 см (залежно від підготовки тих, хто займається). Зробивши три швидких кроки, відштовхуються поштовховою ногою, перестрибують через шнур і приземляються на неї ж, а махову залишають попереду (рис. 32 (3)).

Перемагає той, хто краще виконає вправу.

«Стрибки у глибину». У процесі цієї гри здобувачі привчаються до стрибків у глибину і подолання малих, середніх та високих перешкод. Гру можна проводити в місцях, де є яма з піском чи м'який настил і високі

підставки або обрив 0,5-1 м. У спортивній залі використовують колоду, гімнастичного коня, козла тощо (рис. 33 (1)).

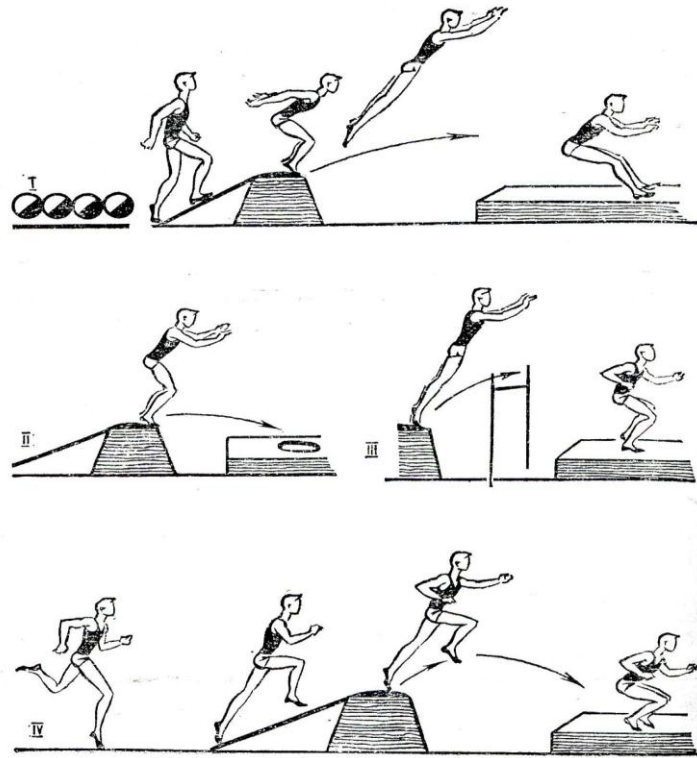


Рис. 33. Гра «Стрибки у глибину»

Учасників шикують у колону по одному на відстані 1 м від колоди (коня). За командою керівника гравці стають на високий прилад і виконують стрибок у глибину, відштовхуючись двома ногами. Приземляються на обидві ноги, м'яко згинаючись у присід.

Перемагає той, хто краще й далі стрибне.

Варіанти: а) стрибок у глибину в ціль; для цього позначають колом місце приземлення (крейдою, шнурком тощо, рис. 33 (2)); б) такий же стрибок у глибину, але через перешкоду (стояки з натягнутим шнурком або планкою); відштовхуються двома ногами (рис. 33 (3)); в) стрибки у глибину з розбігу (рис. 33 (4)). Спочатку з малого розбігу (3-4 м), а згодом його збільшують; відштовхуються однією ногою.

Велике значення для вдосконалення стрибкових якостей має регулярність занять. З цією метою заохочують спортсменів використовувати будь-які можливості для тренування. Наприклад: якщо здобувачі живуть у місті та ще й

не на першому поверсі, слід порадити їм не користуватись ліфтами, а бігати сходами, чергуючи крок, – то по кожній, то через одну сходинку; ті, що живуть у селах, – нехай, прямуючи дорогою, не обминають канав, кущів, а намагаються перестрибувати через них.

ВИСНОВКИ

Доведено, що включення до занять з фізичного виховання (тренування) рухливих ігор широкого спрямування в обсязі 25% від загального практичного часу призводить до підвищення темпів розвитку різних фізичних якостей здобувачів освіти приблизно на 8-9%.

Фізичні якості людини – це її рухові задатки, розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки. До них належать сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Сучасна педагогічна практика вказує на те, що фізичні якості найбільш успішно розвиваються за умови їх комплексного тренування, коли на заняттях застосовуються різні засоби (вправи та ігри), що передбачають одночасно розвиток швидкості, сили, витривалості, спритності, а не лише одного з цих компонентів. І навпаки, відсутність різнобічної роботи над розвитком однієї з якостей або вузької групи навичок значно знижує руховий діапазон, послаблює розвиток координаційних здібностей молодих людей.

У цьому контексті рухливі ігри є ефективним засобом комплексного вдосконалення рухової діяльності. Вони більшою мірою дають змогу вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість рухової реакції, витривалість, сила. Безпосередньо рухливими іграми можливо впливати не тільки на якість виконаних вправ, а й на такі кількісні показники, як швидкість і витривалість при виконанні бігу, відстань і висота у стрибках тощо. Незважаючи на те, що деякі ігри часто включають дії, переважно спрямовані на вдосконалення однієї з рухливих якостей, їх потрібно розглядати як вправи загального фізичного впливу.

Правильно організовані рухливі ігри сприяють всебічному розвитку молоді людини. Вони розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати та узагальнювати побачене. Різноманітні ігрові рухи вимагають залучення всіх м'язових груп організму до роботи, посилюють кровообіг, активізують роботу легень, що сприяє насиченню організму киснем, підвищенню загального життєвого тону. Інтенсивна м'язова діяльність сприяє розвитку гнучкості скелета, рухливості суглобів, формуванню правильної постави, збільшує м'язову силу, розвиває необхідну координацію.

Рухливі ігри на заняттях/тренуваннях з фізичного виховання/легкої атлетики використовують для вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань відповідно до вимог програми. Їх використовують в усіх частинах заняття. У підготовчій частині перевагу віддають таким іграм, які розвивають швидкість і сприяють мобілізації уваги здобувачів освіти. Основна частина заняття включає ігри, що складаються з декількох елементів. Ігри можуть виконувати роль вправ, що підводять, по закріпленню тієї або іншої рухової навички, удосконалюванню або розвитку рухових якостей. У заключній частині заняття для зниження м'язової напруги й нормалізації процесів порушення й гальмування використовують спокійні й малорухомі ігри.

Таким чином, рухливі ігри цілісно впливають на організм дітей і підлітків, активізують взаємопов'язані функції органів і систем організму, у тому числі і нервової системи, що у свою чергу підвищує функціональний рівень всієї психічної діяльності підростаючого покоління.

Рухливі ігри при цілеспрямованому педагогічному впливі стимулюють розвиток і вдосконалення таких важливих моральних якостей, як відчуття колективізму, товаришкості і взаємодопомоги, згуртованості, справедливості. Кожна гра, відібрана з метою фізичного виховання, при правильному педагогічному керівництві обов'язково повинна забезпечувати вирішення максимально можливого числа оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / Вацеба О.М., , Петришин Ю.В., Приступа Є.Н., Боднар І.Р. Львів : Українські технології, 2005. 296 с.
2. Андросчук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. 144 с.
3. Антіпов Ю.С., Лісчишин Г.В. Навчаюча програма як засіб підвищення швидкісних якостей студентів, які готуються до державних тестів // 4 Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» : Зб. наук. пр. Вінниця: ДОВ Вінниця, 2001. С. 3-6.
4. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. Черкаси : Брама-Україна, 2008. 632 с.
5. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. для студентів і викладачів факультетів фіз. культури пед. інститутів та університетів Черкаси : вид. Вовчок О.Ю., 2006. 424 с.
6. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика : підручник Житомир : Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. 320 с.
7. Воробйов М.І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. Київ : Олімп. л-ра, 2006. 192 с.
8. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
9. Кругляк О.Я., Кругляк Н.П. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури : метод. посіб. Тернопіль : Підручники і посібники, 2000. 80 с.
10. Марченко О.Ю. Вплив фізичного виховання на формування особистості студента // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Рівне : Принт-Хауз, 2001. Вип. 2. С. 291-295.

11. Навроцький Е.М., Пантік В.В. Вплив систематичних занять фізичними вправами на системи організму та рівень соматичного здоров'я людини // Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки. 2004. № 4. С.195-199.
12. Сахновський К. П. Сучасні аспекти структури багаторічної підготовки легкоатлетів / К. П. Сахновський, М. Озімек // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 50-54.
13. Сергієнко В.М. Тестування – найефективніший спосіб визначення підготовленості студентів на заняттях з легкої атлетики // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / За ред. С.С.Єрмакова. Х., 2002. №15. С. 12-17.
14. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації : Наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003. Київ, 2003. 44 с.
15. Фломбойм А. Рухливі ігри для учнів: 5-9 класи. Київ : Шкільний світ, 2011. 112 с.
16. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання : навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.
17. Ялович В.Т., Сергієнко В.М. Теорія та методика вивчення видів легкої атлетики в школі (Біг. Стрибки. Метання) : навч. посіб. Луцьк : РВВ «Вежа», 2006. 224 с.

Методичні рекомендації « Рухливі ігри в легкій атлетиці» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання, викладачів, тренерів

Укладачі: Муратова О.П., Сердюк І.С., старші викладачі кафедри фізичного виховання Криворізького національного університету;

Гордієнко І.А., Остренська О.П., викладачі вищої категорії циклової комісії фізичного виховання та захисту України Автотранспортного фахового коледжу КНУ

Реєстраційний №	469
Підписано до друку	13.02.2024 р.
Формат	A5
Обсяг	44 стор.
Тираж	_____ примірників

Видавничий центр КНУ,
вул. Віталія Матусевича, 11
м. Кривий Ріг