

СОЛОМОНКО В.В.

ЛІСЕНЧУК Г.А.

СОЛОМОНКО О.В.

СОЛОМОНКО А.О.

ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ У ВІЛЬНИЙ ЧАС

Навчально-методичний посібник

Київ – 2012

Соломонко В.В. - Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури.

Лісенчук Г.А. - Заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений тренер України, майстер спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, член кореспондент Української академії наук.

Соломонко О.В. - Кандидат педагогічних наук, професор кафедри футболу Львівського державного університету фізичної культури, керівник групи науково-методичної підготовки футбольної команди “Карпати”.

Соломонко А.О. - Викладач циклової комісії фізичного виховання Львівського кооперативного коледжу економіки і права.

Рецензенти:

Круцевич Тетяна Юріївна, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання національного університету фізичного виховання та спорту України.

Шкретій Юрій Матвійович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри плавання національного університету фізичного виховання та спорту України.

Воронова Валентина Іванівна, кандидат психологічних наук, професор, декан факультету здоров'я, фізичної реабілітації – національного університету фізичного виховання та спорту України.

АНОТАЦІЯ

В навчально - методичному посібнику подано велику кількість цікавих, насичених емоційною забарвленістю вправ, ігор та розваг, призначених для користування у вихідні, святкові дні та вільний від роботи час, а також на спортивних святах та вечорах. Їх можна ефективно використовувати і в навчальних закладах у навчальному процесі з фізичного виховання і спортивному тренуванні з різних видів спорту.

В доступній для читача формі викладено методичні поради з добору вправ ігор та розваг для кожної, конкретної рухової якості, які спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та розумової працездатності, продовження довголіття тих, хто ними користується. Подано рекомендації по регулюванню величин фізичних навантажень у віковому аспекті і способи здійснення контролю за динамікою фізичної підготовки, функціональними зрушеннями що відбуваються в органах та системах організму тих що займаються вправами, іграми та розвагами у вільний час.

ВСТУП

Фізична культура і спорт в незалежній Україні стали невід'ємною складовою культури, системи освіти, умов праці і побуту населення. Вони стали справою всього народу і тому одержали правове відображення в законодавстві України. Це важливо, оскільки сьогодні стан фізичної підготовки переважної більшості населення не відповідає вимогам сучасного виробництва, що в підсумку негативно відбивається на стані здоров'я, особливо молоді, а відтак і на навчанні і службі у збройних силах.

Згідно оприлюднених Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством освіти і науки України даних серцево-судинні захворювання зросли у 2,5 рази, інші захворювання у 1,5 рази, надлишкову вагу має 15% молоді.

Зберігати і примножувати основоположні принципи гармонійного розвитку людини стає все складніше, оскільки впродовж тривалого часу вся наша система фізичного виховання підпорядковувалась тільки підготовці висококваліфікованих спортсменів, а масова фізична культура практично не розвивалась.

Саме це і стало причиною різкого зростання, особливо серед учнів і студентів, серцево-судинних захворювань, сколіозів, плоскостопості, не урівноваженості психіки та поведінки. Сьогодні у 94% учнів та студентів виявлено відхилення у стані здоров'я.

Надаючи важливого значення впливу негативних факторів на стан здоров'я населення Президент України видав Указ «Фізична культура - здоров'я нації», спрямований на покращення здоров'я всіх прошарків населення, шляхом впровадження в побут найдешевшого в світі лікувального засобу фізичних вправ або занять одним із видів спорту.

В свою чергу, Кабінет Міністрів України у 1996 році видав Постанову «Про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення». Наведені державні документи засвідчують, що Президент та уряд України занепокоєні станом здоров'я населення і пропонують шляхи виходу з критичної ситуації, що склалася в державі за останні роки.

Президент та Кабінет Міністрів України вважають за необхідним виховувати всебічно розвинутих громадян, здорових, освічених, морально і фізично загартованих, здатних брати активну участь в громадському та суспільному житті, добре підготовлених до розбудови України. Саме тому, виховання молодого покоління, розвиток особистості є програмною політикою держави, а фізична культура і спорт повинні стати складовою частиною планів соціально-економічного розвитку суспільства.

Науковцями переконливо доведено, що фізична культура і спорт чинять помітний вплив на формування людини, сприяють збереженню і зміцненню здоров'я та творчої діяльності на довгі роки, активно впливають на виробничі показники, зміцнення трудової дисципліни, скорочення плинності кадрів на виробництві та інші. Крім того, заняття фізичними вправами або спортом сприяють розвитку і вдосконаленню всіх рухових і психічних якостей, без чого всебічний розвиток особистості неможливий.

Визначні древньогрецькі мислителі: Платон, Аристотель, Софокл, Еврипід, Гіпократ, Піфагор та інші вже в той період розробляли власні теорії фізичного виховання, які на їх думку повинні були формувати не тільки фізичну силу і витривалість, але ще й прищеплювати людині певні вміння культивувати високі естетичні почуття, формувати поставу, зміцнювати волю і характер.

Гасло проголошено древньоримським філософом Ювеналом: «У здоровому тілі, здоровий дух» не втратило актуальності і сьогодні.

Видатні українці 20-го віку М. Грушевський та І. Боберський також підкреслювали, що «виховання тіла – це шлях до виховання духа, що вкрай необхідно молоді у лихоліття нашого державотворення». Але без міцного здоров'я, не можливе повне задоволення життям, справжнє людське щастя. Без оздоровлення населення не мислиме і відродження держави.

Останнім часом серед різних прошарків населення широкого розповсюдження набувають різноманітні форми фізичної культури. Однак її подальший розвиток вимагає конкретного вирішення як організаційних так і методичних проблем. Тільки в такому випадку фізична культура і спорт в системі соціально-економічних перетворень посяде важливе місце в забезпеченні високого рівня фізичної підготовленості і зміцнення здоров'я населення.

Корисний ефект фізичні вправи та ігри дадуть тільки під впливом систематичного їх застосування, що призведе до структурних змін в обміні речовин і механізмах, які керують діяльністю організму та ведуть до покращенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та інших систем. Підвищення економізації їх діяльності сприяє покращенню резервних можливостей організму, однак, для цього необхідно щоб методика проведення занять фізичними вправами, іграми та розвагами базувалась на сучасних наукових, педагогічних та медико - біологічних принципах. Тільки в такому випадку заняття фізичними вправами та іграми стануть стимулом в бажанні зміцнювати здоров'я, попереджати можливе виникнення захворювань. У осіб, що не займаються фізичним вправами або спортом головним бажанням є підтримувати своє здоров'я на рівні передбаченому віковими особливостями. Саме тому зневажливо відноситись до обмежень пов'язаних з віковими змінами, що відбуваються в організмі і станом здоров'я не бажано.

В процесі проведення занять важливо дотримуватися закономірностей вікової динаміки, збереження досягнутого рівня розвитку рухових якостей і на цій основі формувати (розвивати і вдосконалювати) рухові навички та вміння.

Спрямовані заняття вправами, іграми та розвагами це не тільки відновлення зруйнованих функцій організму, але і покращення здоров'я людини.

Головним завданням посібника є підготувати рекомендації з проведення занять, дати опис змісту цікавих вправ, ігор та розваг, які в програмі занять або тренувань можна використовувати в різних поєднаннях.

Мета посібника полягає в тому, щоб навчити бажаючих володіти своїм тілом, сприяти розвитку їх фізичних якостей прищепити любов до фізичних вправ, ігор та розваг, ознайомити з деякими видами спорту і в підсумку підготувати їх до самостійного вибору виду занять або виду спорту.

Застосування в заняттях викладених в посібнику вправ, ігор та розваг спрямоване на забезпечення подальшого розвитку та зміцнення здоров'я осіб різної статі і віку. Щоб правильно обирати засоби для досягнення поставлених в заняттях задач, необхідно проявляти творчість та ініціативу.

Оскільки наведені в посібнику вправи, ігри та розваги розраховані на осіб різної статі, віку, рівня фізичної підготовленості та всіх хто ними займається належить уважно віднестись до них перш, ніж застосовувати їх в практиці.

Практично для всіх викладених в посібнику вправ, ігор та розваг немає потреби створювати особливі умови (складного обладнання, інвентарю, приміщень, спеціально підготовлених майданчиків). Їх можна застосовувати на полянах, майданчиках, на свіжому повітрі, при наявності простого інвентарю та обладнання, які легко можна виготовити самостійно із підручних матеріалів.

В посібнику матеріал викладно так, що добір засобів для досягнення поставленої в занятті мети надається на розгляд громадського інструктора, викладача-тренера і самого хто займається. Вправи, ігри та розваги проводяться переважно у вигляді змагань, що робить заняття різномасштабними, цікавими, захоплюючими.

РОЗДІЛ I

1.1. ЯК МИ ПРОВОДИМО ВІДПОЧИНОК У ВІЛЬНИЙ ЧАС

Закріплене Конституцією України право на відпочинок є важливим соціально-економічним здобутком громадян України. Держава виділила два вихідні дні в тиждень на відновлення сил всіх хто працює. Однак, ми часто самі винні в нудному і схожому один на інший в проведенні вихідних днів. За звичай, використовуємо ці дні, щоб відіспатися, вирішити господарські та інші невідкладні домашні питання, замість занять вправами, іграми та розвагами.

Подальший розвиток науково-технічного прогресу, впровадження в повсякденне життя все нових і нових засобів автоматизації та механізації праці і побуту, безперервно змінює характер розумової та фізичної діяльності людини, що змушує нас серйозно займатися проблемою ефективності проведення відпочинку. Більшість населення віддає перевагу пасивній формі проведення дозвілля, що стало причиною розповсюдження нової хвороби, яка одержала назву гіподинамія, і характеризується послабленням м'язових зусиль. Суб'єктивно це проявляється в порушенні сну, погіршенні пам'яті, в'ялості, пригніченому настрої. Об'єктивно – в уповільненні ритму біотопів мозку, засвоєнні ритмів, що надходять від світлових та звукових сигналів і таке інше. Гіпокінезія є також однією з причин ряду хронічних захворювань та надмірного підвищення ваги тіла, особливо у підлітків, що ведуть мало руховий спосіб життя, організм яких ще перебуває в стадії формування.

Ефективність використання вихідних днів для активного відпочинку доведена багатьма чисельними дослідженнями. Особи, що займаються вправами, іграми та розвагами хворіють рідше в порівнянні з тими, що віддають перевагу пасивному відпочинку. У них окрім того виробляється відповідний ритм життя. Вправи, ігри і розваги дисциплінують їх, сприяють оптимальному розподілу вільного часу на відновлення сил, на духовний і фізичний розвиток. Знаючи позитивний вплив вправ, ігор і розваг на стан здоров'я, ми все таки часто відмовляємося від участі в них виправдовуючи своє небажання відсутністю часу, тобто бажання бути здоровим поки що рідко підкріплюється вимогами способу життя людей.

Підраховано, що із резерву вільного часу кожен із нас на фізичну культуру і спорт витрачає в середньому 4 хвилини на день. Залишок вільного часу віддається пасивному відпочинку, хоча науково доведено, що між організацією відпочинку (відновленням сил) та виробництвом праці існує тісний взаємозв'язок, що в умовах господарського розрахунку має надзвичайно важливе значення.

Останнім часом популярним способом відновлення сил для осіб різного віку та професій стали масові виїзди на замські бази та зони відпочинку. Досить інтенсивно створюються нові райони, збільшується мережа будинків відпочинку, спортивних таборів, створюються сучасні матеріальні бази і т.д. Це висуває на передній край проблему розумного відпочинку, спрямованого на зміцнення здоров'я, де важлива роль відводиться вправам, іграм та розвагам. Особливо якісно питання організації праці та відпочинку повинні бути розроблені для мешканців великих міст. Міста, які розростаються, відсунули від нас на значні відстані місця роботи і все те, що в малих населених пунктах знаходиться поруч, мов би «під рукою». Віддалені між собою райони з'єднують транспортом, що неминує призводить до збільшення кількості машин, а значить і до збільшення шумового забруднення, повітря, що скорочує життя мешканців міст. Місто втомлює його мешканців. Тому і зрозуміло їх намагання виїжджати на лоно природи. Відпочинок за містом загартовує людину, створює імунітет до багатьох хвороб.

Стало традицією, що для проведення вправ, ігор і розваг, а також відпочинку краще використовувати літо. Однак, в ту пору виникають складнощі не тільки на роботі, а й на місцях відпочинку. До того ж дослідження, проведені різними авторами, показали, що найкраще якщо відпочинок в порівнянні з іншими періодами року проводиться в період ранньої осені.

Людина витрачає свої сили на праці і тому потребує безперервного їх відновлення. Систематично займаючись вправами, іграми та розвагами люди рятуються від гіподинамії, нервового перенапруження, кисневого голоду і т.д., тобто людина загартовується.

Відкриття І.М.Сеченова довело можливість значного підвищення відновлюваної дії відпочинку на організм людини, без збільшення його тривалості. Для цього достатньо змінити спосіб життя хоча би на одну годину та змінити діяльність і тоді функціональний стан організму та його працездатність покращиться.

Сьогодні в Україні проблеми працевлаштування не існує. Тому паралельно з ростом вільного часу у людей покращується і матеріальна забезпеченість. Приєднуючись до систематичних занять вправами, іграми та розвагами, кожен обирає для себе такий вид відпочинку, який найкраще відповідає його індивідуальності. Якщо у проведенні вправ, ігор та розваг виникає складність, можна звернутися за організаційно-методичною допомогою до компетентних спеціалістів з фізкультури та спорту, які і порадять які вправи, ігри та розваги обирати, їх тривалість, величину навантажень та інше.

Важливо підкреслити, що загартованих, тренуваних людей зацікавляють вправи, ігри та розваги зі значною руховою активністю. Для менш підготовлених і новачків інтенсивність повинна бути не високою, тривалість скороченою, інтервали між спробами або повтореннями збільшеними за рахунок відволікання їх уваги на види ландшафту і т.д. Можна демонструвати техніку вправ, окремих прийомів ігор та їх новинок, хто для того підготовлений в достатній мірі. Якщо необхідного інвентарю, обладнання на місці проведення немає, його легко можна виготовити самому із наявних підручних матеріалів. Як провести вихідний день або вільний від роботи час, кожен обирає самостійно. Однак краще якщо організацією відпочинку займеться відповідна громадська організація. У неї є організатори відпочинку вихідного дня, навчені прищеплювати культуру спілкування і поєднувати її з заняттями вправами, іграми та розвагами. Звичайно, що буде краще якщо група учасників відпочинку буде створюватися із працівників одного підприємства або навчального закладу. Вони добре знають своїх товаришів по праці, їх інтереси. Вони ж можуть залучати своїх рідних, знайомих, ентузіастів. Сюди можуть приєднуватися і бажані. Добре якщо вдається зібрати всю групу і розповісти їй про майбутній виїзд до місця відпочинку, основні вимоги поведінки в дорозі, на місці відпочинку, на воді, спортивних майданчиках і таке інше.

Саме облік особливостей групи відіграє важливу роль у виборі вправ, ігор та розваг. Тоді їх виконання не буде займати надмірно багато часу і не призведе до зниження зацікавленості і небажаним наслідкам. Важливо, щоб у складі групи був спеціаліст або громадський інструктор добре підготовлений методично і практично. Перед виїздом кожному учаснику доцільно порадитися з лікарем, перевірити основні показники серцево-судинної системи. Особи, що відключаються на один-два дні від службових та домашніх проблем забувають про свої хвороби, насолоджуються активним відпочинком. Тут важливим є виховний аспект, який виражається у спілкуванні з друзями і корисною зайнятістю у вільний час.

За звичай, одночасно з виконанням вправ та участю в іграх і розвагах рекомендується використовувати для загартування природні фактори: сонце, повітря, воду.

Під впливом сонячних променів в крові підвищується гемоглобін, зростає опір організму до інфекційних та простудних захворювань, стимулюється діяльність нервової системи, покращується настрій та працездатність. Однак, на організм найкраще впливає поєднання сонячних та повітряних ванн. Їх добре приймати саме під час виконання вправ, ігор та розваг. Повітряні ванни покращують процеси обміну в організмі, зміцнюють судини, збуджують діяльність мозку, покращують роботу серця, судин, підвищують загальний тонус. Прохолодна вода бадьорить та освіжує, тепла навпаки заспокоює. Від неочікуваного і різкого охолодження всього тіла необхідно ухилятися. Щоденне загартовування організму в поєднанні із вправами, іграми та розвагами дає відчутний результат у зміцненні здоров'я.

Кожен черговий виїзд у вихідні дні повинен бути цікавішим, змістовнішим, ніж попередній, тобто розвиватися за законом творчості.

Район проведення відпочинку також краще обирати самим. Тоді вправи, ігри та розваги будуть проводитися жваво, цікаво і різноманітно.

Вже в дитячому віці, особливо з часу вступу до школи, руховий режим дитини помітно скорочується, що пов'язано з початком нової діяльності – навчанням.

Школяр щоденно сидить за партою 5-6 годин і ще кілька годин виконує домашні завдання, а у випадку захоплення читанням, музикою, малюванням, переглядом телевізійних передач, комп'ютером, кількість нерухомих годин різко збільшується, що досить швидко призводить до гіподинамії. Зрозуміло, що це дуже турбує батьків, педагогів, лікарів та інших спеціалістів.

Радикальним засобом профілактики може стати тільки оптимальний об'єм рухової активності. Якщо школяр позбавлений можливості погуляти, побігати, порухатись, не буде повноцінно розумово і фізично розвинутим.

Важлива роль для успішного вирішення тієї проблеми відводиться вправам, іграм і розвагам, де превалує природна, жива і безпосередня діяльність, звичка до якої закладається з раннього дитинства. У дітей, що займаються щоденно вправами, іграми і розвагами зміцнюється опорно-руховий апарат і створюються сприятливі умови для формування правильної і гарної постави. Окрім того, тут дитина вчиться цінувати дружбу, відстоювати загальні інтереси, тренує волю, стає більш сміливою, рішучою, ініціативною.

Дефіцит рухів дітей і підлітків стає причиною не тільки ослаблення організму, але і зниження загальної біологічної стійкості. У них особливо розповсюджені хронічні захворювання дихальних шляхів і внутрішніх органів, що є постійним осередком інтоксикації організму. Доведено, що систематичні заняття вправами, іграми та розвагами

на свіжому повітрі призводять до різкого зниження захворювань бронхітом, тонзилітом, помітно покращується постава, зменшується надлишкова вага. Таким чином, збереження здорового, тривалого, активного, творчого життя багато в чому залежить від самих людей.

Дані багато чисельних досліджень дозволили виявити, що за останні роки суттєво зросла кількість серцево-судинних захворювань, і не тільки у осіб середнього, старшого віку, але і серед підлітків та молодих людей. Серед факторів ризику розвитку коронарного атеросклерозу у молодому віці не останнє місце посідає малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, паління, вживання алкоголю.

Рухова активність – це природні рухи і виконання спеціальних вправ та різноманітних ігор. Однак, вони приносять користь тільки якщо будуть виконуватись з достатньою інтенсивністю.

Про інтенсивність судять по частоті пульсу. При збільшенні навантаження пульс зростає. Пульс необхідно підраховувати відразу після виконання вправ протягом 10 секунд, а результат помножити на 6, щоб визначити показник за 1 хвилину.

Спостерігати за величиною навантаження можна і по частоті дихання. В спокої воно складає 15-17 вдихів та видихів за одну хвилину, а по мірі наростання інтенсивності навантаження зростає до 20-25.

За мінімум рухової активності здорових людей прийнято рахувати три години занять на тиждень вправами, іграми та розвагами, при умові, що вони виконуються з 60% інтенсивності від максимальної, при збереженні правильного режиму життя і харчування. При цьому тим, що займаються важко розбиратися в питаннях регулювання величин та інтенсивності навантажень, фізіологічному впливу на організм різноманітних вправ, ігор та розваг на розвиток рухового потенціалу і оздоровчий ефект.

Якщо у випадку травми або хвороби людина прикута до ліжка навіть на короткий час, його м'язи атрофуються, в них погіршується кровообіг, порушуються координаційні та інші функції. До речі саме ці ознаки і є причиною старості, хоча насправді вони викликані недостатньою руховою активністю.

Наукові дослідження багатьох авторів засвідчують, що людський організм, його функції і частини тіла піддаються тренуванню до самого старшого віку. Для цього вимагається тільки оптимальна частота і методично правильне виконання вправ або участь в іграх та розвагах.

Основи фізкультури закладаються у самому ранньому віці. Величина інтенсивності зростає та поглиблюється в дитячі та юнацькі роки, формуються в навички і закріплюються у молодому віці.

У дошкільному віці у дітей виховують розуміння і оцінку відчуття бадьорості, життєрадісності, сили та спритності як результат фізичних навантажень. Важливо всіляко заохочувати навіть незначні успіхи у засвоєнні рухів. До 5-річного віку відмічається послаблення деяких ланок м'язової системи і суглобових зв'язок, що може призвести до порушення постави, викривлення нижніх кінцівок, хребта, появи плоскостопості, а вже в шість років можна застосовувати вправи та ігри із арсеналу спорту.

У молодшому шкільному віці (6-10 років) формування інтересів до занять вправами, іграми та розвагами пов'язується з розвитком відчуття відповідальності за результат команди в змаганнях і за рівень своєї фізичної підготовленості. Цей вік дуже сприятливий для закладки координаційних здібностей і початку розвитку практично всіх рухових якостей, що реалізуються в руховій діяльності людини. Вона характеризується

триваючим процесом росту, вдосконаленням процесу росту та розвитком кістково-м'язового апарату. Застосування вправ, ігор і розваг не відповідних віку може призвести до деформації кісток, а надмірні м'язові напруження можуть стати причиною викривлення хребта. Застосування стрибкових вправ та вправ з обтяженням може стати причиною зміщення кісток. Тому для дітей цього віку правильному вибору вправ, ігор та розваг надається надзвичайно важливе значення.

У підлітковому віці відбувається деяке уповільнення темпу росту. Збільшується м'язева маса і сила. У зв'язку з збільшенням ЧСС і прискоренням кровообігу спостерігається невідповідність між потребою і можливостями забезпечення крові, яку перекачує серце. Ритм дихання прискорений через недостатність його глибини. Рухи стають більш координованими.

При розподілі осіб цього віку на групи краще користуватися показниками рівня фізіологічного та біологічного розвитку, що дасть можливість більш раціонально і глибоко керувати процесом навчання, розвитком фізичних здібностей тих, що займаються, стан здоров'я яких дозволяє здійснювати діяльність яка перевищує можливості їх однолітків. Це означає, що діти цього віку можуть брати участь у вправах, іграх та розвагах разом з молодшими юнаками, а деякі юнаки разом з дорослими.

Вік 13-14 років є початком перехідного у підлітків. Підсилення росту залежить від фази статевого дозрівання. Розвиток витривалості ще не досяг вимагаемого рівня. В діях має місце прояв психічної неврівноваженості. Рухи стають більш економними і координованими.

Юнацький вік (15-18 років) є періодом закінчення основних процесів дозрівання. Наближується до завершення процес окостеніння, збільшується об'єм м'язової маси, що дозволяє застосовувати в заняттях вправи, ігри та розваги, що вимагають найвищої координації рухів і зростає здібність до витривалості і перенесенню великих за обсягом та інтенсивністю навантажень.

Для цього віку характерним є досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому.

Зрілий вік охоплює період життя людини від 18 до 55-65 років. Він характеризується відносно стабільними показниками морфології і функцій опорно-рухового апарату, а також систем організму, які його забезпечують. Відомо, що показники цієї стабільності є дуже індивідуальними і в значній мірі визначаються способом життя людини, характером та інтенсивністю його фізичної активності.

М'язи людини в основному зберігають свої функціональні якості протягом всього періоду зрілого віку. Тим не менш регресивні зміни морфологічних показників апарату руху спостерігаються вже після 30-35 років. Це стосується перш за все еластичності зв'язкового апарату, зниження його міцності, зростання крихкості костей, окостеніння ряду елементів хребта, погіршення руховості в суглобах.

Стан опорно-рухового апарату і системи забезпечення енергетики рухів у зрілому віці, в значній мірі визначається рівнем фізичної активності людини. В першій половині третього десятиріччя завершується не тільки морфологічне та функціональне дозрівання систем і функцій організму, але і процес окостеніння скелету, формування м'язової і закінчується розвиток нервової системи.

В подальшому (після 35 років) настає повільне і неухильне зниження рівня фізичного потенціалу людини. У віці від 56 до 65 років і старше (похилий вік) відбуваються значні еволюційні зміни в м'язах і скелеті, погіршується руховість в

суглобах. Кості і зв'язки стають не тривкими. Крім того, спостерігаються регресивні зміни в м'язах та іннерваційному апараті, а також зменшення розмірів серця. Прогресування тих процесів призводить до зменшення сили серцевих скорочень. В похилому віці розвиваються і склеротичні зміни на стінках кровоносних судин. Їх просвіт звужується, що призводить до підвищення артеріального тиску.

Недолік координаційних здібностей, що має місце в похилому віці сприяє збільшенню ризику нещасних випадків, обмежує свободу дій. Тому тут важливого значення набуває програма, яка містила би вправи, ігри та розваги спрямовані на покращення готовності до статичної і динамічної рівноваги, здібність визначати положення в просторі.

Під впливом старіння стійкість та еластичність м'язів, сухожилів зменшується. М'язовий тонус знижується, м'язи атрофуються, рухомість травмованих і дегенерованих суглобів погіршується. Ці процеси часто є значними і тому обмежують рухомість людей похилого віку.

Головним сенсом зміцнення органів і систем організму осіб цього віку є заходи спрямовані на обмеження атрофії м'язів, що зменшує ризик нещасних випадків і призводить до покращення володіння своїм тілом.

З віком гнучкість обмежується, а рухомість кожного суглобу зменшується в результаті погіршується здібність до розтягування потрібних м'язових груп. Не рекомендується виконувати вправи з великими обтяженнями, недоцільно застосовувати ривкові та швидкісні рухи.

Для попередження захворювання серцево-судинної системи застосовують біг та інші вправи на витривалість.

Оптимальне навантаження визначається шляхом визначення різниці між максимальною частотою пульсу (орієнтовно 180 ударів за 1 хвилину) і віком тих, що займаються.

Під впливом старіння погіршується і адаптація нервової системи до навантажень. Її ознакою є безсоння, роздратованість, нервозність, нетерплячість, не сконцентрованість та інші. Не слід забувати, що високі фізичні навантаження, при руховій діяльності також є стресом для організму з різноманітними негативними наслідками. Виходячи з цього, величини навантажень необхідно регулювати по віку, стану здоров'я, рівню тренуваності.

Вправи, ігри і розваги чинять не менший вплив і на роботу серця, судин, органів дихання і м'язів.

В процесі фізичних навантажень суттєво змінюється і робота серця. Наприклад, у дітей 12-13 річного віку ЧСС в спокої рівняється 70-76 ударам за 1 хвилину, а під час великих навантажень може зрости до 160-180 ударів за 1 хвилину, в результаті чого кількість крові, що перекачує серце може зрости у 6-10 разів, завдяки чому значно збільшується кровопостачання працюючих органів і тканин.

Фізичне навантаження – необхідна умова нормального розвитку і роботи людського організму. Комфорт у відомій мірі може позбавити людину здоров'я, якщо не включати в свій побут, необхідну рухову активність. Народна мудрість гласить: «Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато чого втратив, здоров'я втратив – все втратив.» Здоров'я людини – народне багатство і його необхідно берегти і постійно зміцнювати.

Звичайно ми вважаємо себе здоровими якщо не помічаємо будь-яких труднощів і не відчуваємо болі в органах нашого тіла під час виконання всіх природних, трудових або побутових функцій. Здорова людина не помічає і не відчуває свого серця, не думає про нього. При виникненні деяких хвороб відчуваємо важкість і болі в області серця і насторожено слідкуємо за його діяльністю.

Серед причин, що викликають різні захворювання значне місце посідає недостатня фізична активність у повсякденному житті людини.

У людей, що обмежують свою рухомість порушуються механізми фізіологічної регуляції, погіршуються життєві реакції нервової системи, обміну речовин, органів кровообігу, дихання, травлення і виділення, накопичується надлишок жиру.

Повнота не тільки старить людину, але ще й робить її менш життєздатною. Малоруховість і ожиріння людини часто називають увертюрою до цукрового діабету. Якщо сюди ще додати нервові навантаження, негативні емоції у вигляді образи, злості, ревнощів, досади, тоді в організмі назріває поєднання факторів, що сприяють виникненню і розвитку порушення обміну речовин, що стають причиною ожиріння, діабету та інших хвороб.

Щоб запобігти цьому, необхідно бажання людини регулювати власну рухову активність і завдяки тому зміцнювати своє здоров'я. Прикро, що в тисячах випадків ми не користуємося важелями, які знаходяться в наших руках.

1.2. МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ВПРАВ, ІГОР ТА РОЗВАГ В РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ ЛЮДИНИ

Популярність вправ, ігор та розваг у всіх народів світу настільки велика, що їх використовують як засіб підготовки нових поколінь до життя та у виховних цілях.

З перших кроків свого життя дитина бере участь у вправах, іграх та розвагах, набуває важливий досвід операцій зі знаряддям праці та різними предметами, а також здобуває необхідні життєві якості та вміння, розвиває розум, вдосконалює сприйняття, формує механізми координації і управління рухами, розвиває психічні якості. У більш старшому віці завдяки користуванню вправами, іграми та розвагами задовольняється природня потреба людини в рухах і творчій діяльності протягом всього життя.

Вправам, іграм і розвагам притаманна багатогранна діяльність, що містить ростки спортивного змагання.

Діапазон застосування вправ, ігор та розваг необмежений. Їм віддається перевага перед всіма іншими засобами фізичного виховання особами всіх вікових категорій. Вони одночасно чинять вплив на рухову, психічну сфери і виховання особистих якостей, тих що займаються. Ігрова діяльність, окрім того, відрізняється складністю і різноманітністю рухів, що включають в дію всі м'язові групи що сприяє розвитку опорно-рухового апарату.

Безперервна мінливість ігрових ситуацій вимагає від тих що займаються пристосування вивчених рухів до нових ситуацій, що сприяє створенню нових рухів на базі засвоєних раніше, а також вдосконаленню спритності, пластичності, формуванню нових навичок.

Відносно висока інтенсивність виконуваних рухів і дій, чергується з невисокими напруженнями і паузами відпочинку, що дає можливість виконувати навіть значний обсяг роботи.

Значення вправ, ігор і розваг зростає завдяки можливості їх широкого застосування в природних умовах. Використання ігор в поєднанні з іншими засобами забезпечує високу ефективність виховання позитивних рис характеру.

Під впливом притаманних грі змагань, значно активніше формується і розвивається рухова сфера організму (рухові якості), вдосконалюється сприйняття і швидкість реагування, розвивається здібність до аналізу і прийняття рішень, що позитивно відбивається на формуванні оперативного мислення і розумових процесів взагалі.

Сьогодні відбувається раннє знайомство дітей зі спортом, що дає можливість навчати їх основам техніки і брати участь в змаганнях за спрощеним варіантом спортивних ігор (міні-футбол, міні-баскетбол та інші). Особливий розмах придбавають різноманітні змагання «Старти надій», «Веселий час», «Сильні, сміливі, спритні», «Тато, мама і я – спортивна сім'я» та інші. В результаті застосування вправ, ігор та розваг активно формуються такі якості як колективізм, дисциплінованість, рішучість, сміливість, наполегливість.

Систематичні заняття вправами, іграми та розвагами зміцнюють внутрішні органи, вдосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечують правильний фізичний розвиток, зміцнюють здоров'я.

В дошкільному віці – гра основний вид діяльності дітей. Тут вправи та ігри містять елементи загально-розвиваючих вправ ходьби, бігу, стрибків та прості метання.

В молодшому шкільному віці ігри посідають головне місце серед фізичних вправ. Заняття повністю можуть складатися із рухливих ігор. Багато вправ та ігор в цьому віці придбавають характер колективного змагання і починають виконувати функцію ігор, що підводять до спортивних.

У віці 12-15 років ігри поступаються місцем іншим вправам і застосовуються переважно для розвитку і вдосконалення рухових якостей і навичок та для навчання технічним прийомам спортивних ігор.

У віці 16-18 років і в наступні роки рухливим іграм відводиться допоміжна роль, а провідна надається спортивним іграм.

Для вирішення освітніх задач – ігри найбільш доцільно використовувати в поєднанні з іншими видами фізичних вправ.

Важливе місце вправи, ігри та розваги посідають у вільний від занять і роботи час. В навчальних закладах їх застосування допомагає досягненню високого рівня загальної фізичної підготовки. В ДЮСШ, колективах фізкультури, спортивних секціях ігри є складовою частиною програмного матеріалу, спрямованого на досягнення необхідного рівня загальної і спеціальної фізичної підготовки спортсменів. У таборах відпочинку, спортивних таборах вправи, ігри та розваги вирішують задачі зміцнення здоров'я і спортивної підготовки. В культурно-освітніх закладах, парках культури та відпочинку вправи, ігри та розваги широко застосовуються для організації змагань і конкурсів з різними групами населення. При житлово-експлуатаційних конторах заняття вправами, іграми та розвагами з дітьми і підлітками застосовуються для вирішення задачі фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання. У лікувальних закладах,

профілакторіях, санаторіях вправи, ігри та розваги використовуються з лікувально-профілактичною метою.

Вправи, ігри і розваги проводяться також і як самостійний захід на перервах в навчальних закладах, на святах та інші.

Важливе місце вправам, іграм і розвагам належить і в сім'ї. Спільні ігри батьків і дітей обов'язкові і незамінні в процесі розвитку дитини.

Організовані батьками заняття вправами, іграми та розвагами у вільний час грають виключно важливу роль у вихованні дітей поза школою. Вони сприяють викориненню дитячої безпритульності, покращення умов для здорового відпочинку і відновленню сил, сприяють залученню дітей у спортивні секції. При правильній організації і проведенні вправ, ігор та розваг їх учасникам можна прищеплювати правильні норми поведінки та здорового способу життя, потребу в систематичній руховій активності, відривати дітей і підлітків від безцільного проведення вільного часу.

Природно, що важливішим їх призначенням залишається зміцнення здоров'я, фізичний розвиток і підготовленість всіх прошарків населення. Тут спортивні результати не виступають як домінанта спортивної підготовки, а тільки як довготривалий процес, спрямований на зміцнення здоров'я, життєрадісності і успішне виконання виробничих планів і завдань.

Головним завданням фізкультурних, профспілкових, молодіжних організацій навчальних закладів, виробничих колективів повинно бути намагання так вирішувати питання, щоб усі бажаючі мали реальну можливість виконувати щоденний мінімум рухової активності. Слід зауважити, що успішно вирішувати ці задачі в даний час мають можливість тільки школи і вузи, в розпорядженні яких є необхідне як матеріальне так і кадрове забезпечення. Ці задачі в меншій мірі вирішуються промисловими підприємствами та установами.

Важливо підкреслити, що при неорганізованих заняттях вправами, іграми і розвагами рухова активність може виявитися або недостатньою, або надмірною, що може стати причиною небажаних наслідків. Саме тому тут важлива роль належить організованим формам занять під керівництвом викладача, тренера, громадського інструктора, які здатні правильно регулювати величини навантажень, проводити безперервний контроль за станом тих, що займаються в процесі виконання вправ, ігор та розваг.

1.3. ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В сучасному суспільстві у зв'язку зі зростанням процесів урбанізації, розвитком науково-технічного процесу, впровадженням у повсякденне життя засобів автоматизації та механізації праці і побуту, зменшенням числа професій, пов'язаних з важкою працею, широким розповсюдженням пасивних форм дозвілля, виникла нова хвороба так звана гіпокінезія, тобто обмеження м'язової активності і гіподинамія, яка характеризується послабленням м'язових зусиль необхідних для утримання вертикальної пози, пересування в просторі і виконання фізичних навантажень. Все це є прямим наслідком малорухового способу життя. Вона особливо відчутно відбивається на зниженні тонусу кори і підкоркових відтворень головного мозку, що проявляється у відповідних симптомах суб'єктивно в порушенні сну, зниженні пам'яті, в'ялості, пригніченому настрої. Об'єктивно – уповільнення ритму біотопів мозку до засвоєння ритму пригнічених

світлових та звукових сигналів (встановлюється за допомогою метода електроенцефалографії).

Недолік рухової активності є і одною із причин кількох хронічних захворювань і надмірного збільшення ваги тіла. Це особливо виразно проявляється у підлітків, що ведуть малоруховий спосіб життя, організм яких перебуває в стадії формування.

Особлива роль в успішному рішенні цієї проблеми відводиться вправам, іграм та розвагам, як природньому виду живої і безпосередньої діяльності, любов і звичка до якої закладається від самого раннього дитинства. Доведено, що у дітей і підлітків, які щоденно займаються вправами, іграми і розвагами зміцнюється опорно-руховий апарат, що створює сприятливі умови для формування правильної і гарної постави. Тут важливою є ще одна сторона – виховна. Займаючись вправами, іграми і розвагами дитина навчається цінувати дружбу, відстоювати загальні інтереси, тренує волю, стає більш сміливою, рішучою, ініціативною.

Слід підкреслити, що дефіцит рухів дітей різного віку часто стає причиною послаблення всього організму з помітним зниженням його загальної біологічної стійкості. Серед дітей особливо широко розповсюджені хронічні захворювання шляхів дихання та внутрішніх органів, що є постійним джерелом інтоксикації та сенсibiliзації організму. Особлива роль в профілактиці хворих органів дихання відіграє організація фізичних вправ на свіжому повітрі та різноманітні ігри і розваги. Доведено, що при систематичних заняттях кількість захворювань дихальних шляхів (бронхітів, тонзилітів) різко скорочується, покращується постава, зменшується надлишкова вага дітей.

Особлива важливість відводиться заняттям вправами, іграми та розвагами корегуючій гімнастиці з дітьми, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи. Не тільки уроки фізкультури, але і активний відпочинок під час перерв, «Годин здоров'я», заняття вправами, іграми та розвагами на свіжому повітрі в режимі продовженого дня, заняття у вихідні дні з членами своєї сім'ї, друзями активно сприяють створенню оптимального об'єму рухової активності дітей.

Багаточисельними дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами та рухливими (з елементами спортивних ігор), іграми та розвагами чинять позитивний вплив не тільки на суб'єктивний стан тих, що займаються (дітей, підлітків, юнаків, осіб зрілого, а також середнього та старшого віку), але і на об'єктивні показники нейродинамічних процесів, підвищується раніше уповільнений ритм біотоків мозку, здібність до засвоєння і перебудові ритмів у відповідності до поступаючих подразників. Окрім цього, спостерігається підвищений рівень виділення важливіших гормонів навіть у осіб старшого віку і що особливо важливо для раціональних фізичних навантажень, які активізують реакцію кори головного мозку і мозкового прошарку надниркових, передньої долі гіпофіза, щитовидної і підшлункової залоз, що беруть участь в регуляції білкового, вуглеводного, жирового і мінерального обміну речовин в організмі. Таким чином, ці факти можна розцінювати як пряма вказівка на необхідність активізації рухового режиму для осіб різного віку.

Збереження здорового, тривалого, активного творчого життя багато в чому залежить і від самих людей. Між тим, часто доводиться спостерігати факти недооцінки значення правильного режиму праці та відпочинку, занять фізичними вправами і спортом, доцільного використання факторів природи.

Здоров'я людини чинить прямий вплив на тривалість життя.

Дані багаточисельних досліджень проведених за останні роки, дозволили встановити і деякі невтішні факти. Так за останні роки суттєво зросли серцево-судинні захворювання не тільки у осіб середнього і старшого віку і що особливо сумно і у молодих людей. Серед факторів ризику розвитку коронарного атеросклерозу у молодому віці, не останнє місце посідає малоруховий спосіб життя, нераціональне харчування, паління та вживання алкоголю.

Рухова активність задовільняється шляхом природних рухів і спеціальних фізичних вправ. При цьому важливим є щоб фізичні вправи виконувались з достатньою інтенсивністю.

За мінімум рухової активності для здорових осіб повинно бути не менше 3 години занять на тиждень вправами, іграми та розвагами при умові, що вони будуть виконуватися з 60% інтенсивністю від максимальної при збереженні правильного режиму життя і харчування. У зв'язку з тим важливо вміти чітко регулювати величини та інтенсивність фізичних навантажень та фізіологічний вплив на організм різноманітних вправ, ігор та розваг на розвиток рухового потенціалу і оздоровчого ефекту.

Щоб людина нормально розвивалась, вона з раннього дитинства повинна виконувати різноманітні рухові дії, тоді буде покращуватися її як фізична, так і розумова працездатність. Рухи запобігаючі старінню будуть ефективними тільки при умові різностороннього їх впливу на організм. У вихованні співмірних рухів, як основи трудової діяльності та участі у громадському житті необхідно домогтися, щоб виконання рухової активності для кожної людини стало потребою у будь-якому віці.

Тут на стан здоров'я людини помітний вплив чинить перш за все мотивація фізичної активності. Відомо, що основи культури взагалі і фізичної культури зокрема закладаються з самого раннього дитинства, інтенсивно поширюються та поглиблюються в дитячі та юнацькі роки, формуються в навички і закріплюються у молодому віці.

Основи майбутньої мотивації фізичної активності закладаються в ранньому дитинстві. Тут важливо щоб дитина відчула «радість рухів» і намагалася створити для цього сприятливі умови.

У дошкільному віці необхідно сприяти формуванню свідомості і психіки комплексу: уявлень спочатку про необхідність, а в подальшому і бажання займатися фізичним вправами. Виховувати у дітей розуміння і оцінку відчуття бадьорості, життєрадісності, сили і спритності як наслідок фізичних навантажень.

Щоб людина нормально розвивалась її з раннього дитинства необхідно виконувати різноманітні рухові дії. Тільки в такому випадку буде покращуватися її як фізична, так і розумова працездатність.

Рухи запобігаючі старіння, будуть ефективними при умові різностороннього їх впливу на організм. У вихованні здібностей до розмірних рухів, як основи трудової діяльності і участі у громадському житті, необхідно домогтися щоб виконання рухової активності для кожної людини стало потребою у будь-якому віці.

В дитячому віці з дитиною грають, як правило, дорослі, не помітно допомагаючи їй впоратися з труднощами в процесі виконання завдань.

Критичним для багатьох параметрів фізичного розвитку є 5-ти річний вік. Саме в цей період у дітей спостерігається послаблення деяких ланок м'язової системи і суглобних зв'язок, в результаті чого може дійти до порушення постави, викривлення нижніх кінцівок, хребта, плоскостопості. Вже в 6-ти річному віці можна застосовувати вправи та

ігри із арсеналу спорту. У молодшому шкільному віці (7-10 років) формування мотивів та інтересів до фізичної культури повинно бути пов'язано з вихованням відповідальності за рівень своєї фізичної підготовленості, початками громадянської мотивації до фізичної активності. У дитини необхідно розвивати відчуття відповідальності за результат команди, класу досягнутий у вправах, іграх та змаганнях. В перших радощах досягнутої перемоги і розчаруваннях від поразки народжується розуміння своїх можливостей діяти на користь колективу, разом з колективом. В цьому віці мотиви до фізичної активності ще не переростають у стійкі і усвідомлені інтереси до занять спортом. Емоціональний фактор залишається провідним, однак, звички, що регламентують систематичні заняття фізичними вправами, можуть бути вже достатньо стійкими.

Цей вік є дуже сприятливим для закладки практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються у руховій активності.

У підлітковому віці мотиви фізичної активності обумовлені особливостями психіки дитини, а також моментами пов'язаними зі становленням характеру та утвердження себе в суспільстві. Цей вік умовно можна розподілити на два періоди: 11-12 та 13-14 років.

Кращим методом поділу осіб цього віку на групи буде рівень фізіологічного та біологічного розвитку. Такий поділ дає можливість більш раціонально та глибоко керувати процесом навчання тих, що займаються, розвитком їх фізичних здібностей, станом здоров'я, що дозволить здійснювати діяльність, яка перевищує можливості їх однолітків. Враховуючи це діти даного віку можуть брати участь у вправах, іграх та розвагах разом з молодшими юнаками, а деякі юнаки разом з дорослими.

Вік 13-14 років є початком перехідного у підлітків. Швидкість росту залежить від фази статевого дозрівання. М'язова сила наростає не значно. Якщо об'єм роботи не відповідає віку, серце легко гіпертрофується. Розвиток витривалості ще не досяг вимагаемого рівня. В діях помітний прояв психічної неврівноваженості. Поступово збільшується життєва ємність легенів. Рухи стають більш економними і координованими.

Суттєвим елементом фізичної підготовки підлітків є змагальні навантаження. Важливо максимально використовувати потребу у змаганнях, для надання особам цього віку найбільше шансів на успіх.

Юнацький вік (15-18 років) є найскладнішим у формуванні мотивів та інтересів до фізичної активності. Саме в цей період юнаки та дівчата часто покидають спортивні секції (школи), у зв'язку з переоцінкою «цінностей», що відбуваються. Однією із причин цього явища є «спортивна кар'єра», що не відбулася, розуміння обмеженості своїх можливостей, що не дозволило досягти високих спортивних результатів. Ця обставина стає дуже актуальною для формування нових суспільних і особистих уявлень про престижність високого рівня здоров'я і різносторонності фізичної підготовленості. Він розподіляється на молодших юнаків (15-16 років) та старших юнаків (17-18 років). Це період закінчення основних процесів дозрівання. Наближується до завершення процес окостеніння, збільшується об'єм м'язової маси, що дає можливість застосовувати в заняттях вправи, ігри та розваги, що вимагають найвищого ступеня координації рухів. Підвищується здібність до витривалості і перенесенню великих за обсягом та інтенсивності навантажень.

У 15-16 річному віці ще триває інтенсивний фізіологічний розвиток і відповідні зміни, що змушують застосовувати в заняттях раціональні навантаження. Надмірні навантаження можуть стати причиною появи негативних змін в організмі.

У 17-18 річному віці у зв'язку з закінченням процесу окостеніння відбувається уповільнення темпів росту, збільшується м'язова маса. Створюються умови для розвитку сили та витривалості.

Для цього віку характерним є досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому.

Зрілий вік охоплює значний період життя людини – від 18 до 55-65 років. Мотиви і зацікавленість до фізичної активності суттєво різняться між особами молодшого, середнього та старшого віку. Для осіб молодшого віку таким мотивом залишається намагання досягти високих спортивних результатів. В структурі мотивації до фізичної активності важливе місце посідає служба в лавах збройних сил, дорослішання дівчат, їх підготовка до сімейного життя, материнства. Суттєвою метою управління процесом формування мотивів та зацікавленості до фізичної активності є виховання необхідності до довготривалої фізичної активності і пошуку таких форм, які задовольняли би запити життя: трудового, військового, навчального в діяльності людини, що дорослішає.

Період зрілого віку характеризується відносно стабільними показниками морфології та функцій опорно-рухового апарату, а також систем організму, що їх забезпечують. Слід відзначити, що показники цієї стабільності є індивідуальними і в значній мірі визначаються способом життя людини, характером і інтенсивністю дій. Так за даними Р.Е. Могилянської (1956), характер реакції фізично активних людей на навантаження у віці від 20 до 50 років суттєво не змінюється.

М'язи людини зберігають свої функціональні якості протягом всього періоду зрілого віку. Важливо відзначити, що регресивні зміни морфологічних показників апарату руху наближуються вже після 30-35 років. Це в першу чергу відноситься до еластичності зв'язкового апарату, зниження його міцності, зростанню крихкості костей, окостеніння ряду елементів хребта погіршення рухомості в суглобах.

Стан опорно-рухового апарату і систем, що забезпечують енергетику рухів у зрілому віці, в значній мірі визначається рівнем фізичної активності людини.

У першій половині третього десятиріччя завершується не тільки морфологічне і функціональне дозрівання систем і функцій організму, а й процес окостеніння скелету, формування м'язової та закінчується розвиток нервової системи. Зміни в системі кровообігу призводять до досягнення межі розвитку показників кисневої ємкості крові, а також вміст кисню в артеріальній крові. В цьому віці при виконанні напруженої м'язової роботи найвищих значень досягає показник хвилинного об'єму і частоти дихання. В цьому періоді життя людина зберігає високий рівень тренуваності рухової функції.

В другому періоді (від 35 до 55-65 років) настає повільне і неухильне зниження рівня фізичного потенціалу людини. Тому тут важливо формувати мотивацію постійною і систематичною фізичною активністю профілактичного та оздоровчого характеру на основі використання різноманітних видів фізичних вправ при невисокій інтенсивності навантажень.

Для осіб середнього та старшого віку система цілей фізичної активності згуртовується навколо усвідомленого розуміння потреби в заняттях фізичними вправами і загартування. Це дає можливість виділити частини цільової настанови на формування мотивацій до систематичних занять фізичними вправами, іграми та розвагами. Вони спрямовані на виховання і самовиховання дисципліни, зміцнення здоров'я, розуміння важливості особистого прикладу для молодших членів сім'ї.

У віці від 55 до 65 років і старше (похилий вік) відбуваються значні еволюційні зміни у м'язах і скелеті, погіршується руховість у суглобах. Кості та зв'язки стають не міцними. Крім того, спостерігаються регресивні зміни у м'язах та іннерваційному апараті.

Інволюція організму супроводжується значними змінами в діяльності серця і судин. В цьому віковому періоді спостерігається зменшення розмірів серця, а в серцевому м'язі відбуваються гістологічні зміни. Прогресування цих процесів призводить до зниження сили серцевих скорочень, зменшується кількість крові, що викидає серце в судинну систему за одне скорочення.

У похилому віці головним мотивом фізичної активності є підтримування на задовільному рівні стану здоров'я і працездатності, а також бажання не старіти.

Впровадження цих стимулів і мотивів у психіку і свідомість людини похилого віку в значній мірі залежить від чуйності та уваги оточуючих, від здібності підбадьорити не дуже сильну людину. В похилому віці відбуваються регресивні зміни і у стінках кровоносних судин (розростається з'єднувальна тканина, в якій відкладаються ліпіди, холестерин, а також вапняні солі). М'язова оболонка судин тоншає, розвиваються склеротичні зміни. Просвіт судин звужується, що призводить до підвищення артеріального тиску. Зменшується рухомість грудної клітки і легенів, а також екскурсія грудної клітки. Відбуваються зміни і в тканинах легенів, що ускладнює поглинання кисню кров'ю із повітря, що видихається. Розвиваються гіпоксичні явища, що перешкоджають нормальному постачанню кисню в тканини. В умовах таких явищ організм відчуває хронічний кисневий дефіцит.

В цьому віці відмічається зниження м'язового тону (особливо в черевних м'язах).

Відомо, що інволюційні зміни (їх темп та інтенсивність) багато в чому відрізняються характером фізичної активності людини, а також способом його життя в юному, молодому і зрілому віці.

Для людини зрілого віку щоденна ранкова гімнастика залишається обов'язковим елементом режиму його життя.

Під час занять фізичними вправами, іграми та розвагами необхідно враховувати загальну спрямованість зміни навантажень у зв'язку з віком:

- постійне зниження об'єму занять ігровими видами спорту і єдиноборствами у зв'язку зі зростаючою небезпекою травматизму;
- поступове зниження частки вправ на початку швидкісної, а пізніше і силової спрямованості;
- підвищення частки вправ на витривалість.

Науковими дослідженнями доведено, що під впливом систематичних занять фізичним вправами, іграми та розвагами, збільшується число м'язових волокон, при цьому, кожне волокно стає товщим. Ці обставини і забезпечують приріст м'язової сили.

В м'язах підвищується вміст гемоглобіну здатного легко з'єднуватися з киснем в крові і віддавати його тканинам м'язів під час роботи. В результаті в м'язах збільшується кількість капілярів і покращується їх постачання поживними речовинами і киснем.

Варто пам'ятати, що заняття фізичним вправами, іграми та розвагами сприяють покращенню і зовнішнього вигляду людини. Так в результаті занять може бути покращена постава та усунені інші недоліки, покращується фізичний розвиток, збільшується об'єм

грудної клітки, стає більш глибоким вдих і видих, зростає вміст гемоглобіну в крові. Це сприяє кращому живленню киснем нервової системи. В результаті підвищується не тільки фізична, але і розумова працездатність.

Працюючи над розвитком і підтриманням потрібної рухової активності, м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості, розслаблень можна досягти оптимальної узгодженості між м'язово-зв'язковим апаратом, кровообігом і центральною нервовою системою. Якщо будь-яка із наведених систем розвинута недостатньо або не підготовлена до адекватної роботи, то це може нашкодити руховості або негативно вплинути на правильність функціонування будь-якої із них.

Недолік координаційних здібностей у похилому віці проявляється у збільшенні ризику нещасного випадку, оскільки обмежує свободу рухів. Тому тут важливе значення придбаває програма, що містить вправи, ігри і розваги, що покращують готовність до статичної та динамічної рівноваги, здібність визначати положення тіла в просторі.

Під впливом старіння стійкість та еластичність м'язів, сухожиль зменшується, м'язевий тонус знижується, м'язи атрофуються, руховість травмованих і дегенерованих суглобів погіршується. Ці процеси часто є значними і тому обмежують руховість осіб похилого віку.

Головним сенсом зміцнення органів і систем організму осіб цього віку є заходи спрямовані на обмеження атрофії м'язів, що зменшує ризик нещасних випадків. В цьому віці перевага надається динамічним вправам і не рекомендується виконувати вправи з великою вагою обтяжень, оскільки вони призводять до значного силового напруження, що для м'язів людини похилого віку небезпечно.

З віком виникають обмеження гнучкості і руховості кожного суглобу, що стає причиною зменшення здібності до розтягування потрібних м'язових груп. Тут повинні превалювати вправи, які активно розтягують м'язи при збереженні частин тіла у відповідних положеннях. Доцільно уникати вправ, які можуть нанести ушкодження м'язам, сухожиллю, суглобовим з'єднанням, а також не застосовувати ривкових і швидко розтягуючих м'язи вправ, вправи з партнером або обтяженнями. Не рекомендується виконувати швидкісні вправи циклічного характеру, оскільки вони дають надмірні навантаження, на опорно-руховий апарат та м'язову систему. Швидкісні вправи, оскільки швидкість рухів проти різкого опору є важливим фактором попередження травми.

Для попередження захворювання серцево-судинної системи застосовують біг або вправи на витривалість. Однак, біг не повинен бути надмірним. Його можна замінити і іншими видами спорту, наприклад, плаванням, лижами. Тут необхідно слідкувати, щоб запобігти переохолодженню і не відчувались болі в області стегон і не давати небажаних навантажень на серцево-судинну систему, поки ті що займаються не оволоділи технікою плавання або ходьбою на лижах.

Розвивати і зберігати досягнутий рівень витривалості можна при умові правильного чергування різноманітної рухової активності в бігу, плаванні, ходьбі на лижах. В цих видах діяльності беруть участь всі групи м'язів, а осередок в якому виконуються вправи, чинить сприятливий вплив на нервову систему. Ними з успіхом можуть оволодівати і люди похилого віку, при умові, що пройшли попередню підготовку, яка покращує м'язову силу і координаційні здібності.

Оптимальні навантаження визначаються шляхом виявлення різниці між максимальною частотою пульсу (орієнтовно 180 ударів за 1 хвилину) та віком тих, що займаються.

Під впливом старіння погіршується і адаптація до навантаження нервової системи. Її ознаками є безсоння, роздратованість, нервозність, нетерплячість, не сконцентрованість та інші. Правильно спрямоване тренування покращує адаптацію вегетативної нервової системи до мінливих навантажень завдяки чому підвищується опір до більшості стресових ситуацій, яким підлягає будь-яка людина.

У осіб, що займаються вправами, іграми та розвагами парасимпатична система функціонує активніше, ніж у тих, що не займаються, що позитивно впливає на стан розслабленості та спокою. Не слід забувати, що високі фізичні навантаження при руховій діяльності також є стресом для організму з різноманітними негативними фізіологічними наслідками. Виходячи з цього, величини навантажень необхідно регулювати з врахуванням віку, стану здоров'я, рівню тренуваності. З віком м'язова маса зменшується. Під час виконання вправ, участі в іграх та розвагах витрачається відносно велика кількість енергії, тим не менш, скорочувальну здібність м'язів можна покращити тільки за рахунок зменшення кількості прийому їжі.

Вправи, ігри та розваги чинять не менший вплив і на роботу серця, судин, органів дихання і м'язів.

Серце судини виконують важливу роль в забезпеченні переносу кисню і споживчих речовин до органів і тканин та виводу із них продуктів життєдіяльності.

Під час виконання фізичних навантажень робота серця суттєво змінюється. Зростає час та збільшується об'єм крові, що виштовхується серцем за одне скорочення.

Заняття вправами, іграми та розвагами як і іншими фізичними вправами підвищують силу міжреберних дихальних м'язів і діафрагми, збільшують руховість грудної клітки і тим самим підвищують дихальний об'єм легенів. Показником дихання прийнято рахувати життєву ємність легенів (ЖЄЛ), яка вимірюється кількістю максимального повітря, що видихається після повного вдиху. Однак, систематичні заняття фізичними вправами сприяють виконанню вправ і в умовах, коли в організмі виникає нестача кисню.

Крім того, підвищується міцність суглобів, зв'язок, а під впливом спеціальних вправ і їх еластичність та гнучкість.

Фізичне навантаження є необхідною умовою нормальної роботи і розвитку людського організму. У відомій мірі комфорт може позбавити людину здоров'я, якщо вона не включить у своє життя, свій побут необхідну рухову активність.

Ми визнаємо себе здоровими, якщо не зауважуємо будь-яких ускладнень і не відчуваємо болі в органах нашого тіла при виконанні всіх природних, трудових та побутових функцій. При виникненні деяких хвороб ми відчуваємо біль і важкість в області серця і уважно слідкуємо за його діяльністю.

Якщо людина здорова, вона не зауважує свого дихання, виконуючи фізичні навантаження, не відчуває нестачі повітря в процесі діяльності.

Серед причин, що викликають різні захворювання доволі значне місце посідає відсутність фізичної активності у повсякденному житті людини.

Різно обмежуючи свою рухову активність люди починають страждати від гіподинамії. У них порушуються механізми фізіологічної регуляції, погіршуються життєві реакції нервової системи, обмін речовин, органів кровообігу, дихання, травлення і виділення. При малій фізичній руховості звичний прийом харчів призводить до накопичування в організмі надлишкових жирових тканин. Надлишок жиру відкладається і

на грудній клітці, чим порушується дихання і тоді будь-яка навіть не дуже важка робота викликає задишку.

Повнота завжди старить людину і робить її менш життєздатною. Вона, як непотрібний вантаж, втомлює організм і в першу чергу серце, сприяє старінню судин і розвитку в них атеросклерозу.

Малу руховість та ожиріння медики іноді називають увертюрою до цукрового діабету.

Відомо, що коли до малої руховості і переїданню додаються ще й нервові перевантаження та негативні емоції у вигляді образ, ревнощів, досади, тоді в організмі назріває порушення обміну речовин, що призводять до ожиріння, діабету та інших хвороб.

В цьому плані багато залежить від бажання самої людини розумно регулювати свою рухову активність і завдяки тому зміцнювати своє здоров'я. Прикро, але в тисячах випадків ми не використовуємо важелі, що знаходяться у власних руках.

1.4. ЛІКАРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ, ІГРАМИ ТА РОЗВАГАМИ

Під час виконання фізичних вправ та участі в іграх і розвагах необхідно систематично здійснювати лікарський та педагогічний контроль за станом здоров'я і протягом року хоча би 2-3 рази здійснювати контроль фізичного розвитку і підготовленості тих, що займаються.

На підставі результатів лікарського контролю з врахуванням статі, віку, фізичної підготовки тих, що займаються розподіляють на наступні групи:

1. Здорові особи всіх вікових груп, що володіють достатньою фізичною підготовкою і не мають відхилень в стані здоров'я.
2. Особи з недостатньою фізичною підготовкою, практично здорові, але зі змінами, що супроводжуються незначними відхиленнями функціонального характеру.
3. Особи зі слабкою фізичною підготовкою, зі зниженою функціональною адаптацією і мають відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру.

Якщо не було виявлено будь-яких протипоказань обстежуваним видаються довідки на право займатися вправами, іграми та розвагами. У випадках виявлення відхилень в стані здоров'я в довідці робиться застереження про відповідні обмеження в заняттях.

До початку занять вправами, іграми та розвагами рекомендується перевірити антропометричні показники: вагу, довжину тіла, ємність легенів, окружність грудної клітки, стегон, гомілок і плечей.

Одержані дані заносяться в щоденник самоконтролю і в подальшому подається лікарю, що дозволяє йому оцінювати вплив систематичних занять вправами, іграми та розвагами на динаміку показників фізичного розвитку, а у випадку необхідності вносити корективи в методику їх проведення.

Фізичні навантаження різного характеру не тільки чинять вплив на організм людини, але і призводять до змін стану практично всіх його систем. Кожна людина неповторно індивідуальна. У зв'язку з цим, не дивлячись на загальний характер правил тренування та

режимів рухових навантажень, відповідні реакції організму на них також будуть індивідуальними. Враховуючи це, важливу роль тут відіграє самоконтроль за станом організму людини та його реакцію на запропоноване навантаження.

Самоконтроль – це самостійне регулярне спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, підготовкою та динамікою змін під впливом занять фізичною культурою та спортом. Здійснюючи таке спостереження, той, що займається фізичними вправами, іграми та розвагами, може самостійно аналізувати методику проведення занять.

Самоконтроль є суттєвим доповненням до лікарського контролю, але в жодному випадку не підмінює його. Дані правильно проведеного самоконтролю можуть надати відповідну допомогу кожному, що займається в регулюванні тренувальних навантажень та у своєчасному виявленні відхилень у стані здоров'я, при неправильній методиці тренувань, порушенні режиму і не сприятливих впливів факторів зовнішнього середовища.

Існують об'єктивні та суб'єктивні методи самоконтролю. До об'єктивних методів відносяться показники, з числовим виразом. Це ЧСС, вага тіла, сила м'язів (динамометрія), життєва ємність легенів, показники фізичної підготовленості та інші. До суб'єктивних методів відносяться: самоспостереження та оцінка загального самопочуття, апетит, сон, настрій, фізична і розумова працездатність, адекватність реакцій на побутові і виробничі впливи, а також загальна оцінка стану опорно-рухового апарату і м'язової системи в цілому.

Ознаками достатності фізичного навантаження прийнято вважати: бадьоре самопочуття, хороший настрій, висока працездатність (розумова і фізична), легкість у всьому тілі, пружність ходи, хороший сон та апетит, рівне відношення до оточуючих.

У випадку відчуття стану дискомфорту, подразнення, в'ялості, сонливості, безсоння, а також якщо заняття вправами, іграми і розвагами стають тягарем погіршується настрій, виникають больові відчуття у м'язах, суглобах, головна біль та інші негативні явища, що вимагає зниження або цілковитого припинення занять взагалі.

Важливо застерігати тих що займаються від поспішних висновків у випадку появи відхилень в показниках самоспостережень, роз'яснювати, що до консультації з лікарем або педагогом не варто змінювати методику проведення занять або якщо їх висновки виявляються неправильними тоді неправильною буде і нова побудова занять. Якщо після занять фізичними вправами самопочуття, настрою, апетит і сон є добрими і є бажання продовжити займатися – це свідчить про те, що організм добре реагує на пред'явлене навантаження. У випадку якщо пульс на наступний день після занять не повертається до його постійної величини в спокою, погіршується настрій та апетит, виникає головна біль, тоді навантаження доводиться знизити або зробити перерву в заняттях.

Найбільш доступними і об'єктивними методами самоконтролю є: спостереження за ЧСС, виконання ортостатичної проби, вимірювання артеріального тиску, життєвої ємності легенів, вимірювання довжини та маси тіла, показники фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей та інші.

За показниками ЧСС оцінюють стан серцево-судинної системи та реакцію організму на фізичне навантаження. Для визначення пульсу 2-3 пальці руки прикладають до поверхні зап'ястя над променевою артерією або до скроні на підскроневій артерії, до шиї над сонною артерією або до грудей в області серця. Рекомендується підраховувати пульс за 10 секунд за допомогою секундоміра або годинника з секундною стрілкою і помножують одержаний результат на 6. У здорової людини при адекватних фізичних навантаженнях пульс повертається до норми вже через 5-10 хвилин після навантаження.

Якщо цей показник перевищує 10 хвилин тоді таке навантаження слід розглядати як надмірне, а стан незадовільним.

Одним із важливих показників є ритм роботи серця. Для перевірки ритмічності серцевих скорочень слід підраховувати пульс за кожні 10 секунд протягом одної хвилини. У випадку якщо цей показник не буде відрізнятися в кожному підрахунку більше, ніж на один удар, пульс можна вважати ритмічним, а якщо різниця буде складати 2-3 удари, тоді роботу серця слід розглядати як аритмічною.

З метою контролю за роботою серцево-судинної системи рекомендується використовувати ортостатичну пробу. Її суть полягає у зміні різниці показників ЧСС в положенні лежачи і стоячи. Проба проводиться наступним чином. Необхідно лягти на кушетку або диван і спокійно лежати 5 хвилин. В кінці 5-ої хвилини підрахувати пульс, після чого встати і підрахувати знову. Нормальним вважається зростання пульсу на 10-12 ударів за 1 хвилину. У випадку, якщо пульс частішає на 18 ударів за 1 хвилину, стан серцево-судинної системи прийнято вважати задовільним, а якщо більше ніж на 20 ударів незадовільним.

Показники ЧСС визначаються перед заняттям або змаганням (так звані передстартові зрушення), після розминки, окремих вправ, інтервалів відпочинку або періодів зниження інтенсивності навантажень. Оскільки при значному учащенні пульсу (до 170-180 ударів за 1 хвилину) визначити його на променевої артерії непросто, краще підраховувати пульс на сонній артерії або визначити ЧСС по поверхневому поштовху серця.

Встановлених показників зрушень пульсу для визначення ступені навантаження не існує, оскільки багато в чому залежить як від індивідуальних особливостей різних осіб так і від характеру рухової діяльності. Однак, якщо протягом занять ЧСС досягне 100-130 ударів за 1 хвилину, це характеризує про невелике по інтенсивності навантаження. Якщо ЧСС досягає 140-170 ударів за 1 хвилину, це свідчить про навантаження середньої або вище середньої інтенсивності, почастішання пульсу до 180-200 ударів за 1 хвилину свідчить про навантаження на межі можливого. З покращенням тренуваності показник частоти пульсу на навантаження одної і тієї самої потужності знижується. Збільшення ЧСС при звичайному навантаженні, як правило свідчить про погіршення функціонального стану, яке може бути пов'язане з перевтомою, перенапруженням або будь яким захворюванням.

Відомо, що чим більше почастішання пульсу викликає фізична праця, тим коротший буде час протягом якого можна виконати її без відпочинку. Звичайно, більш високе почастішання пульсу після роботи вимагає і продовження відпочинку. Найбільш важливим показником функціонального стану організму є швидкість відновлення пульсу. У достатньо тренуваних осіб ЧСС зменшується протягом 60-90 секунд зі 160-180 до 120 ударів за одну хвилину.

Оцінка пристосування організму до різних навантажень здійснюється по реакції пульсу на окремі вправи і тривалості його відновлення дає можливість тим що займаються фізичними вправами, іграми і розвагами самостійно вдосконалювати та індивідуалізувати тренувальний процес. Виключає або обмежує вправи до яких учасники занять недостатньо адаптовані, знаходити оптимальні інтервали відпочинку, більш правильне чергування вправ та інших різноманітних засобів тренування. Ті, що займаються фізичними вправами, іграми та розвагами, повинні знати свою ЧСС після вправ різного характеру і тривалості відновлення цього показника після навантаження.

Показником, який характеризує стан функції дихання є ЖЄЛ (життєва ємність легенів) – об'єм повітря в літрах при максимальному видиху, після максимального вдиху. Цей показник визначається за допомогою спірометра (для чоловіків 3,5-5, а для жінок – 2,5-4 мм³). Цей показник оцінюється з врахуванням віку, статі, розмірів тіла за номограмою И.В.Аулика. Окрім цього, існують і інші способи оцінки стану функцій дихання (проби Штанге та Генча).

Проба Штанге полягає в наступному: зробити вдих, потім глибокий видих, знову вдих, затримка дихання, затиснув ніс пальцями. Час затримки дихання фіксується секундоміром або секундною стрілкою годинника.

Проба Генча проводиться в такий спосіб: зробив вдих, видих, затримати дихання. Зміна стану визначається часом затримки дихання. У обох пробах показник 60 секунд і більше вважається як добрий. Спостереження за динамікою цього показника допомагає більш об'єктивно оцінювати ефект тренувальних навантажень.

Важливим показником фізичного розвитку в поєднанні з масою тіла, окружністю грудної клітки, ЖЄЛ, є довжина тіла. Вимірювання довжини тіла має значення при вираховуванні показників, що характеризують пропорційність будови тіла і стану фізичного розвитку.

Довжина тіла у чоловіків збільшується до 25 років, а у жінок до 21-22 років. Починаючи з 50 років довжина тіла зменшується на 2,5-2,7 см. Це пов'язано з фізичною травмою, сидячим способом життя, не повноцінним харчуванням і т.д.

Важливим представляється і контроль за вагою тіла. Нормальну масу тіла можна визначити за допомогою формули: довжина тіла мінус 100 см, але при цьому слід пам'ятати, що вона буде правильною тільки для осіб, що мають зріст не вище 165 см. Якщо зріст в межах від 165 до 175 см – для розрахунку нормальної маси тіла необхідно із показника довжини тіла вирахувати 105 см, а при зрості 176 см і вище вираховують 110 см. Для визначення нормальної маси тіла можна використовувати індекс Кетле, який вираховується шляхом ділення маси тіла в грамах на довжину тіла в сантиметрах. В нормі цей показник у чоловіків рівняється 350-400, а у жінок 325-375.

Вимірювання ваги тіла, тобто зважування, достатньо проводити 1-2 рази на тиждень і то вранці натще. Якщо зважитися вранці не вдається, тоді це можна зробити в будь який час дня, але завжди в один і той самий час на одних і тих самих вагах, без одягу або завжди в однаковому одязі.

В першому періоді систематичних занять фізичним вправами (від 3-ох тижнів до 3-ох місяців) вага, як правило, зменшується, що відбувається внаслідок звільнення організму від надлишків води і жиру. Підвищення тренуваності супроводжується постійною стабілізацією ваги.

Велику роль у зміні ваги відіграє харчування. Багате харчування може бути причиною великої ваги тіла, а недостатнє навпаки, може обумовлювати значне падіння ваги, чого допускати не можна.

Втрата ваги при заняттях фізичним вправами не повинна перевищувати 2%, але в окремих випадках при значному навантаженні, може бути і більше. На величину зниження ваги чинить вплив: об'єм та інтенсивність навантаження, рівень тренуваності, температура і вологість повітря, а також одяг в якому проводяться заняття. Різке зниження ваги після занять в обов'язковому порядку обговорюється спільно з лікарем та педагогом.

Динамометрія та спірометрія проводяться періодично в спокої до та після занять. Значне зниження цих показників після занять, неповне відновлення на наступний день можуть свідчити про застосування надмірних навантажень.

Слід звертати увагу також і на потовиділення (збільшується або зменшується).

Величина сили кисті у чоловіків дорівнює 70-75% від маси тіла, а у жінок – 50-60%.

Поряд з лікарським контролем та самоконтролем важливе значення для визначення динаміки розвитку рухових якостей має педагогічний контроль.

Фізичний потенціал людини в сукупності представляє собою комплекс різних фізичних якостей, рухових здібностей і адаптивних можливостей, що реалізуються в рухах, діях, а також в робочих операціях. Розвиток фізичного потенціалу людини відбувається протягом всього життя. В цьому процесі, як засвідчують результати багато чисельних досліджень виділяються три етапи. Перший – етап інтенсивного розвитку рухових функцій і формування на їх основі фізичних якостей та моторних здібностей. Другий – етап відносно повільне зниження рівня фізичного потенціалу - початок процесу розвитку фізичних і моторних здібностей. Третій – етап інволюції рухової функції, поступового або швидкого зниження рівня фізичних можливостей людини старшого або похилого віку.

Не дивлячись на різницю у рівні фізичного потенціалу людей різного віку, він характеризується загальним, притаманним всім періодам життя властивостям рухової функції людини що заключається в її здібності до адаптації і до розвитку. Здібність до розвитку рухової функції не завжди односпрямована і не в рівній мірі інтенсивна для всіх вікових періодів індивідуальної еволюції людини. Однак при цьому завжди забезпечує в більшій або меншій мірі необхідний баланс співвідношення вимог осередку, внутрішнього стану організму та його фізичних можливостей.

Фізичні якості людини під впливом тренувань, навантажень в процесі занять вправами, іграми та розвагами будуть покращуватися. Ефект від таких занять можна оцінювати шляхом тестування. Дуже важливо вміло користуватися тестами для визначення ефекту спеціалізованого вузько спрямованого (у даному випадку ігровими вправами та іграми) тренування, пам'ятаючи при цьому, що його ефект повинен чітко проявлятися вже після 6-8 занять.

Для визначення сили найчастіше використовуються кистьові та станові динамометри. Однак, динамометрія кисті є малоінформативною, оскільки по силі дрібних м'язів – згиначів пальців – неможливо говорити про силу людини в цілому. В цьому аспекті більш доцільним буде вимірювання сили м'язів – розгиначів хребта.

Для визначення рівня розвитку силових якостей рекомендується користуватися наступними тестами:

- підтягування на високій перекладині (на максимальну кількість повторень);
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (на максимальну кількість повторень);
- піднімання та опускання тулуба із положення лежачи на спині (руки за головою).

Для визначення рівня розвитку швидко-силових якостей рекомендується користуватися стрибком у довжину з місця (із 3-ох спроб).

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи або пробігати відповідну дистанцію за мінімальний час. Швидкісні тести повинні бути короткочасними.

Для визначення максимальної швидкості в практичних цілях рекомендується використовувати біг на дистанціях від 5 до 60 м. Для фіксації часу пробігання дистанції рекомендується користуватися секундоміром.

Для визначення рівня розвитку витривалості краще застосовувати біг на дистанцію від 300 м для дітей молодшого шкільного віку, до 12-ти хвилинного бігу (безперервно) у дорослих.

Для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей і спритності доцільно застосовувати «човниковий» біг на дистанцію 3 x 10м, для дітей молодшого шкільного віку, і 3 x 15 м. для інших вікових груп.

Для визначення рівня розвитку гнучкості користуються нахилом вперед із положення стоячи на підвищенні (табуретці) або із положення сидячи на підлозі в положенні ноги на ширині плечей.

Для визначення рівня розвитку точності рухів та швидкісно-силових якостей доцільно застосовувати кидання в ціль:

- з дистанції 5 м із 5 спроб – для дітей молодшого шкільного віку (м'яч тенісний);
- до 10 м із 10 спроб – у дорослих (мішень діаметром 50 см).

Запропонована батарея тестів, в залежності від умов може бути зменшеною або збільшеною, наприклад, за рахунок включення вправи з метання набивного м'яча на дальність із положення сидячи та інші.

1.5. ВІДНОВЛЮВАЛЬНІ ПРОЦЕСИ ПІСЛЯ ЗАНЯТЬ ВПРАВАМИ, ІГРАМИ І РОЗВАГАМИ

В процесі виконання вправ та участі в іграх і розвагах в працюючих м'язах вичерпуються джерела енергії, що призводить до зміни умов внутрішнього середовища організму, що помітно впливає на розвиток втоми. Втома є наслідком складної взаємодії гормональних, периферійних та центрально-нервових факторів, яким і належить провідна роль.

Показниками, що сигналізують про наближення втоми є:

- збільшення кількості помилок і поява браку в результаті розладу координації;
- нездатність до засвоєння нових навичок;
- розладу старих автоматизованих навичок;
- погіршення ефективності регуляції функцій.

Зовнішніми ознаками втоми є:

Ознаки	Мала втома	Середня втома	Велика втома
Колір шкіри	Червоний	Дуже червоний	Темно червоний, синюватий пушок, блідість
Потіння	Мале	Велике, вище пояса	Велике, нижче пояса
Дихання	Прискорене-правильне	Дуже швидке	Дуже швидке – неправильне
Рухи	Правильні	З малими помилками	Не координовані
Увага	Безпомилкова	З малими неточностями	Порушена

Після навантаження з не відновленням функцій до вихідних даних, організм переходить на новий рівень стану, що відрізняється від робочого. При цьому, особливості після робочих змін, що відбуваються в функціях визначаються характером м'язової діяльності. Робочий обмін, що відбувається як під час м'язової діяльності, так і після її закінчення і є безперервним відновлюванням. Однак, відновлення функцій органів і систем після роботи характеризується особливостями припустимого взаємозв'язку з наступною роботою м'язів. Так після важкої роботи процес відновлення спочатку відбувається швидко, а потім уповільнюється. Після помірної роботи відновлення потреби кисню швидше повертається до вихідних даних. Така нерівномірність відновлювання, як вегетативних, так і рухових функцій і є відмінними особливостями відновлювального періоду. Це важливо враховувати при визначенні оптимальних інтервалів відпочинку при повторних навантаженнях, оскільки на різних етапах після дії значення однакового за часом відпочинку буде нерівномірним.

Повторення вправ після недостатнього інтервалу відпочинку вимагає прикладення більших зусиль, чого не спостерігається коли інтервал відпочинку був оптимальним.

Відновлення потреби кисню, легеневої вентиляції, величини пульсу, артеріального тиску та температури шкіри відбувається у різні періоди. Тому, щоб визначити найбільш раціональні режими поєднання м'язової роботи і відпочинку, необхідно правильно оцінювати взаємозв'язок зрушень, що відбуваються в працездатності м'язів і органів.

За критерій готовності організму до повторної роботи беруться показники самої роботи, показники ССС і відновлення функцій, що нормалізуються найпізніше, хоча повторна м'язова робота можлива і в період неповного відновлення функцій.

Таким чином, існуючі критерії готовності до повторної роботи не мають відповідної однотипної схеми. Її складність зростає ще більше, оскільки в занятті вправами, іграми і розвагами відбувається безперервне чергування як вправ, так і різних тренувальних навантажень.

На характер плинності відновлювальних процесів помітний вплив має вік. Після відповідних м'язових навантажень у дітей відновлювальний період коротший, ніж у

дорослих. Зате після напружених тренувальних навантажень у юних, що займаються, відновлювальні процеси більш тривалі, ніж у дорослих.

У осіб похилого віку відновлювальний період збільшується у зв'язку з тим, що по мірі старіння в організмі відбуваються зміни у співвідношенні між кисневим запитом і кисневим боргом. Задоволення кисневого запиту мов би пересувається на після робочий період.

Таким чином, природа відновлювальних процесів полягає в слідових явищах, виявлених у тканинах і центральній нервовій системі.

Різномасштабне відновлення функцій працездатності не дає можливості визначати універсальні критерії готовності до повторної роботи.

На відновлювальні процеси не аби який вплив чинить вік. У дітей (11-16 років) після навантажень зі спрямованістю на швидкість, відновлювання плине швидше, ніж у дорослих, а в умовах збільшення навантаження (напружені вправи), відновлювання у дітей проходить повільніше. По мірі старіння організму відновлювальні процеси уповільнюються.

Час відновлення залежить також від об'єму та інтенсивності навантажень. Після дія великих навантажень збільшується на кілька годин, а іноді навіть і на кілька днів. Тому важливо знати специфіку як ранніх, так і пізніх фаз відновлювання.

Тренувальне навантаження є тим фактором, який в значній мірі обумовлює ефективність управління ростом спортивної майстерності. Зміна об'єму, інтенсивності і тривалості виконання окремих вправ, ігор або розваг, їх характер і ефективність відпочинку визначають не стільки термінову пристосувальну реакцію, але і призводять до значних перебудов, що в кінцевому підсумку створює кумулятивний ефект.

Ігри відносяться до нестандартних, ситуаційних вправ, де рухи і дії спортсмена, інтенсивність вправ, характер ігрових дій визначаються діями суперника і партнерів по команді в ситуаціях, які безперервно змінюються. Характерною особливістю ігор є те, що вправи тут виконуються на фоні значних емоційних переживань. Тільки через 9 годин після занять показники ЧСС наближуються до показників зафіксованих до початку занять і відбувається повне відновлення аеробної та анаеробної продуктивності м'язової працездатності.

Таким чином, в ігрових вправах та іграх характерними є слідові зміни в рухових і вегетативних функціях, працездатності та енергетичному обміні. Тільки через 10 годин відбувається повне відновлення функцій організму.

Відновлювальні засоби, що використовуються в практиці розподіляються на: педагогічні, медико-біологічні та психологічні.

Головними є педагогічні засоби та організація повноцінного відпочинку (оптимальне планування навантажень в заняттях, в тижневому мікроциклі, на різних етапах підготовки забезпечує найкращу плінність відновлювальних процесів і повноцінного відпочинку).

Важливо зберігати відповідність між величиною навантаження, функціональними можливостями і станом тих, що займаються.

Не менш доцільним є переключення на інший режим діяльності, зміну місць проведення занять, умов виконання вправ, ігор та розваг. В таких заняттях переключається психічна спрямованість, що допомагає швидше відновити функціональні можливості центральної нервової системи.

Важливе значення має і дотримання режиму дня (сну, харчування, роботи, занять спортом та інші). Суворе дотримання раціонального розпорядку дня забезпечує нормальний денний та нічний відпочинок, своєчасну підготовку органів травлення до прийому і засвоєння харчів, високу працездатність. Порушення цих вимог (нормального чергування роботи та відпочинку) супроводжується погіршенням самопочуття, зниженням інтенсивності відновлювальних процесів. Особливо несприятливий вплив на відновлювальні процеси чинять недосипання, самовільне збільшення навантаження, вживання алкоголю.

Жодні медико-біологічні засоби не допоможуть при не раціональній організації занять.

Якщо в якості активного відпочинку застосовуються інтенсивні, напружені вправи, ігри та розваги, зі складними координаційними структурами рухів, тоді ефект такого виду відпочинку буде незначним або відсутнім взагалі.

Ефект активного відпочинку залежить від величини навантаження, сили м'язових напружень і швидкості виконуваних рухів. Найбільший ефект активного відпочинку має місце при чергуванні роботи м'язів – антагоністів. Поодинокі скорочення в період відпочинку втомлених м'язів прискорюють відновлення їх працездатності. Вправи наближені за структурою до основних, що виконуються в період відпочинку дають позитивний ефект, а вправи, що відрізняються по координації рухів – негативний.

Вплив активного відпочинку не обмежується тільки відновлюванням м'язової працездатності, але ще й призводить до глибокої перебудови функцій дихання та кровообігу. В умовах сильної втоми зростає відновлювальна дія легких форм активного відпочинку.

Активний відпочинок у дорослих на початку забезпечує дещо більше ніж у юнаків відновлення м'язової працездатності. В умовах розвитку втоми вплив активного відпочинку помітно знижується. Це означає, що при м'язовій роботі, яка не призводить до втоми, активний відпочинок у підлітків може стати більш діючим, ніж у дорослих. В той же час в стані втоми стимулюючий ефект активного відпочинку у юних проявляється менше, ніж у дорослих.

Активний відпочинок є найбільш ефективним при швидких і короткочасних рухах. Переключення на інші види вправ, ігор та розваг забезпечує оптимальну активність вегетативних функцій і рухового апарату, необхідного для повноцінного відпочинку.

Значна роль у відновлюванні належить різноманітним видам масажу, які чинять на організм різний вплив. Так, наприклад, розминання, поколювання викликає збуджуючий ефект, а поглажування заспокійливий.

В період відновлення рекомендується розтирання і розминання. Валяння, розминання сприяє відновленню сил і підвищенню працездатності, якщо масуються м'язи тих ділянок тіла, які беруть активну участь в роботі.

Використання масажу має багато спільного з активним відпочинком. Масаж за звичай розглядають як різновид активного відпочинку. Як засіб відновлення і підвищення працездатності рекомендується застосовувати вібраційний масаж, оскільки він сприяє розширенню кровоносних судин в результаті чого покращується кровопостачання працюючих м'язів. Однак, при тривалому застосуванні вібраційного масажу (тобто однотипних прийомів) його ефективність погіршується. Виходячи з наведеного найбільш доцільно застосувати комбінований масаж. Загальна тривалість масажу не повинна

перевищувати 20-25 хвилин. Тривалість впливу на окремі м'язи не перевищує 2-3 хвилини, а при великих навантаженнях до 5 хвилин.

Не менш важливе значення у відновлювальних процесах надається і пасивному відпочинку. Найбільш розповсюдженим видом пасивного відпочинку є сон. Доцільно за 1-1,5 години до сну припинити напружені розумові і фізичні заняття та переключитися на спокійні види діяльності. Незадовго до сну не рекомендується дивитися кіно або телевізор. Дуже корисно перед сном здійснити вечірню прогулянку і прийняти теплі водянні процедури (душ, ванну). Не рекомендується лягати спати відразу після щільної вечері. Вечеряти краще за 2-3 години до сну. На вечерю не повинно бути міцного чаю, кави, тобто збуджуючих напоїв.

Важливим для відновлення сил є не тільки сон, а і раціональне використання короткочасного відпочинку, тобто вміння засипати в будь-який час дня. Зрозуміти це дозволяє уява про аутогенне або психорегулююче тренування. Відзначено, що правильне засвоєння прийомів самонавіювання призводить до зниження емоціонального напруження, підвищення концентрації уваги, більш повному довільному розслабленню мускулатури.

Відомо, що між корою головного мозку і підкорковими структурами з одного боку і скелетною мускулатурою з другого існує двосторонній зв'язок. Рухова активність, скорочення скелетних м'язів в значній мірі забезпечує необхідну збудженість нервових клітин. При зменшенні рухової активності в умовах м'язового розслаблення, потік чутливих імпульсів знижується, збудливість кори падає, що сприяє настанню сну. Тому, людина за допомогою відповідних словесних формул, які керують тонусом скелетної мускулатури, створює умови для настання сну.

Відновлення м'язової працездатності після статичних зусиль, силових вправ викликають локальну і регіональну втоми, яка більш успішно здійснюється при аутогенних впливах в порівнянні з пасивним відпочинком.

Запропоновані засоби підвищують ефективність відпочинку, але знаходяться в залежності від ступеня розвитку втоми, тренуваності слідових зрушень працездатності, віку.

Під час виконання інтенсивних вправ настає невідповідність між кисневим запитом та його потребою. В результаті виникає кисневий борг. Киснева заборгованість і тривалість її усунення ускладнює плинність відновлювальних процесів. Тут важливе значення набуває киснева терапія шляхом введення в організм додаткових порцій кисню. Для цього використовуються кисневі коктейлі, які разом з напоєм швидко всмоктуються в кров. При цьому, втрати кисню в навколишньому середовищі менше ніж при вдихах, а споживчі речовини, що містяться в напої, сприяють прискоренню відновлення.

Рецепти кисневих коктейлів викладені в спортивній літературі. Їх легко можна виготовляти в достатній кількості в домашніх умовах. Значний вплив на відновлювальні процеси чинять водні процедури. З метою усунення втоми, щоб покращити працездатність часто користуються обливанням та обтиранням холодною водою, що впливає на багаточисельні холододові та теплові рецептори шкіри чим ефективно впливають на процеси відновлення.

В практиці спорту, як засіб відновлення, широко застосовуються душ, що після занять заспокоює нервову систему, знижує м'язове напруження. Корисно поєднувати душ з масажем. Розтирання рушником втомлених м'язів підсилює периферійний кровообіг, активізує окислювальні процеси, усуває м'язові метаболіти.

Позитивний загальний вплив на організм чинить і баня. Останнім часом підвищився інтерес і до сауни.

У вільні від занять дні перебувати в сауні рекомендується не більше 20-25 хвилин, а в дні занять з метою прискорення відновлювальних процесів не більше 10 хвилин. Після сауни необхідний відпочинок не менше 1 години. Останнім часом у повсякденну спортивну практику входить і застосування барокамер, які прискорюють відновлювання.

Складовим фактором відновлювання є і раціональне харчування. Щоб відновити енергетичні витрати, харчування повинно бути достатньо калорійним і містити необхідні мінеральні солі, органічні речовини та вітаміни.

Участь у вправах, іграх та розвагах пов'язана з великими витратами рідини та порушенням водно-соляного обміну. Для регулювання водно-соляного обміну у відновлювальному періоді застосовують вуглеводно-мінеральний напій. Однак, в процесі тривалого застосування одних і тих самих засобів відновлення, організм до них поступово звикає і в результаті їх ефект знижується. Тому тут важливо їх дозування змінювати, а перевагу віддавати комплексу відновлювальних заходів (поєднанню вітамінів та гідро процедур). Звичайно, щоб надати універсальні рекомендації по застосуванню викладених засобів відновлювання в будь-яких умовах, необхідно розпрацювати свої найбільш ефективні комплекси.

Раціональна тактика застосування засобів відновлювання в залежності від ступеня втоми, забезпечить необхідний рівень працездатності під час занять вправами, іграми та розвагами.

РОЗДІЛ II

2.1. БУДІВНИЦТВО ТА ЕКСПЛУАТАЦІЯ СПОРТИВНИХ СПОРУД ТА ДОПОМІЖНОГО БЛАДНАННЯ

Подальше піднесення масової фізичної культури та спорту передбачає проведення повсякденної фізкультурно-оздоровчої роботи серед всіх прошарків населення, в тому числі і за місцем проживання. Природно, що перетворити в життя Указ президента України та рішення уряду України можливо тільки при умові розширення наявної спортивної бази, будівництво нових споруд та раціональної їх експлуатації.

Існує перелік обов'язкових спортивних споруд, що вводяться в дію одночасно з житловими будинками в мікрорайонах і житлових масивах. Однак, спортивні об'єкти вводяться в дію не повсюду. Будівельники посилаються на відсутність проектної документації та різні інші причини.

Згідно існуючих нормативів в мікрорайонах та житлових масивах належить мати 1,2 м² фізкультурно-спортивної площі на кожного мешканця. Спортивні майданчики можуть займати від 4 до 6% загальної території групи житлових будинків. Розміри майданчиків визначаються в залежності від їх призначення, правил змагань та місць їх розташування. Їх можна будувати і зменшених розмірів для проведення різноманітних змагань за спрощеними правилами.

При мікрорайонах майданчики розташовуються на добре провітрюваних ділянках. Вони можуть бути і комплексними (для баскетболу, волейболу, тенісу, гандболу, городків і т.д.).

Простіші спортивні споруди будуються з таким розрахунком, щоб їх було можливо використовувати для кількох видів спорту як у літній, так і в зимові періоди року (в коробці для гри в хокей можна грати в баскетбол, волейбол, ручний м'яч, теніс).

Майданчик з ґрунтовим покриттям повинен бути рівним, щоб на ньому не накопичувались дощові води. Їм надається ухил, $0,006^\circ$. Верхнє покриття повинно бути щільним, пружним, очищеним від каміння, скла і т.д., не пересихати від високої температури і не розмокати від дощів і створений із трьох прошарків: нижнього - основного, середнього – пружного і верхнього покріву. Нижній прошарок товщиною 5-8 см є основою майданчика, готується із щебеню, гравію або крупних кусків каміння, цегли розміром від 1 до 5 см викладених на спланований і ущільнений ґрунт: укочується катком вагою 1-1,5 тонни. Середній прошарок товщиною 3-10 см повинен забезпечувати необхідну пружність і швидкий відвід води з майданчиків. Краще, якщо він буде складатися із шлаку фракціями 1-2 см і укочуватися катком вагою 0,5 тонни.

Верхній прошарок майданчика товщиною від 4 до 6 см складається із спеціального сумішки ґрунтів (наприклад, цегельна крошка та глина). Для проведення вправ, ігор та розваг у дворі будинку або мікрорайоні можна споруджувати комплексний майданчик з доріжкою для їзди на велосипедах, вертикальну гімнастичну стінку, бігову доріжку, колода, що гойдається, лабіринт, ручні гойдалки, перекладину, обертаючийся барабан, яму з піском, щит для кидання м'яча в ціль та інші.

Комплексний майданчик може бути обладнаним і пружинними балансирами, стійками для штанги, перекладами, гімнастичною стінкою, колодою, лабіринтом, баскетбольним щитом, стінкою для ударів м'ячем, майданчиком для гри в бадмінтон, приладом для стрибучості і т.д.

На комплексному майданчику можна розташувати гімнастичне містечко, столи для настільного тенісу, комбіновані ігрові майданчики, спіраль, доріжки, кільцева доріжка, шести і канати для лазіння.

На дитячому майданчику розташовують гірки, гойдалки, каруселі, різноманітні качалки, дитяча колода, похила драбина. Для їх виготовлення використовують дерево, фанеру, пластик, легкі металеві конструкції.

В мікрорайоні бажано мати і різного типу комплексні спортивно-ігрові майданчики на яких можна проводити заняття та найпростіші змагання з кількох видів спорту, тобто їх можна використовувати для гри в бадмінтон, волейбол, мати лабіринт, стінку для лазіння, баскетбольні щити з кільцями, гімнастичну стінку, балансири, перекладини різної висоти, рукоходи, штангу, колоду, тренажери, пристосування для розвитку стрибучості та інші.

Достатня кількість приладів і пристосувань збільшить пропускну здатність і дозволить застосовувати коловий метод тренування, виконуючи вправи в різних поєднаннях.

Природно, що в безпосередній близькості від спортивних майданчиків важливо мати лавиці, вішаки для одягу, приміщення або ящики для прибирання інвентарю та обладнання. Самі майданчики повинні бути оточені захисно - декоративними смугами зелені, які створюють сприятливий фон і служать захистом від вітру, порохи, шуму. Кожен майданчик повинен мати водостік для ливневих вод. Щоб створити умови для проведення занять у вечірній час необхідно провести освітлення. Це особливо важливо в

період коли світловий день є коротким. Лампи освітлення підвішують або закріплюють на висоті не менше 10м. Тоді весь майданчик буде добре освітленим. Весною, коли майданчик просохне, його очищують від сміття, верхній прошарок зрихлюють граблями на 2-3 см глибини і вносять спеціальні добавки, ущільнюють легким катком після чого відновлюють розмітку. В процесі експлуатації майданчик систематично поливають, укатують підмітають віником із пруття.

2.2. ЛІСНИЙ МІНІ - СТАДІОН ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Такий стадіон вибудовується недалеко від житлових будинків. На міні-стадіоні розташовують 10-15 приладів – перешкод розташованих по колу з врахуванням рельєфу місцевості. Різні розташування перешкод дозволяє змінювати навантаження в залежності від віку і підготовленості тих що займаються. Так, наприклад, автомобільні покришки розташовані на плоскій частині міні-стадіону використовуються для стрибкових вправ дітей та осіб середнього та старшого віку. На кожному майданчику є комплекс перекладин різної висоти: для дітей 120-140 до 160 см, для дорослих 180-200 до 220 см. Прилади-перешкоди встановлюються так, щоб ті що займаються не перешкоджали один одному. Пропускна здатність міні-стадіону велика. На кожному із них може займатися одночасно до 50 чоловік. Якщо обладнання розташоване паралельно, мінімальна відстань між ними повинна бути 2м. При іншому їх розташуванні відстань складає 5-10 м. мінімальні розміри міні-стадіону 40х40м.

Практичний досвід показує, що обладнання з якого зістрибують (перекладина, бруси, колода та інші) краще розташовувати навколо стрибкової ями наповненої тирсою. Використання нерівностей майданчика дає можливість розташувати 10-15 і більше приладів-перешкод на різному рівні висоти. Якщо створити міні-стадіон на різних рівнях висот, тоді частину обладнання можливо встановлювати дещо збоку, наприклад, у рідкому лісі.

При будівництві міні-стадіону в центрі необхідно залишити вільне місце для ігор в бадмінтон, футбол та інших ігор, а обладнання – прилади, як уже згадувалось розташувати по колу. Необхідно намагатися зберегти трав'яне покриття. Якщо територія дозволяє, тоді на ній можна розташувати майданчики двох типів. Один для загальної, а другий для спеціальної фізичної підготовки. Для міні-стадіону необхідна відносно рівна, широка поверхня. Може бути і в рідкому лісі, зеленій зоні зі сприятливими вітрами. Необхідно уникати місць де безперервно віють вітри, а також місць де взагалі немає вітрів. У випадку якщо там прокладено лінію електропередач, від неї необхідно відступити хоча б 10м. Обладнання та перешкоди краще розташувати призмою із дерева-кругляка розмірами 10-15 та 20-40 см. На виготовлення перекладин краще використовувати металеві труби. На один міні-стадіон необхідно 6-8 труб та багато дерева-кругляка. Стовпці зариваються в землю на глибину 70 см. Для їх закріплення використовуються земля, пісок, камінь, бетон.

Колода виготовляється в трьох варіантах:

1. Колода висока 100-120 см, довжина 5-8 м, діаметром 40 см, повинна мати добре оброблену сторону на якій виконуються вправи, її ширина 10-15 см. Досвід показує, що колоду краще розташовувати на стійках із металевих труб. Висота стійок 180-200 см, діаметр 57 мм. Встановлюються у заздалегідь вириті ями глибиною 70-80 см і бетонуються. Під колодою на всю довжину можна викопати яму глибиною 60 см, шириною 2,5 і довжиною 10 м, яку заповнюють тирсою та піском. Це необхідно зробити з метою забезпечення безпеки під час зіскоків із приладів.

2. Дві колоди довжиною 5-8 м, діаметр 25-40 см. Добре очищена поверхня встановлюються по різному. Одна встановлюється через заглиблення або широку взрихленість визначаючи її довжину. Друга колода встановлюється на різній висоті на круглих стовпцях висотою 40-70 см і вкопується на глибину 70 см.

3. Потрійна і подвійна колода виготовляється заздалегідь і ставиться на міцних брусах або кругляках. Складається із основних колод довжиною 5-6 м, діаметром 40 см та 1-2 кусків кругляка діаметром 20 см однакової довжини. Два тонких відрізки (куски) кругляка кріпляться з обох боків основної колоди на відстані 60-80 см. В кутах міні-стадіону де буде розташовано обладнання вирити 4 ями в яких установлюють опорні стовпи, що виступають від 20 до 70 см і закріплюються. Це обладнання одночасно використовується для розвитку спритності і тому на основну колоду прикріплюється табличка зі шкалою оцінок.

Стовпці і перешкоди виготовляються із дерева-кругляка.

1. П'ять стовпців діаметром 25-40 см, висотою 60, 70, 80, 90, 120 см вкопується в землю на глибину до 70 см на відстані від 6 до 15 м один від одного. Верхній кінець стовпця закругляється і загладжується.

2. Гімнастичні стовпці 3-4 штуки із кругляка без кори встановлюються на висоті 120 см, діаметром 25 см. Із двох боків на стовпці паралельно кріпляться сходинки розмірами 15-20 см. Перша на 20 см від землі, інші розташовуються довільно, три з одного боку, а 2 або 3 з другого.

3. Бар'єри від 6 до 10 шт. висотою 50-70 см будуються із кругляка або металевих труб. Відстань між бар'єрами 2-3 м.

4. Бруси. Їх конструкція може бути трьох варіантів. Із металевих труб діаметром 57 мм (міцні труби), діаметром 20-25 мм, двох стійок із залізного кутника, три стійки із кругляка, діаметром 25-30 см і міцні жердини, діаметром 20-25 мм. Найбільш доцільно будувати комплекс із брусів різної висоти, для дорослих і дітей. Наприклад, 180, 200, 220, 260, 180 для дорослих – 120, 140, 160, 140, 120 см для дітей з раціонально викладеними жердинами. Для безпеки учасників занять та змагань під брусами споруджується яма з тирсово-пісочним наповненням.

Тирсова доріжка – для такої доріжки обирається рівна площина або площина з малим ухилом в 1-2⁰. Довжина доріжки 30-40м, ширина 80см, глибина 0,5-0,6 м заповнюється тирсою з малою кількістю піску на 10 см нижче поверхні землі.

Тренажер із автомобільних покришок. Використовується від 16 до 24 шт. покришок різного розміру із вантажних автомобілів закопуються в землю до половини їх висоти. Відстань між ними однакова або з поступовим збільшенням відстані від першої до другої 120 см, від другої до третьої 130 см і т.д. Покришки важких вантажних автомобілів або від трактора, можна просто укласти по 2-3 шт. одна від одної, закопати до половини та закріпити землю. Якщо територія дозволяє тоді 10-15 покришок можна викладати в ряд по колу або зигзагоподібно.

Схема міні-стадіону з обладнанням розташовується на добре видному місці. Його розміри 3x1,2-2,4 м. Сюди вивішуються методичні вказівки. Вона закріплюється на металевих трубах, які бетонуються на глибину 70 см. Стійки схеми одночасно служать шкалою оцінок вибухової сили. Шкала розмічається позначками через кожні 10 см яскравою фарбою. На одній стійці від 150 до 250 см, на другій від 200 до 300 см. Все пристосування пронумеровується яскравою фарбою.

На міні-стадіоні можна вправлятися самостійно і групами. Основною формою виконання вправ на окремих приладах є коловий або повторний метод.

Колове тренування – комплекс спеціально обраних вправ, що виконуються на так званих станціях. Складається за відповідною схемою і виконується поступово, серіями з відповідною інтенсивністю та інтервалами відпочинку. За допомогою відповідного дозування навантаження можна вплинути на розвиток деяких рухових якостей. Дозування визначається індивідуально, в залежності від стану тих, що займаються. При цьому, необхідно регулювати і кількість повторень, інтервали відпочинку між приладами і між кожним колом, тривалість одного кола. Заняття на міні-стадіоні природно починаються з розминки: біг, 5-6 вправ на різні м'язові групи. Смуга перешкод 200-300 м, можна пробігти або пройти швидкою ходьбою.

З початку на міні-стадіоні можна виконувати доступні вправи довільно або включати в заняття 2-3 пристосування, що розвивають окремі рухові здібності. Після оволодіння простими вправами можна переходити на більш складні, поступово підвищуючи об'єм і намагатися розвинути максимальні зусилля. Між вправами інтервал відпочинку від 0,5 до 2 хвилин. Силкові вправи виконуються з 50-60% зусиллями, поступово підвищуючи навантаження. Переходячи від приладу до приладу навантаження можна давати на різні м'язові групи.

Вправи, що розвивають суглобову руховість включають в середину занять і виконуються по 10-15 разів, інтервали між серіями заповнюються вправами на розслаблення. Особливо уважно потрібно підходити до виконання вправ на відштовхування. Тут необхідно здійснювати контроль за показниками ЧСС. Пульс краще підраховувати протягом 10 секунд перед стрибковими вправами і відразу після їх закінчення. Вправи можна повторювати коли ЧСС знизиться до 100-120 ударів за 1 хвилину. Силкові вправи доцільно чергувати із вправами на гнучкість в суглобах і з розслабленням. В кінці занять необхідно включати 3-4 вправи на розслаблення. Міні-стадіон (рис.1) обладнаний наступним комплексом приладів: 1. Колодою, 2. Комплексом перекладин, 3. Стовпчиками, 4. Двома колодами, 5. Спеціальною лавою, 6. Гімнастичними стовпцями, 7. Бар'єрами для відштовхування, 8. Дошкою для відштовхування, 9. Тирсовою доріжкою, 10. Тренажером із автомобільних покришок, 11. Великими автомобільними покришками, 12. Ямою для стрибків та зістрибувань.

Міні-стадіон можна укомплектувати і такими приладами: 1. Спеціальна лавиця, 2. Великі автопокришки викладені горизонтально, 3. Стовпці з радіально розташованими ручками, 4. Колода, 5. Низька колода, 6. Тирсова доріжка, 7. Бруса, 8. Дошка для відштовхування, 9. Яма, 10. Комплекс перекладин, 11. П'ять стовпців, 12. Інформаційна таблиця, 13. Драбина горизонтально похила, 14. Бар'єри, 15. Тренажер, 16. Тренажер із автопокришок.

Міні-стадіон можна укомплектувати і такими приладами: 1. Рухова колода, 2. Колова драбина для рук, 3. Подвійна колода, 4. Спеціальна конструкція для багатоцільового використання, 5. Яма, 6. Дошка для відштовхування (для стрибків в довжину з місця і з розбігу), 7. Перекладина, 8. Спеціальний тренажер для лижників, 9. Перешкоди для пролізання лежачи, 10. Асфальтна доріжка (довжиною 20м, шириною 2м), 11. Тумби висотою 40, 60, 80 см, 12. Резинобітумна доріжка, 13. Тирсова доріжка.

2.3. БУДІВНИЦТВО КОМПЛЕКСНИХ СПОРТИВНИХ МАЙДАНЧИКІВ

Комплексний спортивний майданчик розташовується на території розмірами 50х20м. Наводимо схему розташування ігрових майданчиків, обладнання і тренажерів. На такому майданчику розташовують стіл для гри в настільний теніс, штанга для виконання силових вправ стоячи (16 кг), здвоєна колода, штанга (30 кг) для виконання силових вправ стоячи, паралельні бруси, «крокуючий атлет», різновисокі перекладени, штанга для виконання вправ сидячи, ручні гойдалки, стійки волейбольні, гімнастична стінка, ворота для гри в гандбол та баскетбольні щити. Розміри всіх приладів, їх розташування на комплексному майданчику наведені на рис. 1,1а

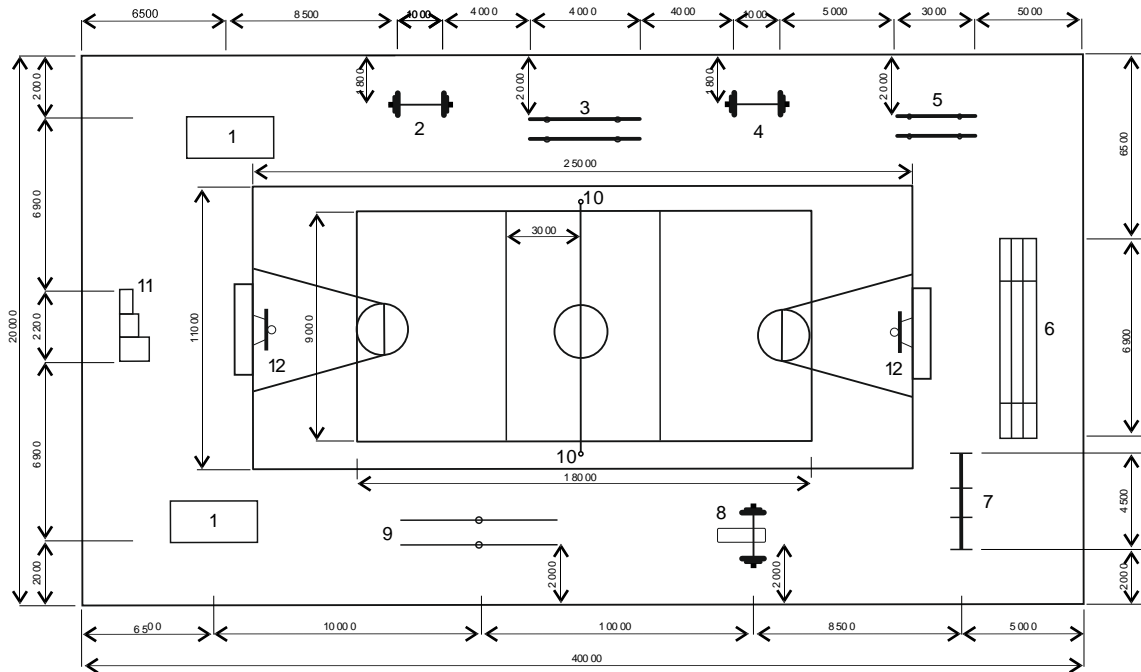


Рис. 1

Комплексний спортмайданчик (загальний вигляд, план)

1. стіл для настільного тенісу; 2. штанга для вправ стоячи; 3. подвійна колода;
 4. штанга для вправ сидячи (32 кг.); 5. паралельні бруси; 6. «крокуючий атлет»;
 7. різновисокі перекладени; 8. штанга для вправ сидячи; 9. ручні гойдалки;
 10. стійки для волейбольної сітки; 11. гімнастична стінка;
 12. ворота для гандболу і баскетбольна стійка.

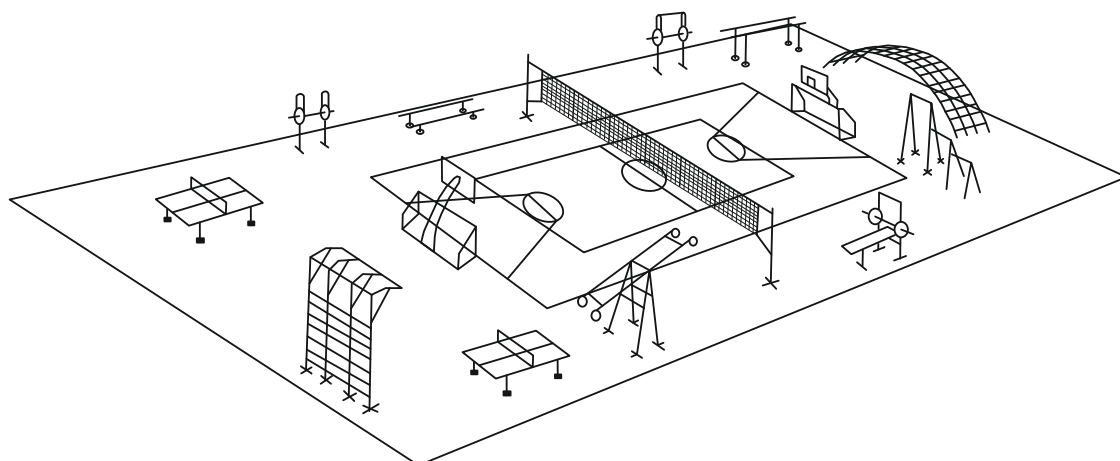


Рис. 1 а

2.4. ПОБУДОВА І РОЗТАШУВАННЯ ПРИЛАДІВ НА «СТЕЖЦІ ЗДОРОВ'Я»

Вправи на приладах на «стежці здоров'я» поєднуються з оздоровчим бігом та ходьбою. «Стежка здоров'я» прокладається на дистанції від 1 до 3 км. На початку траси встановлюють щит зі схемою станцій.

Прилади (станції) розташовують по дистанції в такому порядку, щоб ті що займаються мали можливість ускладнювати вправи на кожній наступній станції.

Схема розташування приладів на стежці здоров'я наведена на рис. 2.

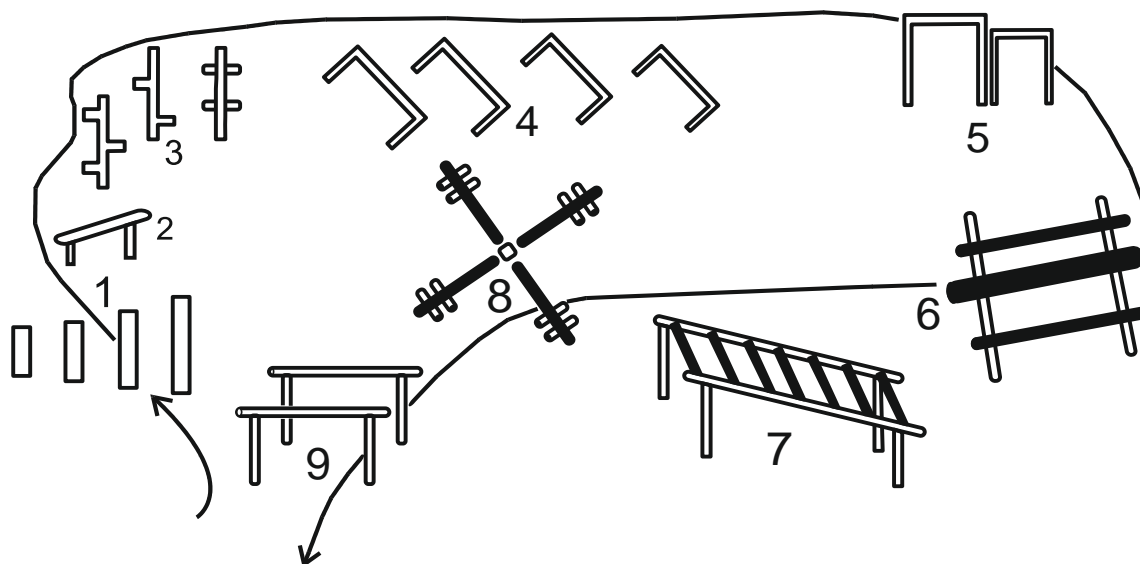


Рис. 2

На 1-ій станції розташовані колоди для стрибків з опорою і без опори. Тут виконуються стрибки через колоду, біг зігзагом між стовпцями, стрибки через них без опори.

На 2-ій станції розташована колода нахилена для виконання вправ на рівновагу та ходьби по колоді з присіданнями.

На 3-ій станції розташовуються гімнастичні стовпчики. На них виконують махи ногою вперед, назад тримаючись за сходинок руками. З цього ж вихідного положення можна виконувати і пружинні присідання.

На 4-ій станції – бар'єри. Тут виконуються стрибки через бар'єри, проповзання під ними і т.д.

На 5-ій станції встановлюють перекладки різної висоти, на яких виконуються різноманітні вправи.

6-та станція – це станок для розвитку черевних м'язів та м'язів спини. Тут вправи виконуються в положенні сидячи з підніманням і опусканням вліво і вправо і т.д.

На 7-ій станції встановлюється горизонтальна драбина на якій виконується пересування у висі вперед, назад, підтягування, махи та інші.

На 8-ій станції встановлюється силовий прилад на якому виконується така вправа: взятися руками за ручки колоди і підняти на груди, віджимання від грудей та інші.

Станція 9-та – це паралельні бруси. Вправа виконується в положенні упора на руках пересуваючись вперед, назад, махи, віджимання та інші.

Для підвищення зацікавленості до занять і щоб зробити їх емоційними і більш різноманітними можна самостійно виготовити прості тренажери. Вони використовуються і для вдосконалення прийомів техніки окремих спортивних ігор, самостійно або з партнером, суперником та інші.

2.5. ЯК ВИГОТОВИТИ ПРОСТІ ТРЕНАЖЕРИ

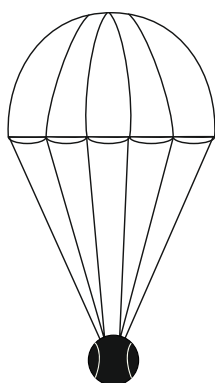


Рис. 3

1. М'яч з парашутом. Використовується при відпрацьовуванні техніки удару в хокеї на траві на обмежених (малих) майданчиках. Прикріплений до м'яча парашут не дає можливості м'ячу відлітати далеко, що вимагало би багато часу на повернення його гравцеві. В той же час удар відпрацьовується в природних умовах.

Парашут виготовляється із легкої тканини. Його діаметр 200-250 мм. М'яч оплітають і до одного кінця тросу прикріплюють парашут (рис. 3).

1. Штатив для тенісистів. Застосовується при оволодінні ударів по м'ячу на різній висоті та для розвитку реагування і влучності ударів. За допомогою штативу можна швидше і несподівано змінювати висоту знаходження м'яча закріпленого на тросі. Штатив складається із 3-ох трубок вставлених одна в одну. До верхньої трубки кріпиться кронштейн з тросом. Партнер

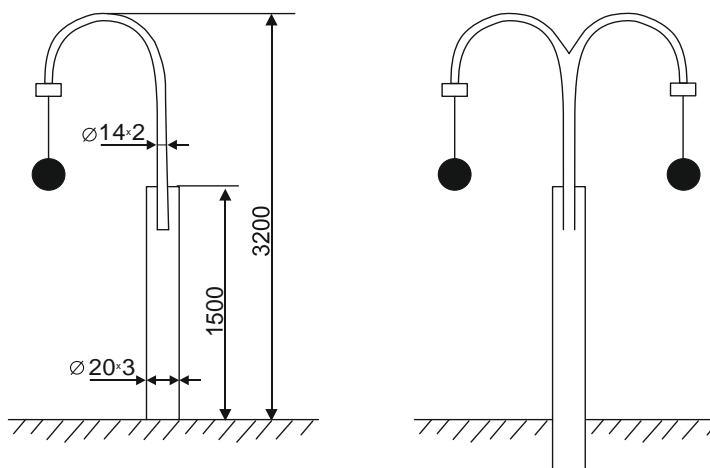


Рис. 4

несподівано підтягує або опускає вільний кінець тросу, завдяки чому висота підвішеного м'яча змінюється. Над верхнім кронштейном штатива встановлюється амортизатор, що дає можливість виконувати удари серіями. Торкаючись амортизатора м'яч повертається у вихідне положення (рис. 4).

3. Пропелер. Через отвір в центрі дерев'яного щита проходить вал. На вісі пропелера ставиться мала велосипедна шестерінка і за допомогою велосипедного ланцюга з'єднується з педальним колесом. На щитку закріплюються бруски з пінопласту шириною 10 см, товщиною 7 см, довжиною 70-80 см. При обертанні колеса обертається педаль і пропелер, а гравець, що стоїть напроти щита спрямовує м'яч в мішені за завданням, не зачіпаючи пропелер. Швидкість обертання пропелера змінюється.

4. Відбійний батут. Може бути переносним або закріпленим на стінці. Із труб діаметром 4-5 см зварюють раму розміром 100-150 x 150-200 см. На раму натягується сітка від футбольних або гандбольних воріт. На тильній стороні рами висвердлюють отвори на відстані 10 см один від одного, що дає можливість змінювати кут його нахилу, за рахунок чого змінюється і кут відскоку м'яча спрямованого в сітку. На такому пристосуванні можна вдосконалювати кидки, удари, прийом м'яча, що відскакує та інші.

5. Манекен – випилюється із фанери. Руки роблять із окремих деталей і приєднують так, щоб за допомогою вінта можна було б змінювати їх положення. Із труб діаметром 4 см зварюється підставка. На верхній частині висвердлюються отвори для кріплення штиря, що дає можливість змінювати висоту манекена. Манекен за допомогою підшипника можна зробити таким, що качається. За допомогою манекена можна вдосконалювати передачі м'яча, фінти та інші прийоми техніки футболу, баскетболу, ручного м'яча та інші (рис. 5).

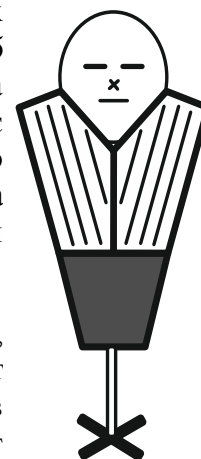


Рис. 5

6. Відбійні стінки – будуються із дошки товщиною 2-3 см, обшиваються фанерою і зафарбовуються масляною фарбою. Весь щит розкреслюється на квадрати 15 x 15 см. На місцях пересічення ліній і в центрі кожного квадрата забиваються цвяхи з великими шляпками. Щит вішається на стінку і на нього наносяться фігури, фарбою яка легко змивається (гуаш). Розміри щита обирається з врахуванням місця в залі або на майданчику.

Таким же чином, виготовляється і цифрова стінка, яку розкреслюють на квадрати 40 x 40 см з цифрами квадратів від 1 до 16-20.

Таку же стінку можна зробити і світловою. Для цього в центрі кожного квадрата прорізається отвір діаметром 5 см. З задньої сторони на амортизаторах вставляють електропатрони з лампочками. Проводка з'єднується в один джгут і підводиться до пульта управління. Стоячи напроти щита гравець виконує передачу в той квадрат в якому загорілася лампочка (рис. 6).

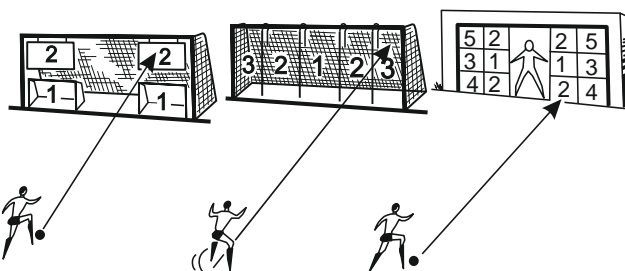


Рис. 6

7. Дві стінки за допомогою дверних петель прикріплюються до середньої нерухомої. Це дає можливість встановлювати їх під бажаним кутом по відношенню до центру. Щоб зберегти бічні стінки під вимагаємим кутом, на них через кожні 10-15 см робляться накладки для гачків, які закріплюються до середньої нерухомої стінки. Переставляючи гачки можна змінювати кут бічного щита. Розміри щитів краще обирати самим з врахуванням майданчика, залу. Якщо є стінка тоді можна обійтись без середньої стінки. Тут петлі для бічних стінок кріпляться прямо в стінку, попередньо оцментовують їх. На такому тренажері можна виконувати прийоми м'яча, що відскакує від стінок під різним кутом (рис. 7).

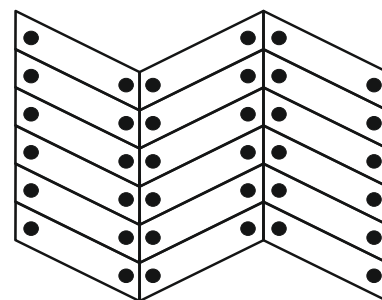


Рис. 7

8. Світлові колонки. Застосовуються для розвитку швидкості реагування.

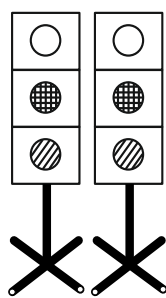


Рис. 8

Виготовляються дві звичайні світлові колонки розміром 15 x 45 см. Кожна колонка ділиться поперек на три рівні секції, в які вмонтовуються по одній електричній лампочці червоного, синього та зеленого кольорів. Електропроводка підводиться до пульта із шістьма тумблерами включення (по три для кожної колонки). Колонки кріпляться на стінці на висоті 170-200 см від підлоги, кресляться два кола на відстані 8-10 м одне від одного. Нижче на відстані 1-1,5 м від підлоги кресляться два кола діаметром 50-70 см. Під час включення 2-ох червоних лампочок гравець, що перебуває в 3-4 м від стінки повинен виконати фінт і передачу, на зелені лампочки виконати передачу в праве коло, на сині в ліве коло. Якщо одночасно висвітляться лампочки різного кольору, слід виконати фінт, удар, передачу, кидок (рис. 8).

Важливо вміти і самостійно виготовляти найпростіше обладнання із підручних матеріалів в місцях де типовий інвентар відсутній, а доставити та встановити його неможливо.

У подвір'ї дома, на полянах, лісних полянах легко та швидко можна обладнати імпровізований майданчик для гри у волейбол, ручний м'яч, міні-футбол, бадмінтон і для проведення інших різноманітних вправ, ігор та розваг.

В замиській зоні, в лісі, на березі річки, озера достатньо обрати відносно рівну площу без ям, канав, ритвин, бугрів, пеньків, повалених дерев, битого скла або інших предметів, які можуть стати причиною травми, щоб на ній провести вправи, ігри та розваги.

Для розмітки майданчика не можна рити канавки, втикати в землю палиці із сухого дерева нижче 1,5м, ставити дерев'яні обрізки, огорожувати мотузкою, що також може стати причиною травми. Розмітку майданчика краще робити із піску. Вона безпечна і достатньо добре вирізняється.

Для визначення розмірів воріт для гри у міні-футбол, гандбол можна використовувати палиці висотою не менше 1,5 м. Вони також можуть виконувати і функції прапорців, стійок і т.д.

Нарізані і розташовані на майданчику дерев'яні куски як і палиці можуть використовуватися у вправах, іграх і розвагах зі зміною напрямів бігу і обведення. На високі палиці вткнуті в землю і закріплені розтяжкою із мотузки, можна в 3-4 ряди паралельно протягнути мотузку, що може виконувати функції волейбольної сітки. Через натягнутий мотузок нижче, можна грати в бадмінтон, а опустивши ще нижче і сітка для гри в теніс готова і т.д.

Прості споруди для виконання багатьох вправ, ігор та розваг власними силами можна встановити і на подвір'ях житлових будинків. Важливо, щоб вікна що виходять на подвір'я були захищені сіткою.

Тут на глухій стіні (без вікон) можна накреслити ворота для гри в футбол, гандбол, розрисувавши їх різними геометричними фігурами для виконання вправ та різних змагань. Можна накреслити різноманітні мішені для передач, кидків, ударів по м'ячу за завданням, використовуючи для цього макети гравців, щити або глухі паркани, стійки та інші.

На подвір'ї житлового будинку можна встановити столи для гри в настільний теніс, перекладки, бруси, кільця на що потребуються мінімальні фінансові витрати, оскільки їх можна спорудити із відходів метала (труб, кутників і т.д.).

Таким чином, для проведення вправ, ігор та розваг можна використати будь-які умови при бажанні зміцнювати своє здоров'я, розвивати свою фізичну і функціональну підготовку, збуджувати інтерес до занять навколишніх.

2.6. КЛАСИФІКАЦІЯ, ДОБІР ТА ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ ВПРАВ, ІГОР ТА РОЗВАГ

Покращення матеріального стану громадян України, зміна умов праці, підвищення культурного рівня, збільшення частки вільного часу, створило більше можливостей для духовного росту, фізичного вдосконалення і масового залучення молоді і дорослих в регулярні заняття фізкультурою та спортом.

В сучасних умовах практичне знайомство із вправами, іграми та розвагами відбувається вже в ранні дитячі роки. Починаючи із 6-ти річного віку здійснюється набір в ДЮСШ практично на всі види спорту.

Заняття повинні доставляти задоволення, а ті що займаються, повинні повертатися з них з почуттям, що зробили щось добре для власного здоров'я. Якщо цього не відбувається, то винним тут перш за все залишається організатор, керівник, тренер, інструктор і т.д.

З великим задоволенням всі, що займаються грають з м'ячем. Ігри завжди цікаві, захоплюючі, тому і приносять задоволення, радість. Саме ігри роблять заняття строкатими, цікавими, різноманітними. Вони і на тих що грають діють сприятливо і допомагають розпізнавати партнерів.

Тут кидається в очі хто і як переносить поразку, яку радість відчуває у випадку перемоги, хто порушує правила гри, хто грає мужньо, а хто боязливо, проявляє малодушність і т.д. Отже емоційний стан учасників занять може бути як позитивним так і негативним.

До позитивного відносяться: самодисципліна, витримка, колективізм, підлеглість особистих інтересів, інтересам колективу, сміливість, знахідливість, взаємопідтримка, коректність, добрий настрій та інші.

До негативного відносяться: боязливість, розчарування, недисциплінованість, егоїзм, схильність до омани, злість, ненависть та інші.

Знаючи характер кожного з тих, що займаються, легше можна обирати і правильні методи виховання.

У вправах, іграх та розвагах результату можна досягти тільки колективним шляхом. Тут одинаки як би успішно не діяли, результат залежить від дій всього колективу (команди).

У вправах, іграх і розвагах учасники оволодівають технікою рухів, вмінням оцінювати ситуацію в якій знаходяться партнери і суперники і на основі цього приймати єдине правильне рішення, намагаючись перемогти свого суперника, що змушує всіх діяти в повну силу.

Заняття швидко стануть нудними, нецікавими, якщо в них застосовуються однотипні вправи або коли учасники гри втомлені.

Особливо важко використовувати ігри якщо настає нервова втома. Разом з тим, необхідно пам'ятати що все заняття не може складатися тільки із одних ігор, оскільки в такому випадку забуваються інші сторони фізичної підготовки.

В холодну, дощову погоду ігри краще проводити зі швидкими, безперервними рухами в парах, групах, змагальні вправи та ігри з боротьбою, щоб уникнути простуди. Тривалість занять в таку погоду є коротшою, ніж звичайно.

В гарячу погоду доцільно уникати вправ, ігор та розваг з великою кількістю бігу, або вправ, що вимагають значних напружень (силові і на швидкість). Тут найкраще підходять ті, що включають в дію одночасно малу кількість гравців, а іншим в той час надається відпочинок.

Відомо, що пік можливостей людини приходить на період 20-30 років. Саме в цьому віці відбувається подальше розширення і вдосконалення функціональних можливостей організму, придбається здібність до високої мобілізації фізичних і духовних сил. В подальші роки вправи, ігри і розваги вирішують задачу збереження високого рівня фізичної дієздатності для плідної творчої діяльності і спрямовані на підтримку високого рівня функціональних можливостей організму і використання надбаних навичок в трудовій і оздоровчо-спортивній діяльності.

Ці задачі вирішуються завдяки регулярному виконанню вправ та участі в іграх і інших видах фізкультурної діяльності, ранковій зарядці, бігу підтюпцем, прогулянках та походах, в тому числі на лижах, велосипеді, човні та інші.

В практиці застосовуються дві основні організаційні форми проведення оздоровчо-спортивних заходів. Це: самостійні та організовані заняття. В нашій країні переважає організована форма занять вправами, іграми та розвагами де створюються найкращі умови для здійснення виховного, освітнього та оздоровчого ефекту. Хоча для дорослих найбільш прийнятною є самостійна форма, однак вона обмежує можливості масового розповсюдження занять вправами, іграми та розвагами. Практика підтверджує, що найкращі результати досягаються при раціональному поєднанні обох організаційних форм.

Вправи, ігри та розваги проводяться на фоні інтенсивних емоційних проявів в умовах різноманітної рухової діяльності, що сприяє формуванню психіки, активізації пізнавальних здібностей, вдосконаленню механізмів оперативного мислення. Крім того, у вправах, іграх та розвагах моделюються відносини між людьми, де свої дії доводиться узгоджувати з діями партнерів і компенсується дефіцит рухової активності, що виникає в процесі трудової діяльності.

Вправи, ігри та розваги проводяться у вигляді занять та змагань.

Для занять вправами, іграми і розвагами характерним є:

- висока емоціональність і яскраво виражене змагання;
- відсутність суворої регламентації;
- різноманітність і безперервна мінливість умов;
- самостійність у виборі засобів рішення рухових задач;
- комплексний вплив на організм тих що займаються.

Під час проведення вправ, ігор та розваг змагальним способом характерним є:

- установка на перемогу;
- повна мобілізація всіх можливостей організму;
- обмежена можливість керувати діями тих, що змагаються.

В позаробочий час або позанавчальний час заняття проводяться в групах, секціях, організуються і проводяться класні, шкільні, бригадні, цехові масові оздоровчо-спортивні заходи (організація святкових змагань, виконання нормативів з окремих вправ, підготовка та забезпечення участі команд в поза шкільних, між вузівських спортивних заходах, за місцем проживання, між виробничими підприємствами та інші).

Вправи, ігри та розваги є основою фізкультурно-масової роботи за місцем проживання. Їх використання допомагає залученню максимального числа мешканців в організовані або самостійні заняття вправами, іграми та розвагами.

Тут заняття поєднуються з організацією різноманітних змагань та конкурсів між дворовими, сімейними командами, «спартакіади здоров'я» та інші з найбільш популярних командних і індивідуальних видів спорту (футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс та інші).

Крім того, ігри прийнято кваліфікувати за характером створюваних між учасниками занять взаємовідносин. Їх розподіляють на не командні, перехідні до командних та командні.

У не командних іграх кожен учасник діє незалежно один від одного, підпорядковуючись тільки правилам гри.

В перехідних іграх до командних виникають елементи узгоджування дій в середині окремих груп гравців. Спочатку учасники діють самостійно, а по мірі розвитку сюжету задач діють узгоджено.

В командних іграх змагання проводяться між колективами (командами), де дії кожного учасника підпорядковуються інтересам колективу.

Для визначення результату учасників будь-якої вправи або гри необхідні судді.

Чим елементарнішими є відношення гравців, тим простішою є зміст вправи або гри.

Найбільш складними є командні ігри, оскільки їх учасники поряд з відмінним володінням руховими навичками необхідна ще й тактика дій всього колективу гравців.

У не командних вправах та іграх виділяють ще ігри з ведучим і без ведучого.

Командні вправи та ігри підрозділяються ще й на групи з одночасною участю всіх граючих та з почерговою участю гравців-естафети.

Вправи, ігри та розваги підрозділяються і в залежності від форми організації, характеру єдиноборств, змістом рухових дій і на групу вправ з музичним супроводом, а також, що проводяться на місцевості.

Останнім часом все більшої популярності набувають різні підготовчі (підвідні) вправи та ігри зі спрощеним змістом, які дають можливість ознайомити їх учасників у більш ранньому віці зі спортивними іграми (футболом, гандболом, баскетболом та іншими).

Завжди важливо пам'ятати, що кожна запропонована гра повинна забезпечувати рішення освітніх, виховних та оздоровчих задач. Вибір гри залежить від конкретних задач, умов її проведення, віку, рівню підготовленості її учасників.

При виборі вправ, ігор та розваг для дітей молодшого шкільного віку необхідно пам'ятати, що їх організм ще не готовий до перенесення тривалих однотипних напружень. Їх сили швидко виснажуються, але і швидко відновлюються. У зв'язку з цим ігри для дітей молодшого шкільного віку не повинні бути тривалими, в ході їх проведення необхідно передбачувати паузи для відпочинку. Їм більше подобаються ігри з перебіжками, вивертаннями від ведучого, стрибками, ловлею і киданням м'яча або різноманітних предметів.

В 9-10 річному віці погіршуються координаційні можливості, відмічається приріст сили, швидкості, спритності і витривалості. Їх більше приваблюють вправи, ігри та розваги з відносно складним змістом. Розвиток мислення сприяє рішення досить складних тактичних задач. Тут дітей більше приваблюють вправи та ігри змагального характеру і тому їх необхідно використовувати постійно.

В 11-14 річному віці об'єм застосування ігор зменшується, зате суттєво ускладнюється їх зміст. Відбуваються глибокі перебудови в діяльності внутрішніх органів та систем організму, уповільнюється вдосконалення рухових функцій підлітка. Спостерігається розлад координації, що супроводжується погіршенням діяльності серцево-судинної системи. Поведінка підлітка відрізняється нестійкістю, різкими змінами настрою, неочікуваним застосуванням рішень. Перевага віддається вправам та іграм, близьким за своїм змістом до спортивних. Підлітків цікавлять естафети з доданням перешкод, ігри з елементами боротьби і опором, з проявом виручки та взаємодопомоги. Тривалість та інтенсивність вправ і ігор значно більша, ніж у дітей молодшого шкільного віку. Дівчат цього віку більше приваблюють вправи та ігри, що вимагають спритності і точності рухів, а також з танцями та хороводами.

У 15-17 річному віці юнаки та дівчата свою увагу намагаються сконцентрувати на тактичних аспектах і результативності своїх дій, проявляючи при тому велику самостійність. Багато з них починає брати на себе функції лідера (капітана, керівника, організатора дій всього колективу). Для них характерним є активна участь у вправах, іграх та розвагах які вимагають прояву сили і спритності. Особливою популярністю у цієї категорії користуються різноманітні естафети з опором зі складними рухами на координацію, спритність і швидкість дій. Під час проведення вправ, ігор та розваг з тим контингентом важливо пам'ятати, що процес формування організму все ще не завершився. Це змушує з особливою увагою підходити до вибору вправ, ігор та розваг та регулюванню навантажень. Інтенсивність діяльності може бути значною, а по своїй напруженості повинна відрізнятися від дій дорослої людини.

Для осіб старше 18 років вправи, ігри та розваги як правило носять командний характер, де головною вимогою є відповідний рівень фізичної і техніко-тактичної підготовки, правильне регулювання величин навантажень. Оскільки процес формування організму завершується до 24 років, то для осіб цього віку доцільно застосовувати різноманітні вправи та спортивні ігри (баскетбол, волейбол, хокей, гандбол, футбол та інші), а також проведення конкурсів і змагань з різних вправ і прийомів техніки (удари, кидки, метання в ціль і на відстань, на швидкість обведення стійок (прапорців) та інші. Обмежень в діях осіб цього віку практично не існує.

В процесі проведення вправ, ігор і розваг з особами різного віку (діти, підлітки, дорослі) важлива увага приділяється їх підготовці для виконання тестів. Перевага все таки надається ігровому методу, оскільки він не тільки підвищує інтерес до занять, але і найкращим чином відповідає особливостям психології людини, сприяє формуванню колективу. Сама підготовка до виконання тестів проводиться на емоційному фоні, стимулюючи рухову активність, менше втомлює і сприяє підготовці організму до значних функціональних навантажень.

Важливо пам'ятати, що при виборі вправ, ігор та розваг для загальної фізичної підготовки суттєвих обмежень не існує. Однак, в плані підготовки до виконання окремих тестових завдань до вибору ігор існують конкретні вимоги. Вправи, ігри та розваги по структурі рухів повинні бути схожими з елементами техніки, характерними для видів спорту, що входять в комплекс тестових завдань. Це означає, що для підготовки будуть застосовуватися одні ігри, у вправах з циклічними рухами (бігу) інші, для підготовки стрибків, метання, гімнастичних вправ ще інші і т.д.

Методичні вимоги до організації і проведення ігор спрямованих на підготовку до задачі тестів повинні бути наступними:

- ігри з включенням елементів техніки застосовують тільки якщо вони попередньо вивчені. На початку даються завдання хто сильніше і точніше виконає вправу і при цьому допустить менше помилок. Це важливо для усвідомленого сприйняття рухів. В подальшому ставляться задачі хто швидше, хто далше, хто сильніше і т.д. В іграх типу естафет (біг, плавання, смуга перешкод, лижі та інші) контрольні відстані повинні відповідати вимогам тестів або дещо вище них. Виконавці вимог повинні одержати як кількісну так і якісну оцінку показників рухових дій;

- при підведенні підсумків ігор система оцінки по кількості очок повинна бути максимально наближеною до тестових нормативів;

- для рішення задач спортивної підготовки запланованої по тестам, в режимі занять важливо орієнтуватися і на використання комплексу вправ та ігор.

Заняття можна проводити як у приміщеннях так і на відкритому повітрі, що з гігієнічної точки зору є перевагою. У закритих приміщеннях найбільш прийнятною температурою повітря є плюс 18-20⁰, а на відкритому повітрі плюс 25⁰, в зимових умовах від мінус 12 до мінус 16⁰.

В літню пору року якщо температура повітря перевищує 35⁰ або зимою при температурі мінус 18⁰ заняття проводити не рекомендується.

2.7. ДОБІР ВПРАВ, ІГОР ТА РОЗВАГ

В посібнику викладено вправи, ігри та розваги, які охоплюють рухову діяльність, побудовану на використанні бігу, стрибків, метання, прийомів техніки, які культивуються в спортивних іграх, що дає можливість успішно вирішувати освітні і виховні задачі з будь-яким контингентом учасників занять.

В даний час завданням фізкультурних організацій є перетворити спортивного вболівальника в активного фізкультурника, озброїти його знаннями та вміннями правильно використовувати в заняттях вправи, ігри та розваги.

Сьогодні нараховується кілька десятків ігор одержавших міжнародне визнання. Однак, для участі в них вимагається обов'язкова попередня підготовка.

В цьому відношенні в посібнику більш доступними є ігри відносно прості за змістом, з природними рухами і діями і не пов'язані з надмірними фізичними і психічними втратами.

Дії учасників занять є свідомими актами поведінки, обумовленими ігровою ситуацією, що склалася і обраним способом її вирішення, тобто природним намаганням вийти переможцем із кожного окремого єдиноборства і в ході всієї гри. Тому вправи, ігри і розваги обираються по заздалегідь визначеній програмі, складеній самими учасниками. Важливо щоб вони відповідали поставленим задачам і враховували інтереси учасників занять, рівень їх фізичної підготовленості, стать, вік, стан здоров'я, а також особливості психічного стану.

Наприклад, у дітей молодшого шкільного віку достатньо розвинута серцево-судинна і дихальна системи, що дозволяє проводити з ними вправи, ігри і розваги з відносно високою інтенсивністю. Однак, слід рахуватися з тим, що їх увага нестійка і вони швидко втомлюються, тому під час проведення вправ, ігор та розваг доводиться часто надавати короткі перерви для відпочинку. Для дітей цього віку найбільш характерними є вправи, ігри та розваги пов'язані з перебіжками які носять прояв драматизму та творчої активності. Для вдосконалення апарату речі в заняття включають вправи, ігри та розваги з речитативами. Для вдосконалення координації рухів проводяться вправи, ігри та розваги, що вимагають точності рухів, відчуття часу і простору (стрибки по позначках, влучення м'ячем в ціль та інші). Дітям цього віку протипоказані вправи, ігри та розваги з активними єдиноборствами, передачею, перенесенням медичних болів та інших обтяжень.

Вже в 9-10 років дозволяється брати участь у вправах, іграх і розвагах з короткочасними силовими напруженнями (виштовхування, перетягування та інші). Проявляється зацікавленість до вправ, ігор і розваг з ловлею, передачею, вибиванням суперника в поєднанні з бігом, метаннями, пролізанням, перелазінням та інші. Переважають колективні та командні дії з ведучим при відсутності безпосереднього контакту з суперником. Це вправи, ігри та розваги з бігом, стрибками, метаннями в ціль і на відстань з виверненням, доланням різноманітних перешкод, з проявом швидкості і спритності, не пов'язані з тривалими напруженнями.

В цьому віці діти вже здатні підкорятися загальним вимогам, правилам поведінки, оцінювати вчинки оточуючих. Багато з них вже відповідально відносяться до своїх вчинків, проявляють відчуття товариства, не люблять довго перебувати поза грою, поки вона ще не закінчилась.

В 11-12 річному віці перевага віддається вправам, іграм та розвагам, що вимагають прояву сили (перетягування, ігри зі стрибками та інші). У деяких вправах, іграх та

розвагах дівчата вже не можуть вступати в єдиноборства з хлопцями, оскільки починає проявлятися деяка перевага в бігу на швидкість, метаннях на дальність та в ціль. Дівчат більше приваблюють вправи, ігри та розваги з ритмічними рухами, елементами рівноваги. В той же час в командних вправах, іграх і розвагах дівчата та хлопці можуть виступати спільно.

В цьому віці учасники занять вже здають нормативні вимоги, приєднуються до спорту, успішно виконують основні прийоми техніки спортивних ігор (волейболу, баскетболу, гандболу, футболу). Улюбленими вправами, іграми та розвагами є ті, що містять біг з доданням перешкод, метаннями, відносно тривалими силовими напруженнями (естафети, квач та інші). Тут яскраво проявляються вольові якості (самостійність, рішучість, сміливість, ініціативність та інші). З успіхом можна використовувати командні ігри та вправи з дотиком з суперником. Це ігри «Виштовхни з кола», «Перетягни на свій бік» та інші. Однак, вправи, ігри та розваги з великим фізичним і психічним навантаженням, часто можуть викликати спалах нетерпимості, різкості, тому недоцільно допускати надмірного збудження і напруження.

У віці 13-15 років для хлопчиків привабливими є вправи, ігри та розваги з елементами силової боротьби (опір в парах, перетягування та інші). Вони можуть бути достатньо тривалими, безперервними, оскільки після великих фізичних навантажень пульс відновлюється достатньо швидко, тобто серцево-судинна система добре пристосовується до вправ та ігор. Підлітки вже мають деякий досвід участі в спортивних змаганнях. До 15 років закінчується розвиток рухового аналізатора, а значить покращується координація, точність та економність рухів. Саме тому і обираються вправи, ігри та розваги з проявом швидко-силових якостей і спритності. Це вправи та ігри з м'ячем, стрибками, лазінням, перелазінням, метаннями в ціль, з опором, орієнтуванням в просторі, бігом з доданням перешкод і т.д. Вправи, ігри та розваги носять яскраво виражений змагальний характер, тобто підготовчі до волейболу, футболу, баскетболу за спрощеними правилами і скороченим регламентом (міні-футбол, міні-гандбол і т.д.). Ігри проводяться роздільно для хлопців та дівчат і в них важливо уникати конфліктних ситуацій.

В 15-17 річному віці широко застосовуються вправи та військово-прикладні ігри, завдання та конкурси з нормативних вимог окремих рухових якостей, ігри без суперника та з суперником, естафети, спортивні ігри та інші.

При виборі вправ, ігор та розваг необхідно враховувати склад учасників, їх фізичні можливості, місце проведення, наявний інвентар та обладнання, атмосферні умови, період року та інші.

Учасників занять доцільно розподілити приблизно на однорідні групи (по фізичному розвитку і підготовленості), для чого спочатку проводять декілька тестів з бігом, лазінням, метаннями, стрибками, командними вправами або іграми.

За результатами тестів учасників занять доцільно розподіляти на групи в порядку зайнятих місць:

- група з кращим результатом;
- група з середнім результатом;
- група зі слабкими показниками.

Такий метод розподілу на групи не суперечить медичному (по фізіологічним і морфологічним даним). Виявлені у тих що займаються недоліки тут повинні сприяти розумній побудові проведення, виховної роботи на конкретний період.

При комплектуванні команд можна враховувати і показники зафіксовані в окремих рухових якостях, що також дозволить скласти практично рівноцінні команди. Складати команди можна дозволити і самим учасникам занять або змагань. Однак, краще якщо цим питанням буде керувати керівник.

В процесі проведення вправ, ігор та розваг застосовуються наступні організаційні форми: групова, командна та індивідуальна (самостійна).

Групова форма проведення вправ, ігор та розваг застосовується, як правило, в навчальних закладах. Командна форма застосовується в спортивних секціях з різних видів спорту в позанавчальний, позаробочий час та у вихідні дні.

Ці форми занять використовуються для індивідуального або колективного навчання та вдосконалення ігрових і рухових дій. Як тільки в заняття включаються вправи з вивченням прийомів техніки або елементів тактики, вони тут же перетворюються в колективну форму, оскільки для рішення конкретних ситуацій вимагається не менше двох гравців одної із команд.

При достатній кількості інвентарю та обладнання в наведених формах занять вправи можна виконувати в парах, групах, без опору та з опором суперника (з просуванням вперед, без зміни і зі зміною місцями). Вивчати та вдосконалювати прийоми та дії максимально наближені до умов змагань. В них окремі учасники занять можуть виконувати і індивідуальні завдання.

В індивідуальній формі занять вправи, ігри та розваги можна виконувати в умовах: без суперника, з умовним суперником, з умовним партнером.

У вправах без суперника учасники занять вдосконалюють техніку, розвивають м'язове відчуття, координацію рухів та інші.

У вправах з умовним партнером (роль умовного партнера виконують вертикальні та нахилені відбивні стінки, батуту та інші), розвивається здібність до оцінки часових і просторових дій, що сприяє покращенню узгодженості своїх дій з умовами переміщення м'яча (напрямок, траєкторія, сила відскоку та інші).

У вправах з умовним суперником (роль умовного суперника виконують макети гравців, стійки, прапорці та інші) учасники занять розвивають свої здібності в точному визначенні відстані до суперника, м'яча і т.д., і в той же час сприяє формуванню сміливості, рішучості, впевненості, вивченню і вдосконаленню індивідуальних тактичних дій в іграх.

В ігровій формі проведення занять встановлюються основні правила за якими проводяться вправи, ігри та розваги. Сама форма занять носить характер розваг, відпочинку. Тут кожен діє в міру своїх пізнань і фізичних можливостей, де їх ніхто не утискає, а ігрові дії розвиваються за сюжетом самої гри. Тому кожен учасник повинен володіти всією різноманітністю колективних та індивідуальних дій, щоб вирішувати ситуації, що виникають під час гри.

Змагальна форма проведення занять суворо регламентується правилами вправ, ігор та розваг. Однак тут обмежені можливості як для точного дозування навантаження, так і для керівництва діяльністю учасників занять. Така форма проведення занять в більшій

мірі ніж інші форми висуває підвищені вимоги до фізичних здібностей. Її значення особливо велике у вихованні моральних і вольових якостей, тому застосовувати її в роботі з дітьми, підлітками, дорослими слід дуже обережно.

2.8. СПОСОБИ РОЗТАШУВАННЯ НА МАЙДАНЧИКУ ТИХ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ВПРАВАМИ, ІГРАМИ ТА РОЗВАГАМИ

Вибір способу розташування учасників занять в процесі навчання і вдосконалення ігрових прийомів і дій залежить від цілей, задач, поставлених в заняттях вправами, іграми і розвагами, наявного інвентарю та обладнання, розмірів майданчика, кількісного складу учасників занять, рівня їх підготовленості, віку і т.д.

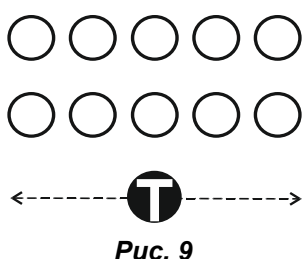


Рис. 9

Так при наявності великої групи учасників занять і малої кількості інвентарю найкращий спосіб розташування в дві шеренги обличчям один до одного. В такому випадку на 2-4 учасників занять буде один м'яч, всі учасники вправ будуть перебувати під безперервним спостереженням керівника, а завдання будуть виконуватися з вимагаємою інтенсивністю. Керівник групи пересувається як показано на рис. 9.

У випадках коли учасників занять дуже багато, а інвентарю недостатньо, тоді

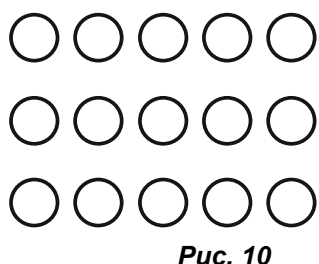


Рис. 10



найкращим способом розташування буде в колонах обличчям одна до одної кількість колон залежить від наявної кількості м'ячів. При такому способі розташування керівнику краще зауважувати і усувати помилки під час виконання прийомів і дій. Однак, їх інтенсивність залишається не високою.

Керівник пересувається як відображено на рис. 10.

Якщо вправи, ігри або розваги проводяться на обмежених майданчиках з великою кількістю учасників їх рекомендується розташовувати в півколо, коло, кілька півкіл або кіл. Керівник при такому розташуванні учасників занять пересувається як показано на рис. (10а, 10б). Тут всі учасники занять на виду, швидко вдається виявити помилки і знайти момент усунути їх.

При шикунаннях в колони, здвоєне півколо або коло, учасник занять виконавший завдання, займає місце в кінці колони або стає за спину партнера.

При таких способах розташування учасників занять зручно проводити навчання і вдосконалення ловлі, передач, зупинок та інших прийомів техніки.

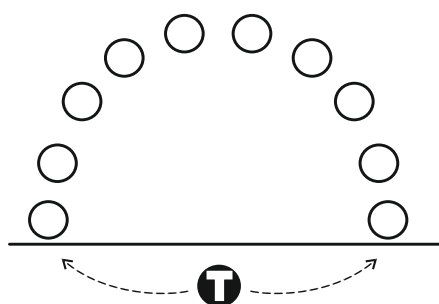


Рис. 10 а

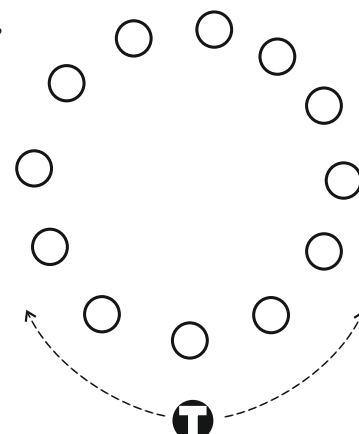


Рис. 10 б

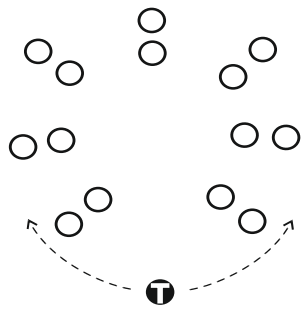


Рис. 11

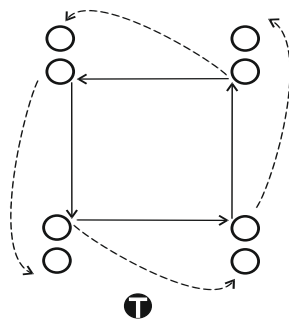


Рис. 11 а

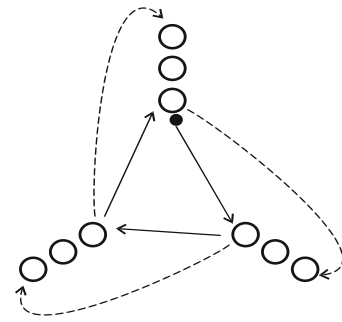


Рис. 11 б

Якщо передачі, обводку, фінти необхідно виконувати в сторону (праву, ліву) найкраще розташовувати учасників занять в трикутники, квадрати, зигзагоподібно, як показано на рис.

11, 11а, 11б, 11в, 11г).

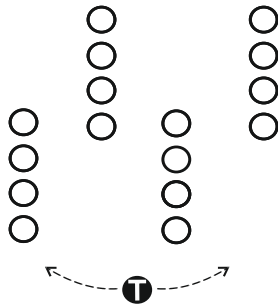


Рис. 11 в

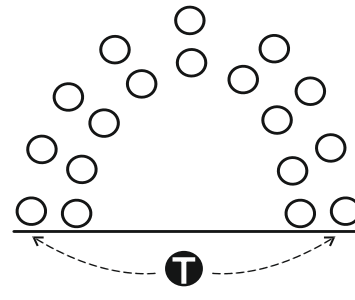


Рис. 11 г

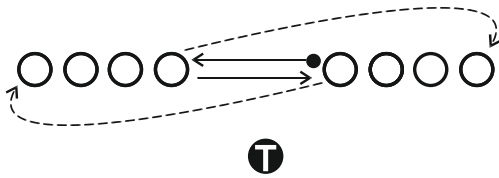


Рис. 12

Різноманітні прийоми і дії з м'ячем краще виконувати в шикунанні в колони обличчям один до одного (рис. 12).

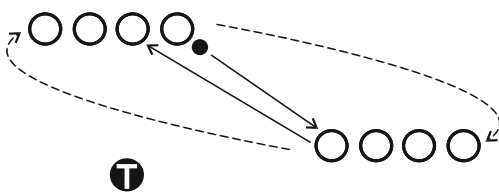


Рис. 13

Якщо необхідно вивчати та вдосконалювати передачу, ловлю м'яча, що переміщується в сторону (вправо, вліво) учасників занять можна розташувати в колони по діагоналі (рис. 13).

Досить часто застосовується і розташування в колони трикутником або квадратом (рис. 14, 14 а).

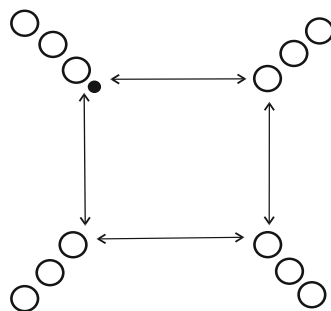


Рис. 14

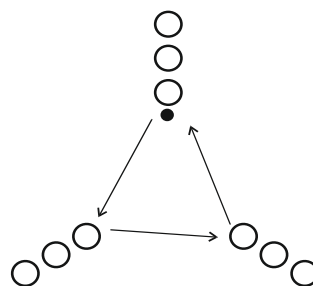


Рис. 14 а

Якщо розміри майданчика нормальні, а інвентарю та обладнання достатньо, учасників занять краще розташовувати парами. При бажанні підвищити інтенсивність виконуваних вправ, ігрових прийомів і дій найбільш прийнятною є індивідуальна форма.

В такому випадку можна вивчати і вдосконалювати конкретні індивідуальні прийоми і дії, підвищувати ефективність і якість їх виконання.

РОЗДІЛ ІІІ

3.1. РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ З ЗАСТОСУВАННЯМ ВПРАВ, ІГОР ТА РОЗВАГ

Щоб людина завжди була життєрадісною, здоровою, здатною успішно виконувати виробничі та побутові дії їй необхідно забезпечувати гармонійний розвиток всіх рухових якостей шляхом застосування вправ, ігор і розваг.

Тут важливо знати яка є необхідність в конкретних видах діяльності осіб різної статі та віку і вже тільки потім обирати форми і методи їх розвитку.

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

Так, наприклад, в одному занятті спочатку працюють над розвитком швидкості, потім сили і в кінці занять над розвитком витривалості.

Саме такої послідовності необхідно дотримуватися і в тижневому мікроциклі тренувань.

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

В такій же послідовності працюють і над розвитком рухових якостей у підготовчому, змагальному періодах (макроциклах). Виключення складає тільки робота над розвитком спритності. Вправи, що розвивають цю якість можна виконувати в будь-який день тижня, місяця, року і в будь-якій частині занять.

В даному розділі посібника нами наведена тільки коротка характеристика основних рухових якостей і методичні рекомендації їх розвитку з викладенням конкретних вправ, ігор та розваг.

Швидкість – це здібність людини виконувати рухи за максимально короткий час.

Розрізняють:

- спринтерську швидкість;
- взаємозв'язок швидкості зі спритності;
- швидкість виконання прийомів техніки (у вправах та іграх);

- швидкість оцінки ситуацій;
- швидкість прийняття рішень (тактичних);
- швидкість плинності нервових процесів (прості і складні рухові реакції).

Всі згадані компоненти швидкості у вправах, іграх та розвагах проявляються специфічно.

Швидкість розвивають вправами з бігу на короткі дистанції з максимальними зусиллями.

Їх рекомендується виконувати після достатньо інтенсивної розминки, на початку основної частини занять, до виконання вправ, що вимагають статичних зусиль та перед вправами спрямованими на розвиток витривалості. При цьому організм повинен бути відпочивши і не мати змін в стані здоров'я.

В процесі виконання вправ та участі в іграх і розвагах надзвичайно складно відбувається перехід із малої швидкості на максимальну. Тому важливо рекомендувати вправи, що пришвидшують дії учасників занять.

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

Важливим емоційним фактором розвитку швидкості є змагальні вправи та ігри.

Для розвитку швидкості радимо застосовувати наступні вправи та ігри:

1. Біг вперед і назад зі зміною напрямків. Гравець виконує три кроки вперед, два кроки назад.
2. Біг в положенні нахилу вперед.
3. Швидкий біг по прямій з поворотом по сигналу вправо, вліво.
4. Біг вперед зі зміною напрямку по сигналу (вправо, вліво).
5. Біг вперед з прискоренням по сигналу. Після повторного сигналу переходити на повільний біг.

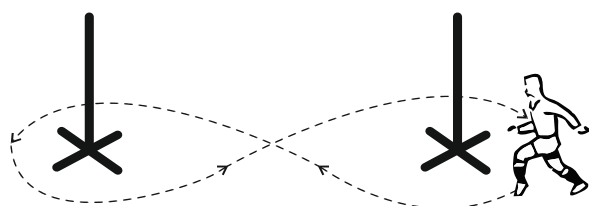


Рис. 15

6. Біг по колу діаметром 2м, в ліву і праву сторони.
7. Біг обличчям, боком, спиною вперед по вісімці (рис. 15).
8. Біг по лінії наведеній на землі. Стопи ставити по чергово паралельно, всередину, назовні.

9. Із бігу на місці по сигналу ривок вперед, назад, вліво, вправо.

10. Стрибковий біг. Під час бігу відштовхнутися по чергово правою, лівою ногою, а в польоті виконати ножиці.

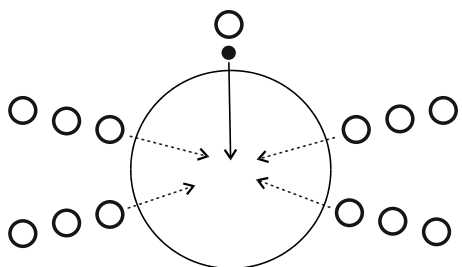


Рис. 16

11. Біг за м'ячем. Дві команди розподілені на дві частини кожна і розташовуються на дузі центрального кола на відстані 2м одна від одної. На відстані 15м стоїть ведучий і котить м'яч. Обидві команди біжать за м'ячем, намагаючись торкнутись його, за що нараховується очко. Гра ведеться до 5 очок (рис. 16).

12. На майданчику розмірами 40 x 20 м грають дві команди по чотири гравці в кожній. На середній лінії, що ділить майданчик на дві рівні частини кладуть чотири м'ячі. Команди розташовуються на лицьових лініях і по сигналу біжать до центру, щоб оволодіти м'ячем і завести його за власну лицьову лінію. Перемагає команда, яка оволоділа більшою кількістю м'ячів. Гра проводиться із 4-5 спроб, а переможець визначається по кількості набраних очок (рис. 17).

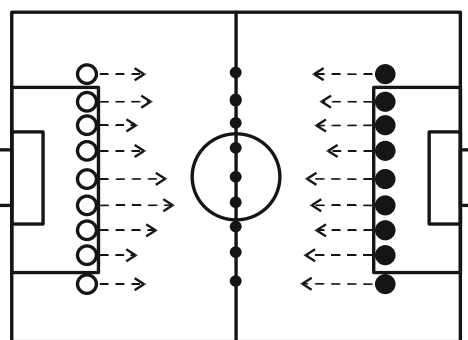


Рис. 17

13. На майданчику 50 x 20 м, грають 2 x 1. В малому прямокутнику розташовуються два гравці. На лицьовій стороні протилежного боку майданчика знаходиться один гравець, який верхом спрямовує м'яч в малий прямокутник і біжить до центру, оббігає прапорець і повертається на вихідне положення. Гравці, що знаходяться в малому прямокутнику, ловлять м'яч руками, можуть передавати один одному і намагаються влучити у гравця, що біжить (подававшого м'яч). Після 4-5 спроб гравці міняються ролями. Перемагає гравець у якого за час гри було найменше влучень м'ячем (рис. 18).

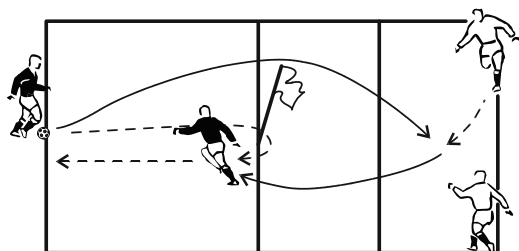


Рис. 18

14. Біг спиною вперед – прискорення вперед. Учасники змагання розташовуються на лінії. В 5м за спиною наводяться лінії, а в 16м попереду проводиться фінішна лінія. Гравці по сигналу рухаються спиною вперед, торкнувшись лінії, повертаються і швидким бігом обличчям вперед біжать до фінішної лінії. Перемагає учасник, який швидше подолав дистанцію обумовленим способом.

15. Змагання можна проводити і в зворотному напрямку, тобто гравці біжать 5м відрізок обличчям вперед, а 15м відрізок спиною вперед (рис. 19).

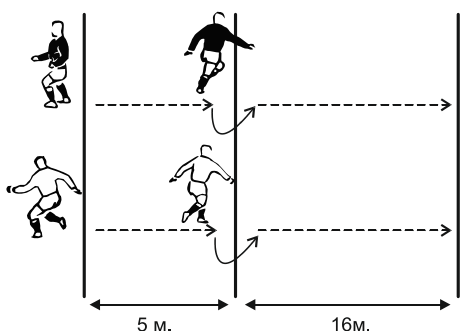


Рис. 19

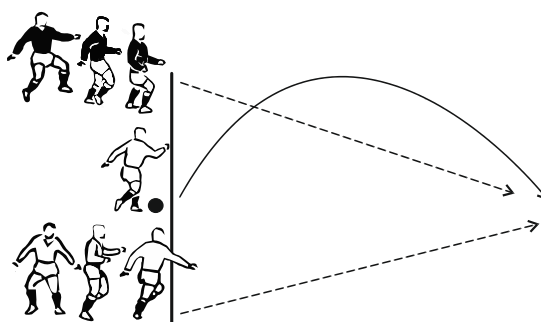


Рис. 20

16. Оволодін м'ячем – учасники шикуються в колони, які складають команди. Між першою парою двох колон стоїть гравець з м'ячем. Він спрямовує його вперед. Два спрямовуючі колон роблять ривок. Той, що наздогнав м'яч першим, веде його назад і віддає тому, що наносить удар, за що одержує очко. Команда переможець визначається по кількості набраних очок. М'яч можна спрямовувати в різних напрямках на що повинні відповідно реагувати суперники (рис. 20).

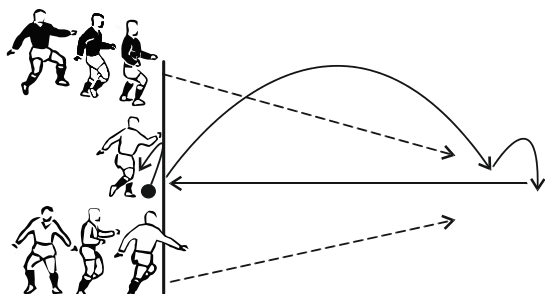


Рис. 21

17. Ті ж самі змагання можна проводити і так, що перш, ніж спрямувати м'яч у відповідному напрямку, гравець жонглює ним в русі, а суперники також перебувають в русі. Це ж саме завдання гравці виконують і після ведення м'яча в різних напрямках і тоді гравець спрямовує м'яч за завданням (рис. 21).

18. Оволодін предметом. Учасники розташовуються на паралельних лініях накреслених на відстані 10-12м одна від одної, шикуються в колони і розраховуються за порядком номерів. В центрі приблизно в 3-4м двома лініями визначають коридор, де розташовуються гравці команд, що змагаються і кладуть м'яч або будь-який інший предмет. Команда суперника знати номерів гравців не повинна. Керівник гучно проголошує номер, а гравці обох команд з названим номером намагаються заволодіти м'ячем (предметом) і віднести його за лінію власної команди, за що команді нараховується очко. Суперник намагається торкнутися рукою володіючого м'ячем (предметом), за що також одержує очко (рис. 22).

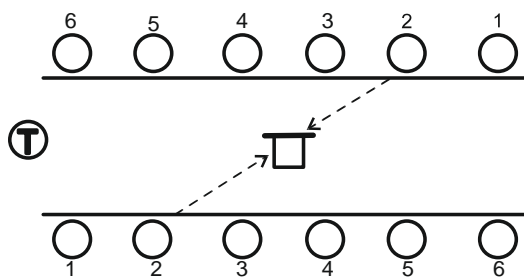


Рис. 22

Сила – є базою для розвитку всіх інших рухових якостей. Від сили м'язів залежить техніка рухів, а також швидкість, спритність і витривалість. Розвитком сили необхідно займатися систематично виконуючи вправи з отягощенням, переходячи від невеликої кількості підходів з великою вагою до великої кількості підходів з малою вагою. Вправи з отягощенням слід виконувати швидко і динамічно, чим забезпечується пропорційний розвиток всіх частин тіла. Сила необхідна для виконання стартів, неочікуваних поворотів, зупинок, стрибків, долання опору суперника в єдиноборствах та інші.

Силу розвивають шляхом створення максимальних напружень, де необхідно працювати з граничною вагою до втоми .

Ріст сили відбувається тільки якщо виконавець буде працювати з біля граничною вагою.

Новачкам краще працювати з малою вагою (повторні зусилля), оскільки саме в такому випадку встановлюється дихання і запобігається можливість одержати травму.

Вправи на силу слід виконувати відразу після розминки, поки виконувач вправ ще не втомлений.

Вправи для дрібних груп м'язів слід виконувати щоденно. Для середніх груп м'язів через день, а для великих груп 1-2 рази на тиждень тому, що після виконання силових вправ відновлювальний період збільшується.

Починати необхідно зі зміцнення м'язів черевного преса (щоб під час надмірних перенапружень запобігти появі грижі). Не менша увага приділяється і м'язам спини (щоб запобігти вразливості хребта, поривів і розтягнень м'язів).

3.2. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ

1. «Перетягування пар». Учасників розподіляють на пари і шикують обличчям один до одного, взявшись за руки. Перетягування починається по сигналу. Перемагає той, кому вдалося перетягнути суперника за собою на 2-3 м. За спинами пар на відстані 2-3м можна накреслити лінії. Смикати або відпускати руки суперникам забороняється.

2. «Перетягування – виштовхування». Учасники шикуються в дві шеренги. За спиною шеренги на відстані 2 м креслиться лінія. По сигналу, не порушуючи заздалегідь обумовлених правил, необхідно перетягнути або виштовхнути суперника за лінію. Штовхати дозволяється перебуваючи в положенні спиною один до одного тримаючись за руки, спираючись в спину суперника. Щоб одержати очко необхідно, щоб ноги суперника опинились за лінією.

3. «Перетягни за лінію». Дві команди розташовуються на накресленій між ними лінії. За спиною кожної команди на відстані 4-5м знаходиться по одному судді. Команда по сигналу намагається перетягнути на свій бік як найбільше гравців суперника. Учасник, якого суперник перетягнув, підходить до судді, після чого продовжує брати участь в змаганнях. Перемагає команда якій вдалося перетягнути на свій бік більше учасників команди суперника.

4. «Бій півнів». Учасники розподіляються на пари і навколо себе креслять коло діаметром 3-4 м, стрибаючи на одній нозі, притиснув руки до тулуба. Суперника необхідно виштовхнути за межі кола або змусити його торкнутися землі двома ногами. Ухилятися від поштовхів суперника не дозволяється. Необхідно слідкувати щоб у кожній парі учасники були приблизно одної ваги і росту.

Цю саму вправу можна проводити і так: учасників ділять на дві команди і шикують в колону по одному. Відстань між колонами 10м. На тій території креслять 4 кола діаметром 3м кожне. В кожне коло команди відряджають по одному учаснику, які ведуть між собою боротьбу. Учасники змінюються до тих пір аж поки кожен не побуває в колі. За перемогу учасник одержує 1 очко. Перемагає команда яка набрала більшу кількість очок. Якщо протягом 1 хвилини жодному із пари учасників перемогти суперника не вдалося, змагання між ними закінчується в нічию, тобто кожен із учасників здобув для команди 0,5 очка.

Суперникам дозволяється тягнути за межі кола однією рукою, тягнути або штовхати двома руками, штовхати тільки плечем.

5. «Звільнення полонених». Учасники розподіляються на дві групи з однаковою кількістю гравців. Одна з груп розташовується в центрі кола так, щоб всі її члени торкались плечима. У їх ніг креслиться коло. В центрі кола знаходиться один із гравців команди суперника «полонений!». Інші гравці команди суперниці розташовуються за межами кола довільно. По сигналу гравці намагаються ввійти в коло і звільнити полоненого. При звільненні дозволяється застосовувати і силу (але не грубість). Полоненому розривати коло з середини не дозволяється. Партнери можуть допомагати один одному. Команді, яка захищає полоненого заступати в коло заборонено.

6. «Втримайся в колі». Дві команди по 10-12 чоловік в кожній, взявшись за руки займають місце навколо викладених один на один медичболів. Перетягуванням, штовханням гравці намагаються примусити один одного опрокинути м'ячі. Той, що опрокинув м'ячі, вибуває із гри. Гра триває 3-5 хвилин. Перемагає команда в якій по закінченні встановленого часу залишається більше гравців.

7. «Тісне коло». По 8-10 чоловік із кожної із двох команд знаходиться в межах кола діаметром 5-7м. По сигналу гравці намагаються витіснити один одного за межі кола. Гравець торкнувшись землі за межами кола вибуває із гри. Штовхання, ривки, переноси партнера не дозволяються. Гра триває 5-7 хвилин. Перемагає команда, яка зберегла в колі більше гравців.

8. «На прорив». У грі беруть участь дві команди по 10-12 чоловік в кожній. По жеребкуванню одна команда взявшись за руки утворює коло. Друга команда розташовується в колі. По сигналу гравці, що в колі, йдуть на прорив. Гра триває 3-5 хвилин, після чого команди міняються ролями. Перемагає команда більшість гравців якої за час гри прорветься за межі кола.

9. «Втримайся навпочіпки». Беруть участь дві команди складами по 10-12 чоловік. Два гравці в центрі кола присідають і виставляють долоні вперед. Штовхаючи суперника в долоні або в плече і вивертаючись від поштовхів, гравець намагається витіснити суперника за межі кола або ж опрокинути його. Переможений вибуває із гри. Гра триває до визначення переможця.

10. Майданчик розміром 40 x 20 м, лінією розділений на дві половини. В центрі середньої лінії кладуть медичбол (може бути і баскетбольний м'яч, прапорець і т.д.). З кожної сторони поля по три гравці з м'ячами в руках намагаються влучити в ціль встановлену в центрі поля. Переможець визначається по кількості влучень в ціль за визначений час гри.

11. Ходіння в упорі на руках в трійках. Учасників розподіляють на групи по три. Перший номер в центрі, другий справа, третій зліва. Другий і третій номери приймають положення упор лежачи, а перший однією рукою бере за гомілковостопні суглоби і притискає ноги другого та третього номерів до себе. По сигналу з лінії старту два учасники кожної трійки пересуваються в упорі на руках до лінії фінішу, що є на відстані 10-12 м. Там відбувається зміна ролями і так аж поки кожен із учасників не опиниться в ролі ведучого і пересуваючогося в упорі на руках. Перемагає трійка, яка найшвидше виконала завдання (рис. 23).

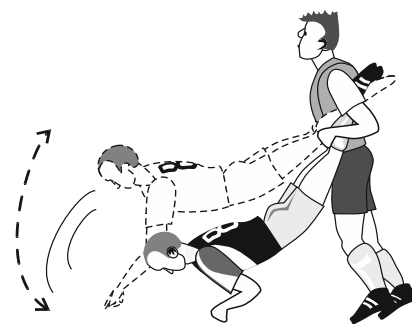


Рис. 23

12. Ту ж саму вправу можна виконувати і так, що перший номер тримає за гомілковостопні суглоби другого, а третій находячись в положенні упора лежачи кладе ноги на плечі другого номера. Просуваючись в упорі на руках необхідно якнайшвидше досягти лінії фінішу не порушуючи умов змагань (рис. 24).

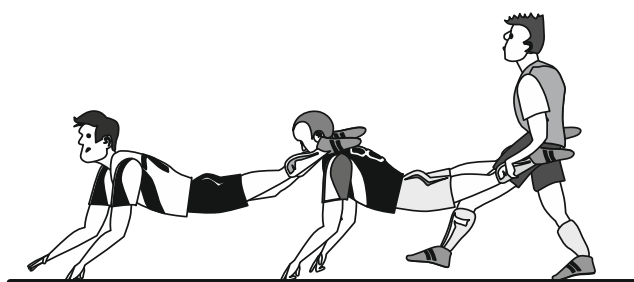


Рис. 24

13. «Переноска партнерів в колоні». Учасники шикуються в колону по одному. Перший номер охоплює під руки другого, якого бере за гомілковостопні суглоби четвертий номер. Третій номер охоплює під руки четвертого, а за гомілковостопні суглоби тримає другого (у якого руки вільні) і так до кінця колони. В такому положенні команда по сигналу з лінії старту біжить до лінії фінішу. Слідкувати необхідно щоб учасники не опускали рук і ніг партнерів. Виконувати вправу необхідно два рази, щоб кожен учасник був в ролі бігуна і в ролі підтримуючого (рис. 25).

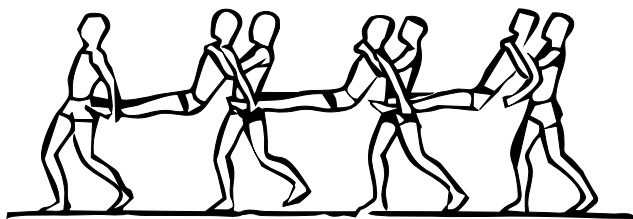


Рис.25

14. «Переноска в шерензі». Команди на лінії старту шикуються в шеренги, розраховуються на перший, другий і беруться під руки в замок. Перший номер стоїть, другий згинає ноги в колінах і повисає на руках у першого та третього, четвертий повисає на руках у третього та п'ятого, і так до кінця шеренги. По сигналу шеренга біжить до лінії фінішу, де і визначається переможець. Учасникам, яких несуть, не дозволяється ногами торкатися землі, відштовхуватися і т.д., тобто допомагати команді (рис. 26, 26а).

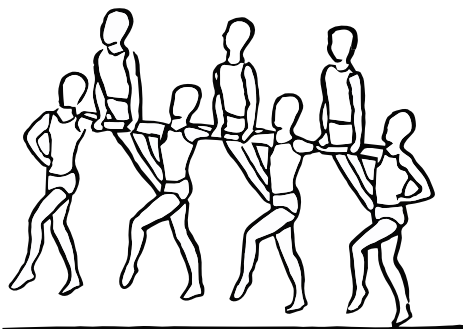


Рис. 26

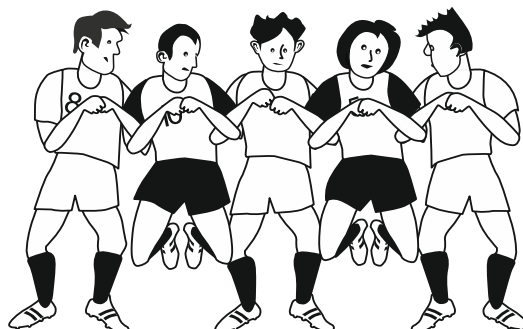


Рис. 26 а

15. Змагання трійок. Учасники розраховуються по три і на лінії старту шикуються в потилицю один одному. Третій номер охоплює під руки другого, а другий кладе ноги на плечі першому. По сигналу трійка біжить до фінішної лінії, там відбувається зміна, де перший стає третім, третій другим, а другий першим і біжать назад до лінії старту. Там знову учасники міняються ролями, аж поки кожен не виконає функції першого, другого, третього (рис.27,27а).



Рис. 27



Рис. 27 а

16. Ту ж саму вправу можна проводити і так, де другий номер руками спирається на плечі першому, а третій тримає його за ноги, перебуваючи в положенні упору лежачи. Трійка починає біг по сигналу. Змагання закінчується коли кожен учасник трійки виконає всі функції (рис. 28).

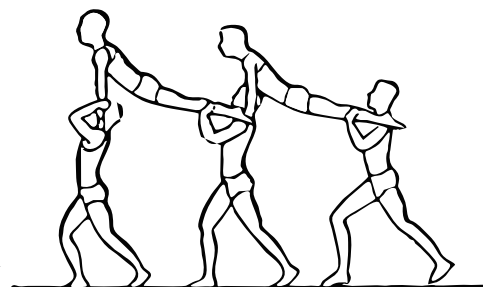


Рис. 28

17. На майданчику розмірами 40 x 20 м грають дві команди по 5 чоловік в кожній. Передачі медицинболу вагою 1-2 кг виконуються двома руками із-за голови. Таким же способом виконуються і кидки по воротах, розташованих на лицьових лініях. Гравці пересуваються по майданчику без м'яча довільно. Переможець визначається по більшій кількості забитих м'ячів за час гри.

18. На майданчику розмірами 40 x 20 м грають дві команди по 7 чоловік в кожній. Грають медицинболом вагою 1 кг. Перемагає команда, яка зберігала м'яч під своїм контролем більше часу.

19. На майданчику 30 x 15 м грають дві команди складами 3 x 3 або 4 x 4. Гра ведеться медицинболом вагою 1 кг. М'яч дозволяється нести в руках, передавати, а супернику дозволяється ловити гравця що володіє м'ячем, затримувати його, перехоплювати передачі і т.д. Якщо команді вдається занести м'яч за лицьову лінію суперника (покласти медицинбол на землю) їй нараховується очко. Перемагає команда, яка за час гри набрала більше очок.

Спритність – це здібність виконувати нові невідомі тим, що займаються рухи швидко і економно. Вправи на спритність повинні носити відповідну координаційно-рухову складність. Рівень спритності обумовлює і ступінь руховості в суглобах.

Вправи на спритність розподіляються на:

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

Їх можна виконувати в будь-яких умовах (в залі, на майданчику, на місцевості, на приладах, з приладами і т.д.).

Ритмічні рухи – це біг, біг з поворотами, стрибками та іншими діями, комбінації із різноманітних стрибків.

Для розвитку орієнтування рекомендується виконувати вправи на лавицях, з медицинболами, з доданням перешкод, ігри з ловлею суперника в парах, старти з різних вихідних положень, вправи на швидкість реагування, акробатичні вправи (оберти, перевороти, сальто, перевороти боком та інші), які покращують рухову координацію та просторове орієнтування та інші.

До вправ, що розвивають рівновагу відносяться біг по лавицях, колодах, переноска партнерів та інші.

На гімнастичних приладах вправи на спритність це зіскоки з поворотами, різноманітні стрибки через прилади, додання смуг перешкод, різноманітні вправи на приладах.

Для розвитку точності, сміливості і просторового орієнтування використовуються вправи з відштовхуванням з трампліну з поворотами навколо осі тіла, акробатичні вправи і сальто, пружинні мостики та малі трампліни, перестрибування через високі прилади, вправи з медицинболами (передачі, ловля, естафети, стрибки, котіння кількох м'ячів) рухливі та спортивні ігри.

Вправи для розвитку спритності містять координаційно-складні рухові дії. Для цього користуються новими невідомими рухами. Це сприяє появі нових координаційних

зв'язків, підвищує пластичність нервової системи, в результаті вдосконалюється здібність оволодівати новими формами рухів і перетворювати їх у ситуації, що безперервно змінюються.

Спритність можна розвивати на всіх заняттях без виключення. Її, як правило, включають у підготовчу частину занять.

Вправи на спритність є дуже важливим засобом боротьби з перенасиченістю трудових та домашніх справ.

Після занять з великими навантаженнями, вправи на спритність є добрим засобом активного відпочинку, що сприяє відновлюванню організму.

3.3. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ

1. «Змагання в колі». Гравці утворюють здвоєне коло, обличчям до центру. Відстань між учасниками в кожному колі 2 м. Гравці внутрішнього кола залишаються на місці, а зовнішнього виконують заздалегідь обумовлене завдання. Перемагає гравець, який швидше виконав всі завдання і знову опинився на вихідному положенні.

Завдання 1 – кожен гравець повинен пролізти поміж ніг всіх партнерів команди, що знаходяться в положенні ноги нарізно і повернутися на вихідне положення.

Завдання 2 - пролізти під всіма гравцями, що знаходяться в положенні стоячи рачки і повернутися на вихідне положення.

Завдання 3 – з партнером на спині пробігти за спинами гравців всієї команди і повернутися на вихідне положення.

2. «Стрибаюча колона». Гравці шикуються в колони по 5-6 чоловік в кожній. Ліву руку учасники колони кладуть на плече партнера, що стоїть попереду, а правою рукою бере за гомілковостопний суглоб витягнутої вперед ноги партнера, що стоїть позаду. По сигналу всі гравці колони одночасно стрибають до лінії фінішу. Переможець визначається після перетину фінішної лінії останнім гравцем колони. Результат не зараховується, якщо будь-хто із гравців колони розірве ланцюг або передчасно опустить ногу на землю.

Ту саму вправу можна виконувати і так, що гравець, який стоїть попереду згинає ногу в коліні, а за гомілковостопний суглоб бере партнера що перебуває позаду.

3. «Стоножник». Гравці шикуються в колони по 6-8 чоловік в кожній і приймають положення ноги нарізно. Нахиляються вперед і беруть руками за гомілковостопні суглоби партнера, що стоїть попереду. Той що скеровує руками спирається в землю. По сигналу вся колона починає рух одноіменною рукою та ногою. Виграє колона, яка швидше просувалася вперед не розриваючи всього ланцюга на дистанції 10-15 м.

4. «Вершники з м'ячем». Всі учасники розподіляються на пари, де перші номери утворюють зовнішнє коло і є «вершниками», а другі номери внутрішнє коло є «кіньми». «Вершники» сідають на спини «коням» і передають один одному м'яч. У випадку втрати м'яча «вершники» зіскакують з «коней» і втікають, а «коні» підхоплюють м'яч і намагаються влучити ним у «вершника». Після влучення учасники міняються ролями. Перемагає команда, яка протягом 5 хвилин більше разів перебувала в ролі

«вершників». Під час передач «коням» рухатися не дозволяється. Пари краще розподіляти так, щоб вага і сили граючих були приблизно рівними.

5. В прямокутнику розмірами 4 x 8 м розташовується 6-8 гравців. Всі вони починають біг по сигналу в довільних напрямках, не зачіпаючи один одного. Межі прямокутника порушувати не дозволяється.

6. Гравці розподіляються по три. По сигналу починають рух в колоні по

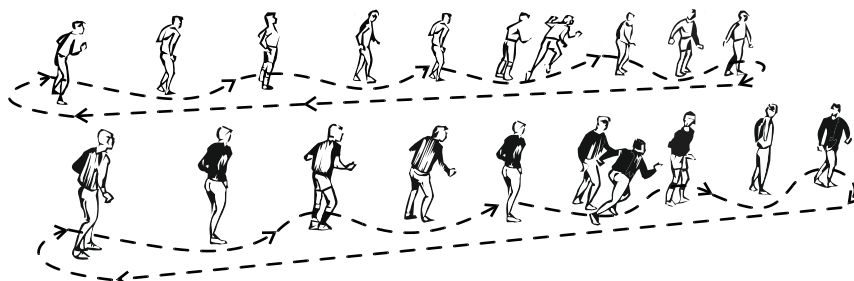


Рис. 29

одному. Той що скеровує розвертається на 180° і рухаючись в одному напрямку змійкою оббігає всіх і стає замикаючим, а завдання продовжує виконувати наступний гравець і т.д. (рис. 29, 29а).



Рис. 29 а

7. «М'яч на землі». Гравець стрибаючи на лівій нозі, правою виконує колові рухи над м'ячем.

8. «Повторюй за мною». Два гравці стоять обличчям один до одного. Всі рухи, які виконує один ногами, другий швидко повторює за ним.

9. Ту ж саму вправу можна виконувати і в русі. Попереду рухається один і виконує різноманітні рухи, а той, що рухається за ним, повторює їх без затримки.

10. Із положення присіду ноги схрестивши встати, виконати поворот на 360° навколо власної вісі, закінчив його схрещуванням ніг, знову повернутися в положення присіду.

11. Із положення стоячи на п'ятках прийти в положення стоячи на колінах і помахом рук встати, тримаючи ноги разом.

12. Із положення ноги нарізно виконати присід на лівій нозі і торкнутися землі правим коліном. Теж саме в іншу сторону.

13. В русі помахом правої ноги підскок з поворотом, з на півповоротом в ліву сторону з до скоком в положення стоячи на колінах. Помахом рук встати і продовжити виконувати вправу в другий бік.

14. Спочатку з місця, а потім в русі помахом правої ноги вперед, вистрибнути з напівобертом, в польоті з'єднати ліву ногу з правою і прийти в положення упора лежачи.

15. «Квач». Гру проводять на майданчику розмірами 15 x 30 м. змагаються дві команди по 6-8 чоловік в кожній. В одній із команд частина учасників є ловцями, а друга команда – вільні гравці, які втікають від ловців. Гра триває 1-3 хвилини, після чого команди міняються ролями. Перемагає команда, яка поквачила більше гравців суперника.

16. «Коловий квач». 14-16 гравців взявшись за руки утворюють коло. Ведучий і два вільних гравців визначаються по жеребкуванню. Вільні гравці розташовуються в колі, а ведучий за межами кола, який намагається наздогнати і поквачити гравців в колі. Ті

гравці, що утворили коло, намагаються не допустити того. Коло безперервно рухається в одному напрямку з ловцем. Ловець виграє, якщо у відведений час поквачить вільного гравця або заставить коло розірватися.

17. Майданчик розмірами 20 x 10 м. Грають дві команди по 4 гравці в кожній. Гравці пересуваються в положенні упора ззаду, а воротарі захищають ворота стоячи на колінах. Забивати м'яч в ворота дозволяється тільки із положення упора ззаду. Гра триває два тайми по три хвилини. Переможець визначається по більшій кількості забитих м'ячів.

18. «Гонки мішені». На майданчику розмірами 24 x 12 м гравці розподіляються на дві команди. В центрі майданчика кладеться баскетбольний м'яч, а в кожній команді є по одному волейбольному м'ячу. По сигналу гравці кидками волейбольних м'ячів намагаються влучити в баскетбольний м'яч з метою загнати його за одну із лицьових ліній.

Якщо кинутий м'яч не влучає в ціль, гравець біжить на чужу половину майданчика і повертає його своїй команді. У випадку перетину м'яча бічних ліній майданчика його встановлюють в центрі майданчика, на місці перетину ліній. Гра ведеться із двох партій. У випадку нічийного результату, необхідно провести третю додаткову партію.

19. Передача м'яча «змійкою». (Над головами і поміж ніг). Гравців розподіляють на дві команди з непарною кількістю учасників, яких шикують в колони. Перший номер руками передає м'яч (баскетбольний, волейбольний, медицинбол) другому над головою, а той третьому поміж ніг, третій четвертому над головою і т.д., останній одержав м'яч, біжить в голову колони і продовжує передачу над головою. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання, повернувшись у початкове вихідне положення.

20. «Оберт вперед в трійках». Два учасники стоять щільно і беруть один одного під руку, нахилившись вперед, ноги в положенні ширше плечей, третій з розбігу 4-5 м, спираючись руками в ближчого, виконує оберт вперед через подальшого в парі і приходить в положення стоячи. Для безпечності четвертий учасник підстраховує виконуючого оберт.

21. Учасники гри шикуються в колону по одному на відстані 2 м один від одного. Два гравці тримають в руках мотузку на висоті колін. По сигналу вони починають рух вперед, а всі інші, що стоять в колоні, перестрибують через мотузку в положенні ноги разом. Після стрибка кожен лягає на землю, щоб тим що пересуваються з мотузкою в руках і в зворотному напрямку не зачіпати партнера. Кількість спроб обумовлюють заздалегідь.

22. «Ланцюжок». Учасники шикуються в колону в положенні ноги нарізно, тримаючи один одного за руки (одна рука вперед, а друга поміж ніг назад, тримаючи партнера попереду та позаду). Перший номер виконує оберт вперед в положенні ноги нарізно. Інші поступово просуваючись вперед почергово виконують оберт вперед до тих пір аж поки всі не опиняться в положенні лежачи на спині ноги нарізно, не розриваючи рук.



Рис. 30

Потім перший номер (він опинився в кінці колони) встає і рухаючись вперед в положенні ноги нарізно піднімає всю колону. Колона складається із 4-5 гравців. Вправу можна проводити і змагальним методом (рис. 30).

Витривалість – це здатність організму виконувати роботу невисокої інтенсивності тривалий час, тобто об'єм виконаної роботи великий, а інтенсивність мала. Це означає, що на початку навантаження на витривалість потреба в кисні збільшується досить швидко, а потім досягнув відповідного рівня залишається постійною протягом всього часу роботи, оскільки в тканини поступає достатня кількість кисню, а молочна кислота в організмі не накопичується.

Ця рухова якість характеризується:

- здатністю виконувати рухові дії на необхідному рівні;
- збереженням його на потрібному рівні протягом всього заняття;
- швидким відновленням організму після напруженої діяльності.

Для розвитку витривалості в заняттях необхідно давати тривалі навантаження з частотою пульсу 140-160 ударів за 1 хвилину, використовуючи різноманітні бігові вправи. Тривалість занять залежить від рівня фізичної підготовки тих, що займаються, їх можливостей.

З початку (4-5 тижнів) необхідно застосовувати вправи з тривалим бігом, фартлеки з інтервалами. На кінець (3-4 тижні) збільшується робота в умовах кисневого голоду. Вправи на витривалість проводяться на місцевості в будь-яких умовах (сніг, дощ, сонце і т.д.). Тривалість навантаження від 9 до 20 хвилин, а відпочинок 25-45 секунд.

Для розвитку витривалості найкраще використовувати наступні методичні прийоми:

- виконання вправ, ігор та розваг по часу, що відповідає тривалості занять;
- виконання вправ з великою тривалістю і зниженою інтенсивністю;
- підвищення інтенсивності, але зі скороченням тривалості виконання вправ, ігор та розваг.

Вправи на витривалість завжди виконуються в кінці основної частини занять і краще в другій половині тижня, тобто четвер - п'ятниця і тільки після занять по розвитку швидкості.

Витривалість розвивається протягом всього року і тільки в літній період можуть змінюватися форми і методи роботи. До засобів розвитку витривалості відносяться: ходьба, біг, різноманітні види спорту (лижі, плавання, хокей, футбол, баскетбол та інші).

Методика роботи по розвитку витривалості є простою. Спочатку збільшують дистанцію і поступово скорочують інтервали відпочинку. Наприклад, на початку дистанцію 1000-1500 м пробігають відрізками по 400-500 м, а інтервали між відрізками заповнюють різноманітними вправами. Потім поступово скорочують відрізки бігу та інтервали відпочинку.

Швидкісну витривалість найкраще розвивати за допомоги ігрових вправ та ігор з різними завданнями.

3.4. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ

1. «Командна сучка» (для дівчат). Одна з них стає в центрі майданчика і по сигналу виконує стрибки зі скакалкою. До неї приєднується ще одна учасниця і вони

стрибають разом. Таким же чином до них приєднується третя учасниця і т.д. Кожній команді надається три спроби. Спроба триває до тих пір аж поки скакалка не зачепить кого-небудь із учасниць. Перемагає команда у якій по сумі трьох спроб виявиться більше стрибунь.

2. «Біг в обручі». Команди шикуються в колони на лінії старту. Той що скеровує стартує знаходячись в обручі, оббігає стійку, що знаходиться на відстані 10-12 м від лінії старту, повертається до своєї колони, де до нього приєднується черговий учасник. Вдвох добігають до стійки, де залишається учасник що приєднався, а скеровуючий повертається за наступним учасником. І так до тих пір аж поки всі гравці команди не перебіжать на протилежний бік. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

3. Учасники розподіляються на 2-3 команди, розраховуються по порядку номерів і шикуються в колони за лінією старту. Керівник гучно вигукує номер. Гравець під тим номером з кожної команди відразу стартує, пробігає визначену дистанцію і повертається на своє місце. Після кожної пробіжки командам нараховуються очки. За 1-ше місце 3 очка, за 2-ге два очка, за 3-тє – 1 очко. Перемагає команда, яка набрала найбільше очок.

4. «Міні-футбол». У грі немає положення поза грою і не подаються кутові удари. М'яч перетнувши лінію воріт, вводиться у гру воротарем. Якщо майданчик огорожений, дозволяється грати і від огорожі. М'яч вийшовши з гри вводиться вкидуванням руками. Кількість гравців залежить від розмірів майданчика. На майданчику розмірами 20 x 40 м грають 5 x 5. Розміри воріт 2 x 3м. тривалість гри два тайми по 15 або 2 x 20 хвилин, з перервою між таймами 5-10 хвилин. Кількість замінів гравців не обмежена.

5. «Міні-баскетбол». Дві команди по 5 гравців в кожній, розташовуються на майданчику з твердим покриттям розміром 14 x 26. Щити висотою 90 см, шириною 120 см. Нижній край щита на висоті 235 см від поверхні майданчика. Лінія штрафного кидка знаходиться в 4 м від проекції щита. М'яч може бути гумовим, синтетичним, футбольним. Час гри два тайми по 5 хвилин з перервою.

6. «Міні-волейбол». На майданчику розмірами 9 x 12 м розподіленому на дві рівні частини грають дві команди по 6 чоловік в кожній. Волейбольна сітка кріпиться на висоті 2 м. кожен гравець по черзі виконує не більше трьох подач підряд. Після чого відбувається перехід гравців за годинниковою стрілкою, а подавати м'яч вже буде інший гравець тієї ж команди. Якщо подача програна або не виконана, тоді м'яч передається супернику. Гра складається з двох партій по 5 хвилин кожна. Після закінчення партії команди міняються майданчиками та одержують право на 2-ох хвилинну перерву. Очки здобуваються тільки під час подачі м'яча. Якщо м'яч торкнувся майданчика і ніхто з гравців команди суперниці не торкнувся його, команда одержує три очки. Якщо суперник прийняв м'яч, але не відправив через сітку – нараховується 2 очки. Якщо м'яч програний суперником у грі - нараховується 1 очко. Торкатися м'яча на чужому боці сітки не дозволяється. За перемогу в партії команда одержує 2 очки. Поразка з розривом більше 10 очок – очки не нараховуються.

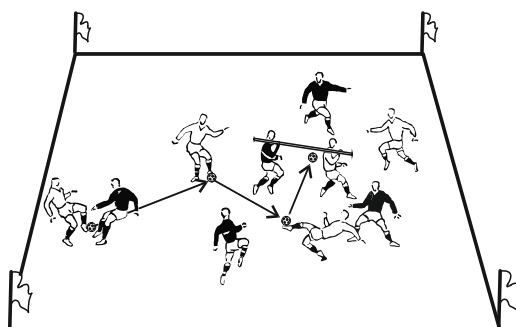


Рис. 31

7. Гра ногами через тенісну сітку. Грають дві команди по 3-5 чоловік в кожній, на майданчику розмірами 7 x 8 м шириною та 14-16 м довжиною розділеній сіткою на дві рівні частини. Сітка встановлюється на висоті 1 м. за два дотики м'яча землі на одній половині майданчика або якщо м'яч опустився за межами

майданчика, команді нараховується очко. Подача виконується із-за лицьової лінії ударом по нерухомому м'ячу.

8. На майданчику розміром 20 x 20 м грають дві команди по 4 гравці в кожній. Ворота пересувні, тобто жердину або палицю довжиною 3-4 м беруть на плечі два гравці і пересуваються майданчиком довільно. Команда, що володіє м'ячем, у зручний момент використовує передачу і забиває м'яч в пересувні ворота, за що одержує очко. Суперник не дозволяє забивати, а у випадку оволодіння м'ячем забиває сам. Гра триває два тайми по 7 хвилин. Переможець визначається по більшій кількості забитих м'ячів у пересувні ворота. Після забитого м'яча гру розпочинає команда, яка пропустила гол. (рис. 31).

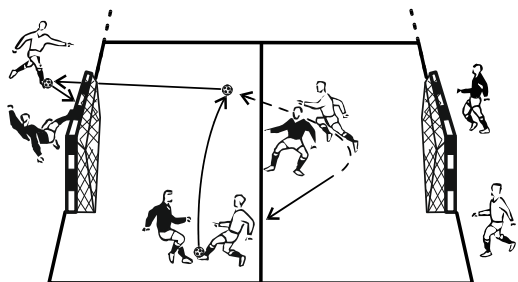


Рис. 32

9. Гра 4 x 4 з забиванням м'яча тільки з тильного боку воріт (ворота гандбольні). По одному гравцю від кожної команди знаходиться за воротами, а ще по одному на кожній половині поля. Переходити лінії визначених зон гравцям не дозволяється. Гра триває два тайми по 10 хвилин. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів (рис. 32).

10. Та ж сама гра, тільки в кожній команді є по 5 гравців. Тут майданчик розділено на три зони, а гравці розташовуються таким чином: у воріт гра ведеться складами 2 x 1, в середній зоні 2x2. Гравцям перетинати лінії зон не дозволяється. Гра триває два тайми по 10 хвилин. Переможець визначається по кількості забитих м'ячів у ворота суперника (рис. 33).

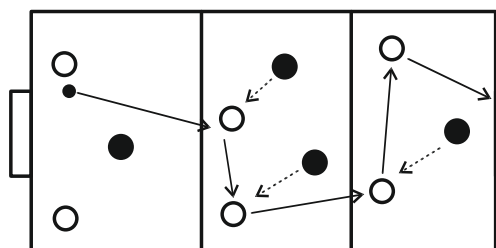


Рис. 33

11. На майданчику розміром 60 x 30 м грають три команди по три гравці в кожній. Одна команда захищається у одних воріт, друга у других, а трійка, що перебуває в центральній зоні атакує ворота. Якщо атака завершиться голом, тоді та сама команда продовжує атакувати інші ворота. Якщо успіху не досягнуто, команди міняються ролями. Переможцем визначається команда, яка здобула більше перемог над суперником. Гра ведеться без воротарів (рис. 34).

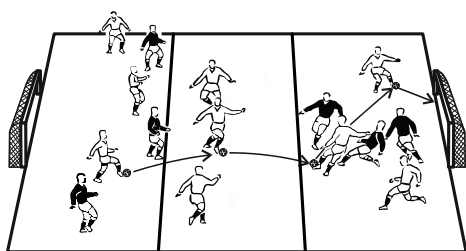


Рис. 34

12. На майданчику розміром 20 x 40 м грають дві команди складами по 3-5 чоловік. На кожній половині майданчика із 3-ох прапорців споруджують ворота розміром 2 x 2 м. Команда, що володіє м'ячем може забивати гол з будь-якого боку воріт. Гра триває два тайми по 10 хвилин (рис. 35).

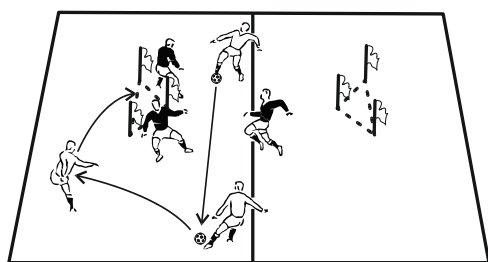


Рис. 35

13. На майданчику розмірами 20 x 20 м грають дві команди по 4 гравці в кожній. В центрі встановлено ворота тильною стороною на кожній половині майданчика. Гол зараховується, якщо м'яч забитий з боку лицьової лінії майданчика. Перемагає команда, яка за визначений час забила більше м'ячів (рис. 36).

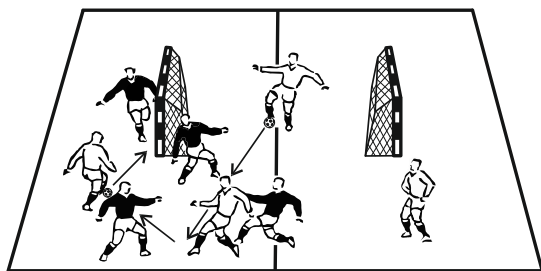


Рис. 36

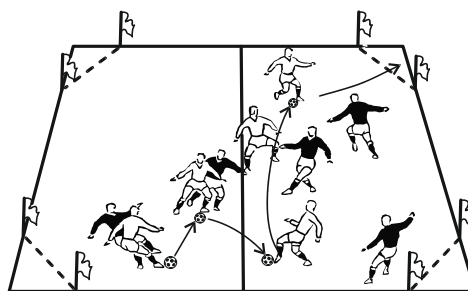


Рис. 37

14. На майданчику розмірами 30 х 30 м грають 4 команди по 3 гравці в кожній. В кожному куті майданчика встановлюють ворота із прапорців розмірами 1,5 м. забивати м'ячі командам дозволяється в будь-які ворота, крім власних. Гра триває два тайми по 10 хвилин. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів (рис. 37).

15. У прямокутнику розмірами 50 х 20 м грають два проти одного. Із лицьової

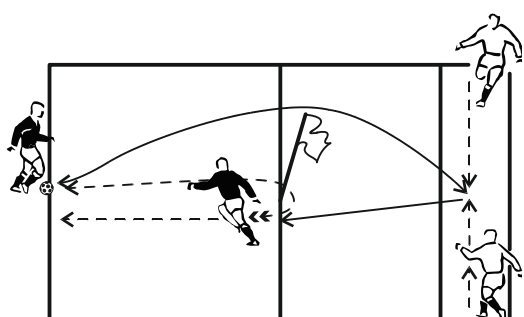


Рис. 38

лінії гравець спрямовує м'яч ногою, верхом у малий прямокутник, де перебувають два гравці. Вони ловлять м'яч, що летить, руками і передають один одному. Після виконання удару, гравець біжить в глиб майданчика оббігає прапорець в центрі майданчика, ухиляючись від влучення м'ячем кинутого суперником руками. Перемагає гравець, якому вдалося вивернутися від кинутого в нього м'яча (рис. 38).

16. В центрі квадрата розмірами 20 х 20 м в колі розташовуються дві команди по 4 гравці в кожній. Гравці однієї команди мають в руках по м'ячу. На лицьових лініях встановлюють ворота розмірами 3 х 2 м. На воротах воротарі. Гравці пересуваються в колі з м'ячем довільно, діють 1 х 1 і по команді керівника атакують будь-які із двох воріт. Переможець визначається по більшості забитих м'ячів. Тривалість гри 2 х 15 хвилин.

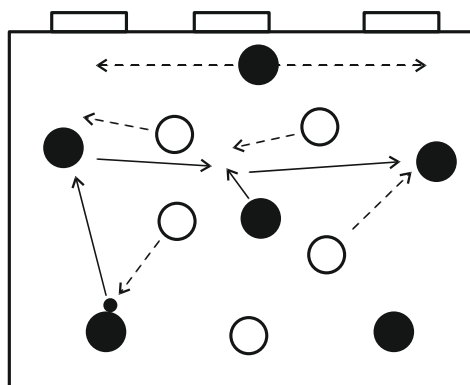


Рис. 39

17. В квадраті 20 х 20 м грають дві команди на троє воріт по 5 чоловік в кожній, з одним нейтральним воротарем. Команда що володіє м'ячем може забивати в будь-які із трьох воріт. Суперники перешкоджають їм забити м'яч у ворота. Нейтральний воротар пересувається від одних воріт до інших, в залежності від ігрової ситуації ловить або відбиває м'яч, спрямований у ворота. Перемагає команда, яка за визначений час забила більше м'ячів (рис. 39).

18. На майданчику розмірами 20 x 10 м грають дві команди по 8 гравців в кожній. Майданчик середньою лінією розподілений на дві половини. Від середньої лінії по 1 м зліва і справа проводяться паралельні лінії, які створили коридор (зону), яку гравцям перетинати не дозволяється. М'яч можна передавати із одної зони в іншу. На кожній половині поля гра ведеться складами 4 x 4. Ворота без воротарів. Гра триває 2 x 9 хвилин. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів (рис. 40).

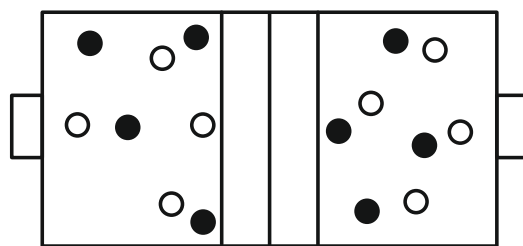


Рис. 40

19. На майданчику розмірами 30 x 30 м грають дві команди по 11 гравців в кожній на 6 воріт розташованих на лицьових лініях майданчика. Гравці розташовуються на майданчику довільно. Забивати м'яч можна в будь-які ворота. Суперник перешкоджає забивати. Після втрати м'яча гравці міняються ролями. Гра триває два тайми по 10 хвилин. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів (рис. 41).

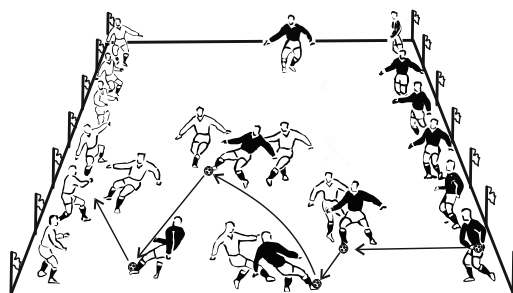


Рис. 41

20. В квадраті розмірами 15 x 15 м грають дві команди по 3 гравці в кожній. В центрі квадрата креслять коло діаметром 8 м. в центрі кола установлюють кеглі, м'яч, палицю і т.д. Гравці одної команди, передаючи між собою м'яч, намагаються влучити в предмет в центрі кола. Друга команда намагається перешкодити досягти мети. Гра триває 2 x 10 хвилин. Переможець визначається по кількості влучень в ціль.

21. В полі діаметром 9 м довільно розташовують 15 прапорців. В команді два чоловіки, які передають між собою м'яч низом поперек так, щоб не зачіпати прапорців. Суперник перешкоджає передачам намагаючись перехопити або відібрати м'яч. Переможець визначається по кількості правильно виконаних передач за визначений час.

22. На майданчику 40 x 20 м грають дві команди складами по 5 чоловік в кожній. Передачі виконуються тільки двома руками із-за голови. Таким способом дозволяється і забивати м'яч у ворота розташовані на лицьових лініях. Тривалість гри два тайми по 10 хвилин. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника.

23. На майданчику 40 x 20 м грають дві команди складами по 5 чоловік. На одній половині дозволяється грати тільки двоє проти двох. На лицьових лініях із прапорців або палиць встановлюються ворота шириною 2 м. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів у ворота суперника (рис. 42).

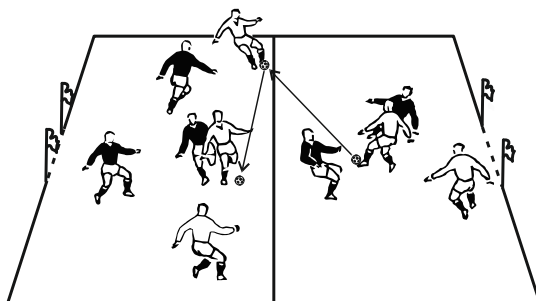


Рис. 42

24. Майданчик розмірами 20 x 20 м розділений на чотири рівні частини. Склад команд по чотири гравці в кожній. В кожному квадраті гравці діють 1 x 1. Перетинати лінії власного квадрату гравцям не дозволяється. М'яч можна передавати в

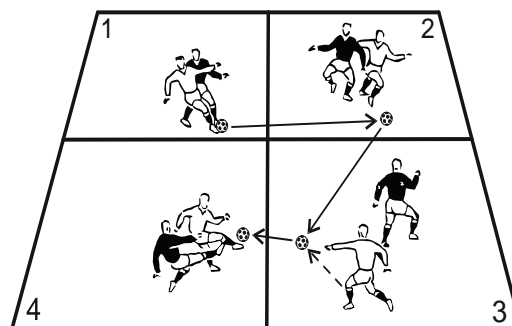


Рис. 43

будь-який квадрат. Переможець визначається по часу збереження м'яча під своїм контролем (рис. 43).

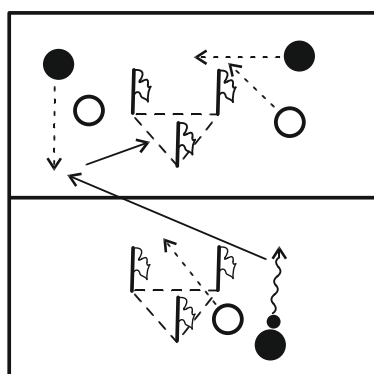


Рис. 44

25. На майданчику розмірами 20 x 20 м грають дві команди по три чоловіки в кожній. Майданчик лінією розділений на дві рівні частини. На кожній половині із трьох прапорців розташовують ворота трикутником, в які дозволяється забивати м'яч з будь-якої сторони. Розміри воріт 1 м. Переможець визначається по найбільшій кількості забитих м'ячів. Гра триває 2 x 10 хвилин (рис. 44).

26. На майданчику розмірами 90 x 90 м розділеному на три рівні частини (зони), грають дві команди по 9 учасників в кожній. На лицьових лініях розташовані ворота (без воротарів). В кожній зоні команди діють складами 3 x 3. Під час гри гравцям перетинати лінії зон не дозволяється. Гра триває два тайми по 10 хвилин. Якщо гравців менше, гра може проводитися і складами 6 x 6. В такому випадку розміри майданчика зменшуються (60 x 20 м). Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника (рис. 45).

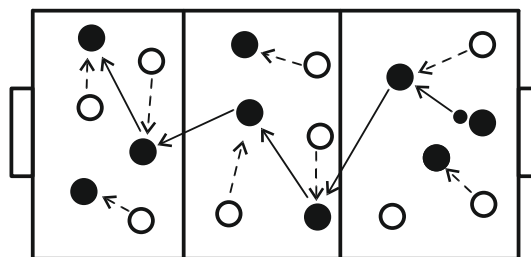


Рис. 45

27. На майданчику розмірами 40 x 20 м грають руками медичболем дві команди по 5 чоловік в кожній. Переможець визначається по часу збереження медичболу під своїм контролем. Передачі виконуються руками. Тривалість гри два тайми по 10 хвилин.

28. На майданчику розмірами 8 x 4 м грають руками 1 x 1. Замість середньої лінії поля кладуть гімнастичну лавицю. М'яч на бік суперника перекидається однією рукою так, щоб торкнутися землі один раз, при більшій кількості торкань гравцеві нараховується очко. Гра ведеться на час або на кількість набраних очок (м'ячів).

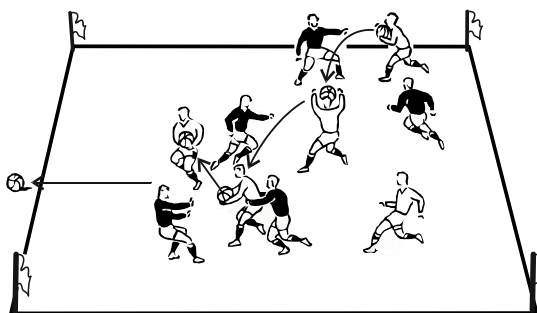


Рис. 46

29. На майданчику розмірами 15 x 10 м грають команди складами 4 x 4, 3 x 3 і т.д. Кожен гравець має в руках палицю, якою і виконує передачі партнеру або наносить удар по воротах. Гра триває два тайми по 10 хвилин. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів.

30. На майданчику розмірами 30 x 15 м медичболем грають дві команди по 5 чоловік в кожній. Гравцям дозволяється нести м'яч в руках, передавати партнеру. Учасникам гри дозволяється ловити суперника що володіє м'ячем руками, перехоплювати передачі та інші. Очко нараховується команді, якщо гравець заніс м'яч за лицьову лінію і торкнувся ним медичболу, що знаходиться за лінією (рис. 46).

31. На гандбольному майданчику ключками для трав'яного хокею грають команди складами 5 x 5. М'яч хокейний або тенісний. Тривалість гри 2 x 10 хвилин. Переможець визначається по кількості забитих у ворота м'ячів. Ворота розміром 2 м.

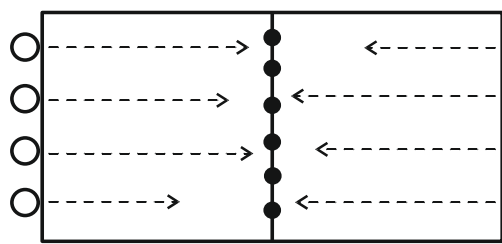


Рис. 47

32. На майданчику розмірами 40 х 20 м змагаються дві команди по 4 гравці в кожній. Шикуються на лицьових лініях. На лінії середини поля розкладають 6 м'ячів. По сигналу гравці обох команд починають рух одночасно, з метою оволодіння м'ячем швидше суперника, за що нараховуються очки. Перемагає команда, яка набрала більше очок в 3-5 спробах (рис. 47).

33. На відстані 2 м одна від одної розташовуються стійки в два ряди. В змаганні беруть участь по три гравці від команди. По сигналу обидві команди рукою, ногою, починають обводити стійки. Після обведення останньої стійки м'яч передається наступному гравцеві своєї команди, а сам гравець повертається на вихідне положення і стає в кінці власної команди. Вправа закінчується, коли всі гравці виконають завдання. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

3.5. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ

1. Під час бігу вистрибнути вгору і до приземлення виконати кілька рухів стегнами вліво і вправо.
2. Із положення ноги нарізно, руки вгору, торкнутися долонями лопаток, після швидкий нахил вперед, руки вниз, назад вгору. Вправу виконувати у швидкому темпі.
3. Із положення стійки на правому коліні, випрямити ліву ногу і помахом правої ноги вперед виконати поворот і повернутися у вихідне положення. Вправа виконується по чергово лівою і правою ногою.
4. Із положення ноги нарізно, нахил вперед до торкання ліктями землі. Ноги в колінах можна дещо згинати.
5. Із положення стоячи прийти в положення стоячи на колінах торкнувшись долонями стоп за спиною з лівого боку тулубу. Встати без допомоги рук і виконати теж саме в протилежний бік.
6. Тримаючи партнера двома руками за ліву руку, спираючись ногами в його стопи, виштовхує стопи в бік (рис. 48).

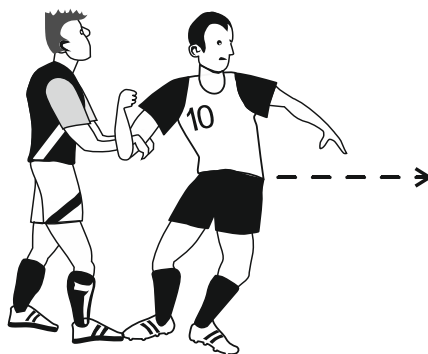


Рис. 48

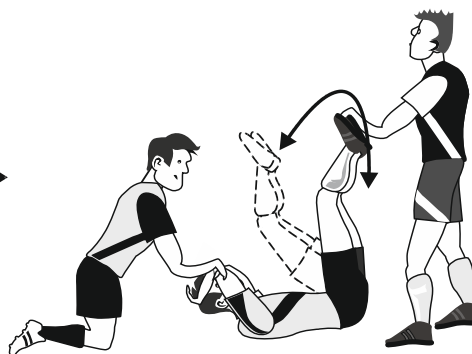


Рис. 49

7. Учасники вправи розподіляються на трійки. Гравець №1 перебуває в положенні стоячи на колінах, тримає партнера №2 за лікті, який лежить на спині, руки за головою, зігнуті в ліктях, ноги під прямим кутом. Партнер №3 рукою відштовхує ноги гравця №2 в бік, який намагається втримати ноги і швидко повернути їх в положення прямого кута, а потім у вихідне положення (рис. 49).

8. Гравець №1 із положення стоячи на одній нозі прогинається в попереку з одночасним виносом стегна вперед другої ноги. Виконувати прогинання допомагає партнер, що тримає його за руки і плечі (рис. 50).

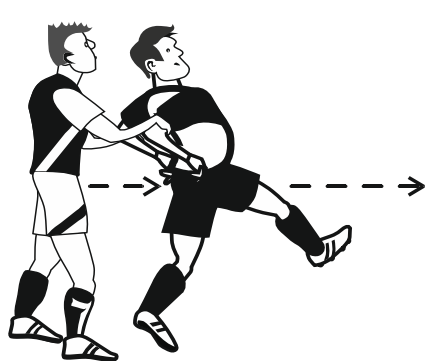


Рис. 50

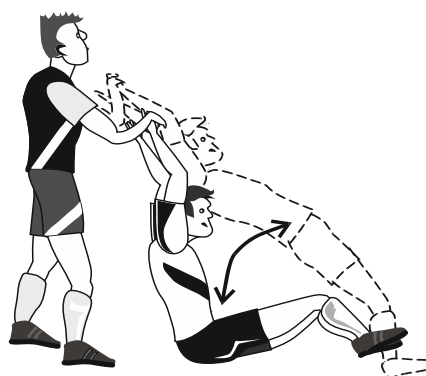


Рис. 51

9. Із положення сидячи зігнувши ноги, руки вгору, прогинаючись в попереку, випрямити ноги в колінах, виносом стегна вперед. Партнер тримаючи за руки є його опорою (рис. 51).

3.6. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СТРИБУЧОСТІ

1. Виконання стрибка відштовхуючись вперед з правої ноги на ліву та з лівої назад на праву. Довжина стрибка 150 см.

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

3. Вправа виконується парами. Один учасник пари присідає, а другий кладе долонь йому на голову. Той що присів вистрибує, а той що тримає на голові долонь притискає його до низу, тобто стрибки виконуються з опором.

4. Після короткого розбігу гравець вистрибує і в льоті виконує поворот навколо власної осі на 360° . Виконувати по 4-5 стрибків вправо і вліво без зупинки.

5. Вправа виконується в парах. Один присідає тримаючись за руки партнера і вистрибує, а партнер робить крок назад допомагаючи виконати стрибок максимально вгору.

Ту ж саму вправу можна виконувати і так, що один із партнерів присідає на одній нозі і з цього положення вистрибує вгору. Завдання партнера залишається незмінним.

6. Два учасники стоять обличчям один до одного і виконують стрибок вгору із положення присіду. Завданням є вистрибнути як найвище, торкнувшись долоню партнера.

7. Один із партнерів вистрибує вгору, вправо або в ліву сторону. Партнер тримаючи за плече підстраховує стрибаючого від падіння.

8. На майданчику креслять 8 паралельних ліній зі збільшенням відстані починаючи від 100 см. 3 лінії старту гравець відштовхується з лівої або з правої ноги (рис. 52).

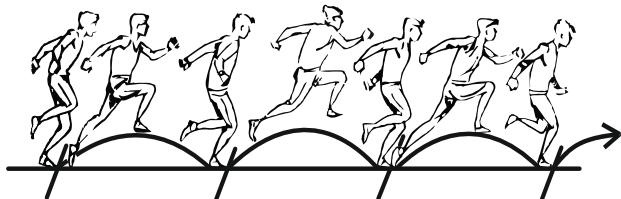


Рис. 52

9. Гравець з розбігу відштовхнувшись однією ногою під час польоту тричі торкається ступою другої ноги.

10. «Стрибаючий мисливець». Змагання проводиться на майданчику розмірами 10 x 10 м. учасники змагання розташовуються на майданчику довільно. Всі учасники беруться за гомілковостопний суглоб рукою і стрибаючи на одній нозі ухиляються від ведучого, який також стрибає на одній нозі. Кого торкнеться рукою або хто із учасників відпустить ногу, вийде за межі майданчика, міняється місцями з ведучим.

11. «Стрибаюча колона». Стоячи в колоні по одному, стоячий позаду партнер держить рукою за гомілковостопний суглоб партнера, що стоїть попереду. Колона просувається вперед стрибками. Змагання проводиться між кількома колонами одночасно із кількох спроб, міняючи ногу. Один раз стрибки на правій, другий раз – на лівій нозі.

3.7. ВПРАВИ, ІГРИ І РОЗВАГИ ДЛЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО (САМОСТІЙНОГО) ВИКОНАННЯ

1. Ведення м'яча «змійкою». Проводиться на футбольному полі. В 35 м від лінії штрафного майданчика креслиться лінія старту. На відстані 5 м один від одного розташовують прапорці. На відстані 7,5 м від лінії штрафного майданчика і на 5 м зліва і справа від лінії прапорців розташовують ворота шириною 1 м. В першій спробі стартуючи за сигналом гравець обводить перший прапорець зліва, а другий справа. Наступні прапорці гравець обводить змійкою. Обійшовши останній прапорець спрямовує м'яч в малі ворота зліва, а в другій спробі справа і продовжує біг до лінії фінішу. Виводиться середній результат двох спроб (рис. 53).

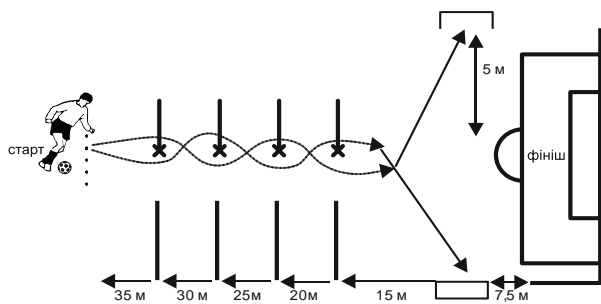


Рис. 53

справа і продовжує біг до лінії фінішу. Виводиться середній результат двох спроб (рис. 53).

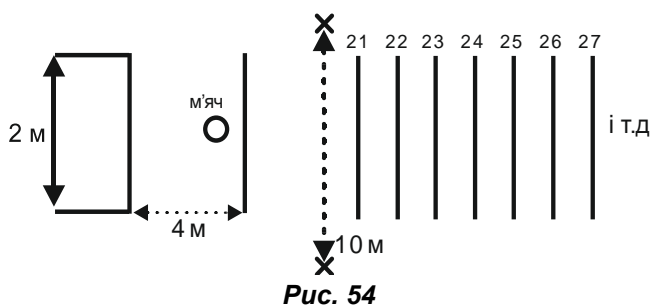


Рис. 54

2. Удари по м'ячу на дальність. Проводяться дві паралельні лінії на відстані 4 м одна від одної. Це поле розбігу гравця. М'яч установлюють на ближчу лінію до напрямку удару. Після удару, м'яч повинен пролетіти по повітрю в коридорі 20 м шириною.

Гравець виконує три удари будь-якою частиною стопи. Оцінюється найдавший удар (рис. 54).

3. Пересування гравця різними способами. Позначки визначаються прапорцями. Від прапорця під кутом 120° проводяться дві паралельні лінії по 7,5 м. Таким чином, чотири лінії довжиною по 7,5 м з'єднані між собою прапорцями з позначками А, Б, В, Г, Д. Старт і фініш на позначці «А». По сигналу, гравець з позначки «А» біжить спиною вперед до позначки «Б». Від позначки «Б» до позначки «В» біжить лівим боком вперед до позначки «Г», від позначки «Г» до позначки «Д» біжить обличчям вперед. Перетнув лінію позначки «Д» гравець без зупинки продовжує біг у зворотному напрямку, від позначки «Д» до позначки «Г» спиною вперед, від позначки «Г» до позначки «В» правим боком вперед, від позначки «В» до позначки «Б» лівим боком вперед, а від позначки «Б» до позначки «А» обличчям вперед. Переможець визначається по найкращому часу (рис. 55).

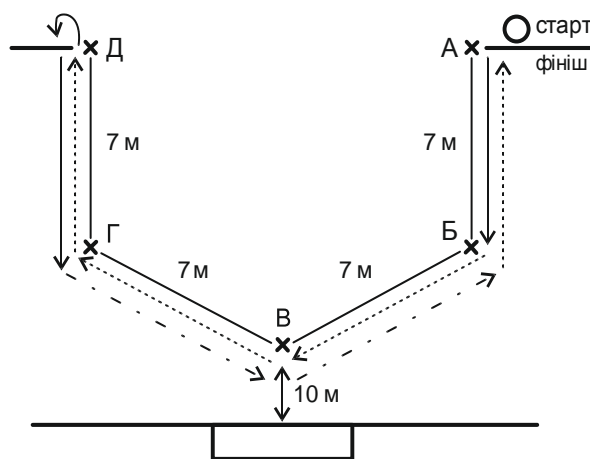


Рис. 55

4. Ведення м'яча по прямій та зі зміною напрямків руху. Як наведено на рисунку. Перемагає гравець, який швидше за інших виконав завдання (рис. 56, 56а).

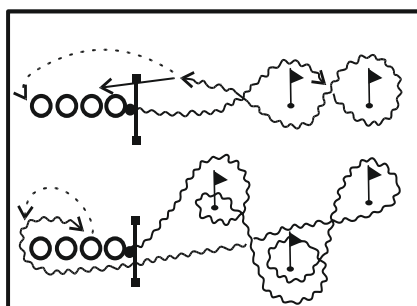


Рис. 56

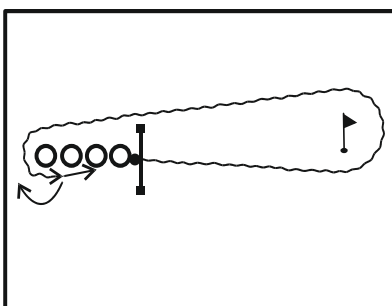


Рис. 56 а

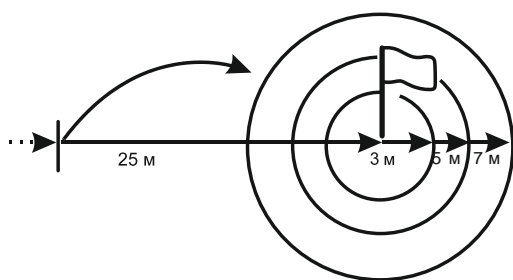


Рис. 57

5. Влучення м'ячем в ціль. На відстані 20 м від стартової лінії на землі кресляться три кола діаметром 7, 5, 3 м. Гравець веде м'яч не більше 4-ох метрів і наносить удар. В залежності від того, в яке коло м'яч опустився, стільки очок йому нараховується. Кожен гравець має три спроби лівою і три правою ногою (рис. 57).

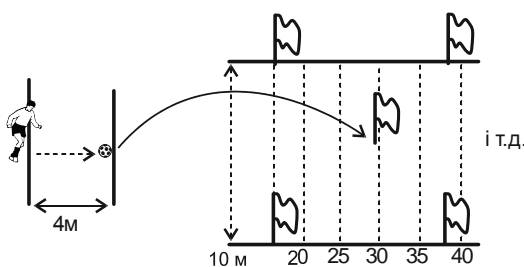


Рис. 58

6. Удари м'яча на точність і дальність. З 4-ох метрового розбігу гравець наносить удар по нерухомому м'ячу за завданням. Відстань визначається стійками або прапорцями. Кожен гравець виконує по три спроби «сильною» ногою. Можна давати і по три спроби правою і лівою ногою (рис. 58).

7. «Смуга перешкод». Проводиться на майданчику або футбольному полі. На майданчику визначається прямокутник розмірами 40 x 16,5 м. Старт у бічної лінії справа. Гравець біжить вздовж бічної лінії. На куті поворот і продовжує біг до кута 5,5 м прямокутника по шляху перестрибує через перший бар'єр, пролазить під другим, підбирає

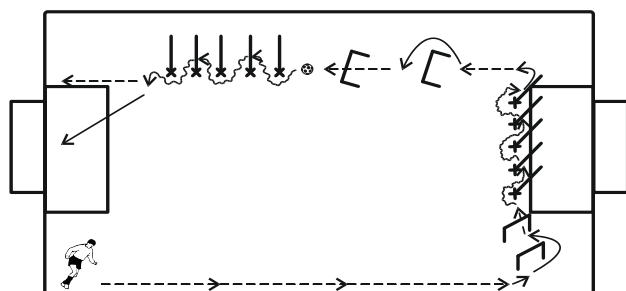


Рис. 59

м'яч обводить 5 стійок і лівою ногою спрямовує в ворота шириною 2 м, продовжує біг до наступної позначки, стрибком долає одну перешкоду, пролазить під другою, підбирає другий м'яч, обводить 5 стійок і спрямовує ногою в інші ворота і фінішує на куті майданчика. Перешкодами служать бар'єри. Відстань між стійками 3 м. За не влучення м'ячем у ворота гравець штрафується 1 секундою (рис. 59).

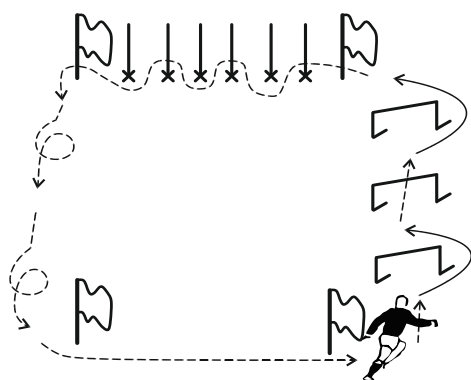


Рис. 60

8. Квадрат розмірами 10 x 10 м визначається прапорцями. Стартуючи від прапорця гравець біжить, через перший бар'єр перестрибує, під другим пролазить, через третій стрибає. Наступну сторону квадрата гравець пробігає слаломом поміж 6-ма прапорцями. На третій стороні квадрата виконує два оберти вперед, а на 4-ій стороні квадрата біжить до лінії фінішу. Переможець визначається по кращому часу (рис. 60).

9. Гравець стає на відстані 2-3 м від перешкоди і в 6-8 м від стінки. Спрямував м'яч у стінку, оббігає перешкоду і м'яч що відскочив на

зустріч знову спрямовує в стінку (рис. 61).

10. Гравець з двома м'ячами знаходиться між двома стінками, які встановлюють на відстані 10-15 м від нього. М'яч посилає по чергову то в одну, то в другу стінку, перебуваючи в постійному русі (рис. 62).

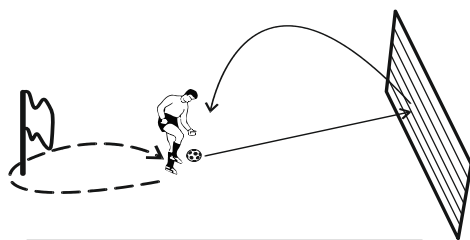


Рис. 61

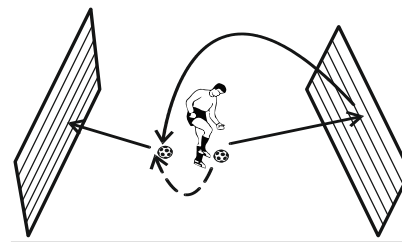


Рис. 62

11. Гравець підкинув або підбив м'яч вперед-вгору наздоганяє і знову підбиває і наздоганяє до позначки.

12. Ту ж саму вправу можна виконувати і так, що м'яч спрямовується вгору-вперед, а наздогнати його необхідно до позначки.

13. Обведення стійок (прапорців) на дистанції 21 м. Прапорці розташовують на відстані 3 м один від одного. Гравець обводить стійки туди і назад.

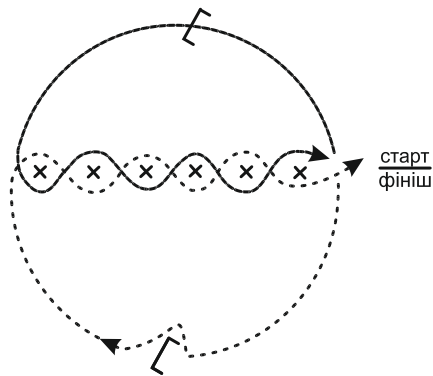


Рис. 63

14. В колі радіусом 9 м розташовують 6 прапорців (стійок). Гравець веде м'яч рукою, ногою на максимальній швидкості до бар'єра, проштовхує під бар'єром, перестрибує, підбирає м'яч і продовжує ведення до прапорця (стійки), потім поміж стійками веде м'яч змієюю до лінії старту. Тут розвертається і продовжує пересування вже без м'яча в протилежну сторону. Перестрибує через другий бар'єр і біжить до прапорця (стійки), оббігає прапорці і фінішує (рис. 63).

15. Удари по воротах 7 м'ячами розташованими на лінії штрафного майданчика. Гравець після кожного удару оббігає стійку. Враховується кількість влучень (рис. 64).

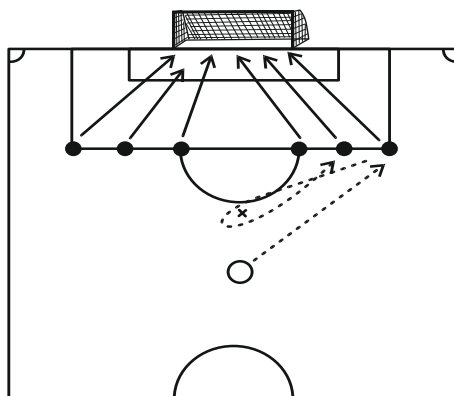


Рис. 64

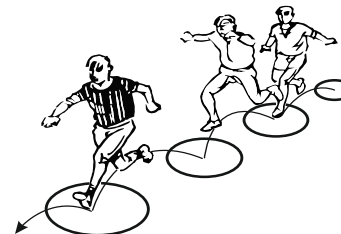


Рис. 65

16. 3 лінії старту стрибки в кола, розташовані на землі зі збільшенням відстані (рис. 65).

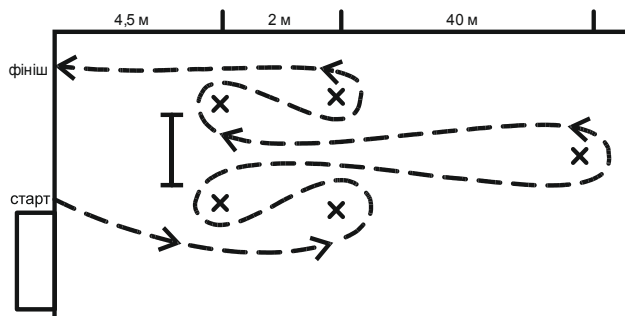


Рис. 66

17. Оббігання прапорців або стійок розташованих у вигляді «шпильки» на дистанції 30 м. Учасники змагання долають її в напрямку як наведено на рисунку. Завдання виконується в одному, а потім і зворотному напрямку (рис. 66).

18. На відстані 10 м один від одного розташовують два бар'єри. Учасник стрибає через один бар'єр, розвертається на 180° і пролазить під ним. Потім біжить до другого бар'єра і виконує теж саме. І так 8-10 разів.

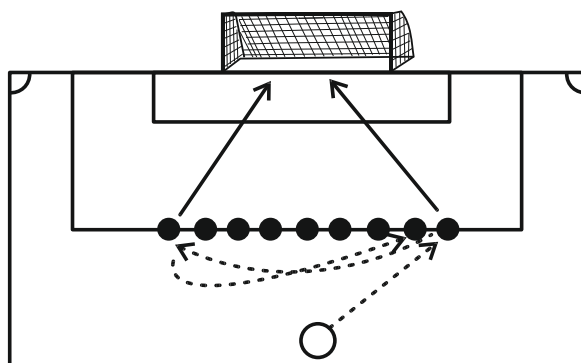


Рис. 67

19. Десять м'ячів розташовують в лінію на відстані 2 м один від другого. Завданням гравця є влучити м'ячем у визначену ціль, після чого біжить на протилежний фланг і повторює удар, і так по чергово пробиває всі 10 м'ячів. Вправу можна виконувати і так, що замість перебіжок з одного флангу на другий, гравець перестрибує через м'ячі (рис. 67).

20. Гравець кидає м'яч з достатньою траєкторією вперед на 5-6 м, оббігає розташований за спиною бар'єр або стійку, прямує до м'яча і не пізніше другого відскоку від землі приймає (рукою, ногою).

21. Пробити м'яч вперед і наздогнати до визначеної позначки. Повторити 7-8 разів.

22. Змагання в ударах або кидках м'яча верхом на відстань (в коридорі 10-20 м). М'яч не рухомий. Якщо виконувати кидання, гравець на лінію не наступає.

23. «Змагання в ударах в ціль». Нерухомий м'яч ударом ноги спрямувати в мішень розташовану на землі, стінці або в ворота розділені на 2-3 частини за завданням, по кеглям і т.д. Якщо виконувати кидки м'яча рукою, тоді відстань між гравцем і мішенню скорочується.

24. Змагання стрибунів. Гравець в стрибку намагається дістати підвішений м'яч ногою, головою, рукою. Учасник який не дістав м'яча заданим способом вибуває із гри.

25. Вправа виконується на майданчику розміром 12-18 м, з одними гандбольними воротами, 8-ма медичболлами, одною відбійною стінкою, 12-тю футбольними м'ячами. Гравець веде м'яч з лінії старту, обводить медичболли, просувається з м'ячем і наносить удар у відбійну стінку. М'яч, що відскочив від стінки приймає і продовжує ведення, обводить медичболл, просувається з м'ячем до центра майданчика і з відстані 13 м наносить удар в гандбольні ворота. 10 спроб з правої сторони і стільки ж з лівої. Між спробами надається відпочинок 1 хвилина, а на виконання завдання відведено 3 хвилини. Результат виконання вправи оцінюється по кількості влучень у ворота. За не влучення м'ячем в ворота знімається 2 очки, за влучення в стійку або поперечину воріт знімається 1 очко. Влучення в ворота 5 разів оцінюється як дуже добре, 4 влучення – добре, 3 – задовільно, 2 – слабо, 1 влучення – дуже слабо (рис. 68).

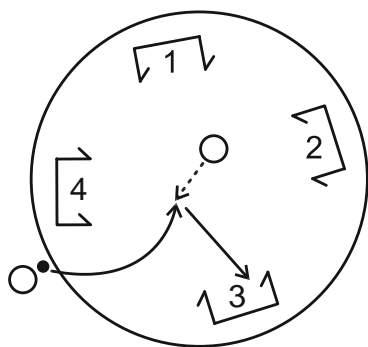


Рис. 69

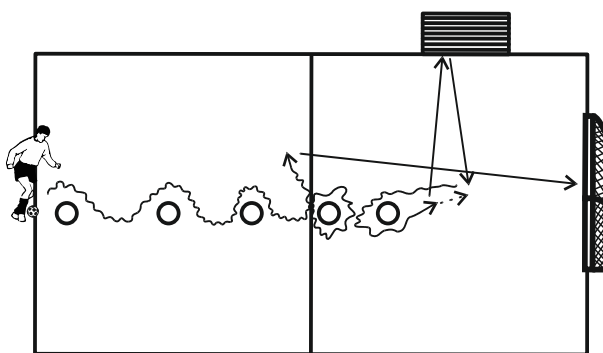


Рис. 68

26. В колі радіусом 9 м розташовують четверо воріт (можна встановити бар'єри). Кожні ворота мають свій порядковий номер. Партнер із-за меж кола спрямовує м'яч гравцю в центр, попередньо назвав номер воріт в які той повинен спрямувати м'яч. В подальшому номер воріт можна проголошувати безпосередньо перед ударом. Вправу можна проводити і змагальним способом. Ворота можна розташовувати і півколом (рис. 69).

27. По середині коридору шириною 3 м розташовують перешкоду. Один гравець ногою передає м'яч верхом (через бар'єр), другий низом, під бар'єром. Через

відповідний час гравці міняються ролями. Перемагає гравець, який допустив менше помилок за час виконання завдання.

28. Удари головою в ціль. На дузі кола радіусом 9 м стоїть гравець. За межами протилежного боку кола стоїть партнер з м'ячем в руках. Половина кола лініями розподілена на три зони. Гравець ударом голови повинен спрямувати м'яч, кинутий партнером у визначену зону. Удари по м'ячу можна наносити як з місця, так і з розбігу.

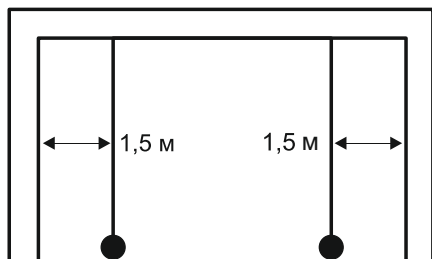


Рис. 70

Цю саму вправу можна виконувати і так, що удари головою гравець буде наносити в накреслені кола з номерами.

Аналогічно удари можна наносити і в футбольні ворота, розділені на три частини. Партнер накидує м'яч збоку, а гравець з розбігу з 11-12 м наносить удар в задану частину воріт (рис. 70, 70а, 70б).

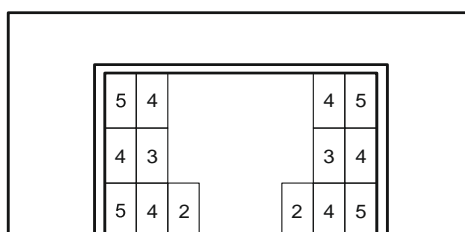


Рис. 70 а

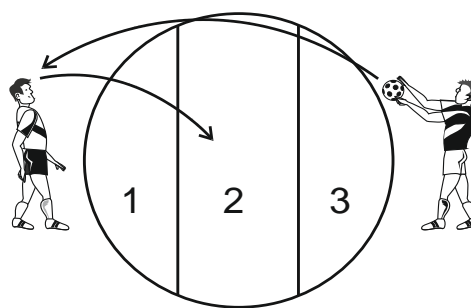


Рис. 70 б

3.8. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ В ПАРАХ

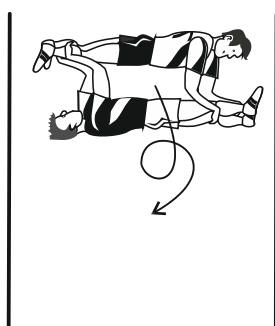


Рис. 71

1. «Обертання в положенні лежачи». Учасники шикуються по парах. Перший номер пари лягає на спину, ноги разом. Другий номер лягає на першого в протилежному напрямку (головою до ніг партнера). Взятись руками за гомілковостопні суглоби партнера і випрямити руки в ліктях виконуючи поворот вправо так, щоб перший номер опинився зверху, після чого обидва знову випрямляють руки в ліктях. Якщо пар декілька, вправу можна виконувати і у вигляді змагань. Яка із пар швидше подолає дистанцію 6-8 м в одну і другу сторону стає переможцем (рис. 71).

2. «Ножний теніс». Гра проводиться за правилами настільного тенісу. Майданчик розміром 16 x 8 м. В центрі замість сітки розташовують бар'єри або лавиці, можна натягнути і мотузок на висоті 50-60 см від землі. Два суперники перебувають м'яч на сторону один одного так, щоб ускладнити передачу і виграти очко. М'яч може торкнутися землі тільки один раз, гравець також може торкнутися м'яча (на своїй половині майданчика) тільки один раз. Перемагає гравець, який швидше набрав 21 очко. Подача м'яча виконується з рук з відскоком із-за лицьової лінії майданчика. Кожен гравець виконує по 5 подач, після чого передача переходить до суперника.

Гравцям можна дозволити і необмежену кількість торкань до м'яча, але без торкання землі, тобто жонглюючи можна наблизитися до сітки після чого спрямувати м'яч на сторону суперника.

3. «Влучи в суперника». Гравці розподіляються на пари. Один із гравців кожної пари розташовується спиною до стінки, а другий з відстані 8-10 м кидками м'яча намагається влучити в партнера, що знаходиться біля стінки який безперервно ухиляється, застосовуючи фінти. Після 10 кидків гравці міняються ролями. Перемагає гравець, який більше разів влучив в суперника. Гру можна проводити і між двома командами. Тоді переможця визначають по сумі влучень всією командою.

4. «Стрибки парами в присіді» учасники шикуються парами на лінії старту, спиною один до одного. Їх краще розподіляти по росту. Лінія фінішу проводиться на відстані 8-10 м. Пари взявшись під лікті, присідають, тримаючи спину рівно. По сигналу пара в присіді стрибками просувається до лінії фінішу. Досягнувши лінії фінішу продовжує стрибки у зворотному напрямку, аж поки не перетне лінію старту, де і закінчується змагання. Перемагає пара, яка фінішувала першою (рис. 72).

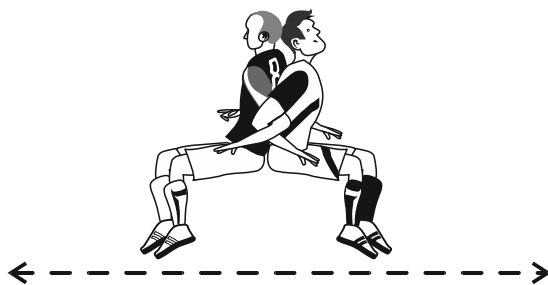


Рис. 72

5. Гравці «А» і «Б» розташовуються на відстані 5-6 м один від одного. Перед гравцем «Б» на відстані 10 м розташовують стійку або прапорець. Гравець «А» спрямовує м'яч партнеру «Б», який стоїть до нього спиною, завданням якого є наздогнати м'яч до позначки (прапорця). Вправу можна виконувати і так, що гравець «Б» стоїть обличчям до партнера «А», пропустив м'яч поміж ніг, розвертається і наздоганяє (рис. 73).

6. Цю ж саму вправу можна виконувати і так, що гравець «Б» біжить на зустріч гравцеві «А», пропускає м'яч поміж ніг, розвертається і наздоганяє. Вправу можна виконувати і якщо гравець «Б» перебуває в різних вихідних положеннях (присіді, сидячи, в упорі лежачи, також лежачи на животі, на спині і т.д.). М'яч можна пробивати ногою або кидати руками високою дугою (рис. 74).



Рис. 73

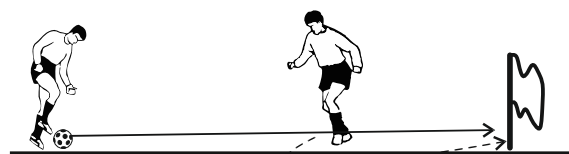


Рис. 74

7. Гравець «А» кидає м'яч через гравця «Б», який стоїть спиною до нього. Гравець «Б» повинен прийняти м'яч ще до торкання землі або після одного торкання. Гравець може знаходитись і обличчям до гравця «А». Вправу можна виконувати і коли гравець «Б» рухається на зустріч бігом, а потім швидко розвертається і виконує завдання як викладено вище (рис. 75).

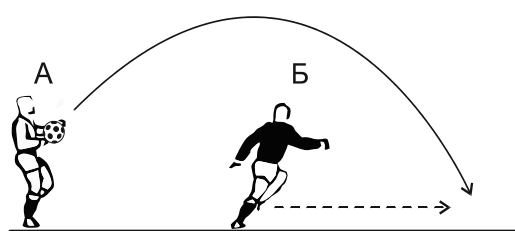


Рис. 75

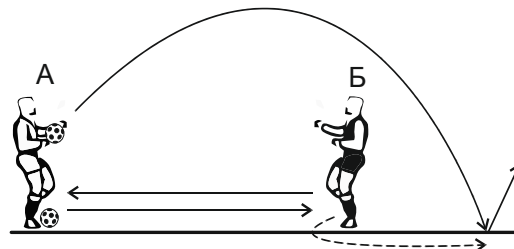


Рис. 76

8. У гравця «А» є два м'ячі. Перший ногою спрямовує гравцеві «Б», який в один дотик повертає, після чого гравець «А» кидає другий м'яч руками з високою траєкторією через гравця «Б», той розвертається, наздоганяє і повертає назад. Ту ж вправу можна виконувати і так, що повертати м'яч партнеру необхідно після зупинки (рис. 76).

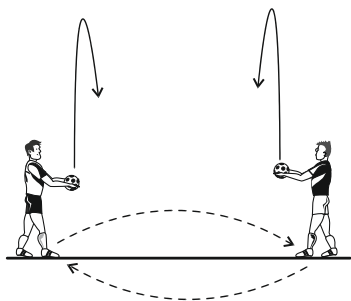


Рис. 77

9. Гравці «А» і «Б» на відстані 6-8 м один від одного і кожен має по м'ячу. Обидва підбивають або підкидають м'яч вгору над собою і кожен біжить за м'ячем партнера, тобто міняються місцями (рис. 77).

10. Відстань між гравцями 15-20 м. Кожен має по м'ячу і ведуть на зустріч один одному. В мить зустрічі передають свій м'яч в напрямку руху партнера. Після оволодіння м'ячами вправа повторюється (рис. 78).

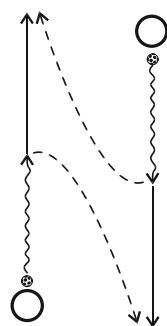


Рис. 78

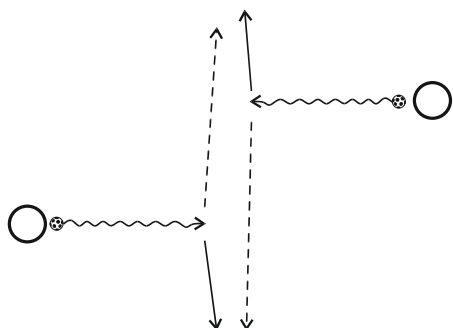


Рис. 79

11. Гравці «А» і «Б» ведуть м'яч на зустріч один одному. В мить зустрічі гравець «А» спрямовує м'яч вліво, а гравець «Б» свій м'яч вправо, після чого кожен біжить за м'ячем партнера. Після оволодіння м'ячами вправа повторюється (рис. 79).

12. На відстані 6-8 м одна від одної розташовуються дві стійки. Біля одної стійки гравець без м'яча, а партнер з м'ячем, на відстані 10-12 м від лінії стійок. М'яч по чергово спрямовує то в бік одної, то в бік другої стійки. Гравець, пересуваючись між стійками, повертає м'яч в один дотик (рис. 80).

13. Ту саму вправу можна виконувати і пересуваючись між стійками «вісімкою» (рис. 81).

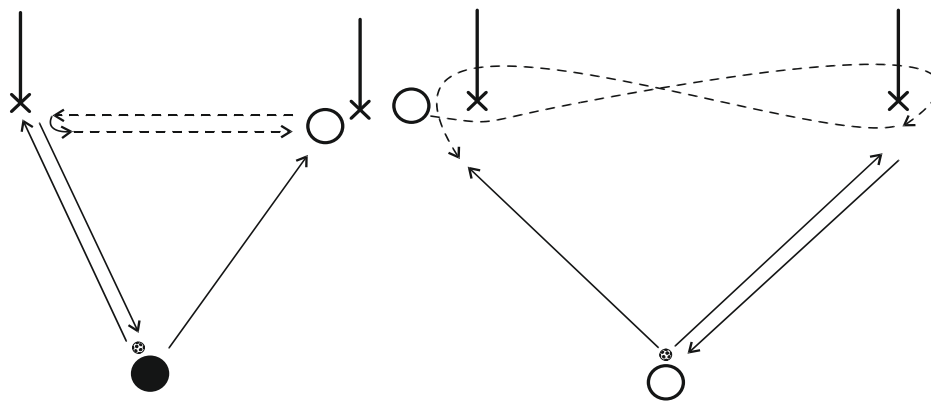


Рис. 80

Рис. 81

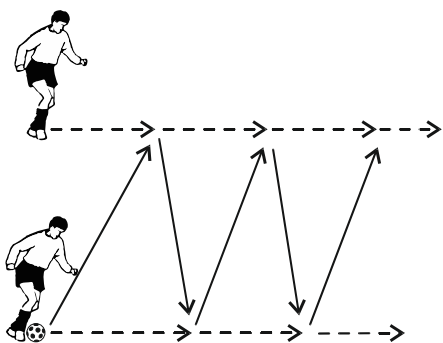


Рис. 82

14. Передача м'яча в парях (руками, ногами) з просуванням вперед, без зміни місцями (рис. 82).

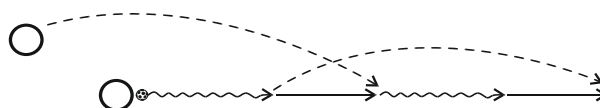


Рис. 83

передачу вперед (рис. 83).

1. Гравці розподіляються на пари. Гравець що володіє м'ячем перебуває в 5-6 м за спиною партнера без м'яча. Передав м'яч партнеру, що повільно рухається попереду, швидко оббігає його і одержує

15. Передача м'яча в парях зі зміною місцями (рис. 84, 84а).

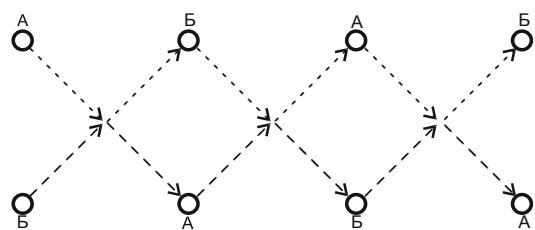


Рис. 84

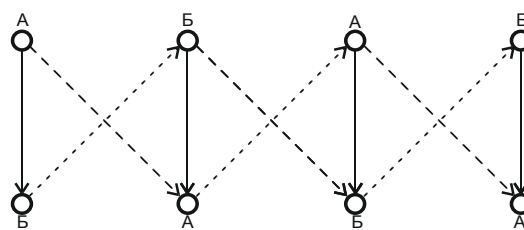


Рис. 84 а

16. Гравець «А» передає м'яч вперед по прямій і міняється місцями з гравцем «Б», який виконує теж саме. М'яч передається в один дотик (рис. 85).

17. Кожен із двох гравців має по м'ячу. Вони одночасно спрямовують м'яч вперед по прямій і міняються місцями (рис. 86).

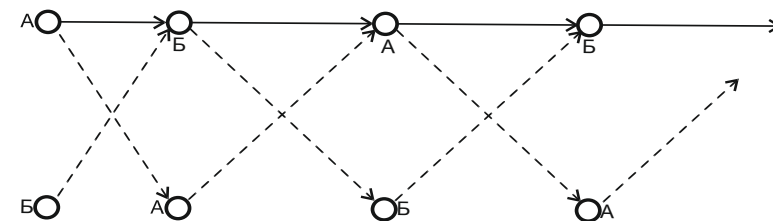


Рис. 85

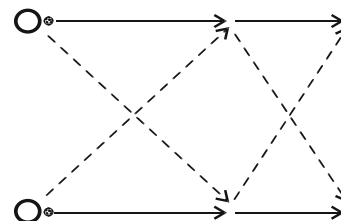


Рис. 86

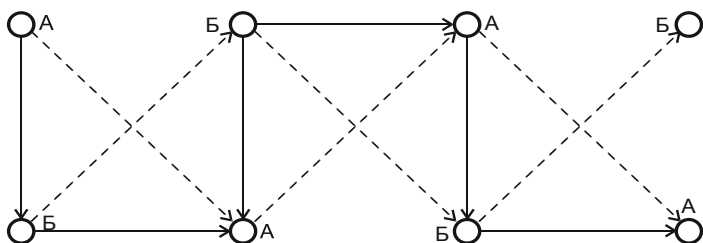


Рис. 87

18. Передача м'яча в парях зі зміною місцями. Передачі виконуються по чергово спочатку вперед, а потім поперек. Після передачі м'яча гравці міняються місцями (рис. 87).

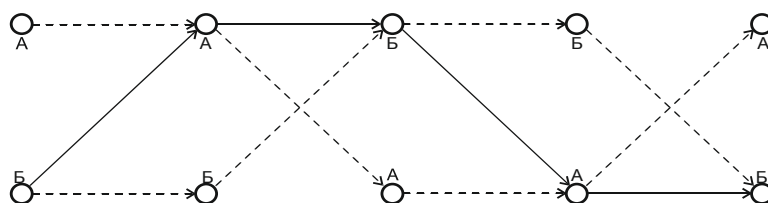


Рис. 88

19. Один із гравців спрямовує м'яч по діагоналі, а другий спрямовує вперед, після чого відбувається зміна місцями (рис. 88).

20. Два гравці біжать до позначки, потім повертаються, пролазять під трьома бар'єрами, розташованими в ряд, подолав четвертий повертаються на вихідне положення.



Рис. 89

21. Два гравці виконують одну і ту ж саму дію, тобто один виконує, а другий пересуваючись поруч повторює (рис. 89).

22. Два гравці по сигналу починають рух з лінії старту, біжать до позначки і повертаються на вихідне положення. «Хто швидше».

23. «Гра на витіснення». Кресляться кола діаметром 2 м або коридор шириною 3-4 м. за сигналом гравці виштовхують один одного за межі кола або коридору. Якщо учасників багато переможці пар продовжують змагатися між собою, а переможені між собою.

24. «Гра на виліт». Гравець «А» кидає м'яч рукою або пробиває ногою, намагаючись влучити в партнера. Якщо це вдалося, гравець «А» продовжує змагання, а якщо ні, гравці міняються ролями. Кожен гравець виконує по 10 кидків або ударів.

25. «Змагання з переслідуванням». Гравці шикуються в потилицю один одному. Перший втікає, а другий наздоганяє намагаючись торкнутися втікача. Змагання можна проводити і на час або на визначеній дистанції.

26. «Біг по колу з вибуванням». Відстань між гравцями 3 м. По сигналу один із них втікає, а другий наздоганяє. Перетинати лінію кола не дозволяється. Якщо гравцеві вдається наздогнати партнера, що втікає, тоді він вибуває із гри.

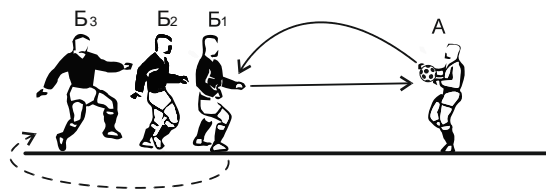


Рис. 90

27. Гравець «А» рукою, ногою передає м'яч гравцеві «Б», який в один дотик повертає гравцеві «А», а сам стає в потилицю гравцеві «Б2» і т.д. (рис. 90).

28. Гравці розташовуються по парам. Переданим м'ячем рукою, ногою намагається оволодіти один із двох гравців.

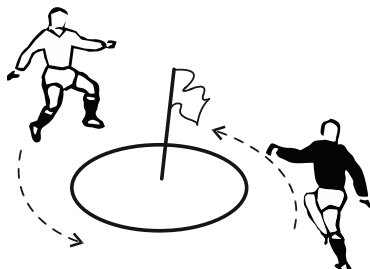


Рис. 91

29. На відстані 1 м від стійки (прапорця) стоять два гравці обличчям один до одного. Один із них втікає, а другий використовуючи фінти наздоганяє. Якщо того що втікав вдалося торкнутися рукою, відбувається зміна ролей (рис. 91).

30. Креслиться коло (на підлозі, землі) радіусом 4-5 м. Пара гравців розташовується за межами кола. В парі один гравець користуючись фінтами намагається ввійти в коло, а другий перешкоджає йому. Затримувати гравців руками не дозволяється. За кожен вдалу спробу гравцеві нараховуються очки. Після 5-6 спроб гравці міняються ролями (рис. 92).

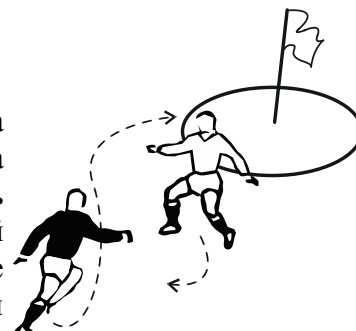


Рис. 92

31. На лінії штрафного майданчика розташовують два м'ячі. Між м'ячами захисник. Завдання нападаючого полягає в тому, щоб застосовуючи фінти нанести удар по воротах, без перешкоди захисника, які захищає воротар (рис. 93).

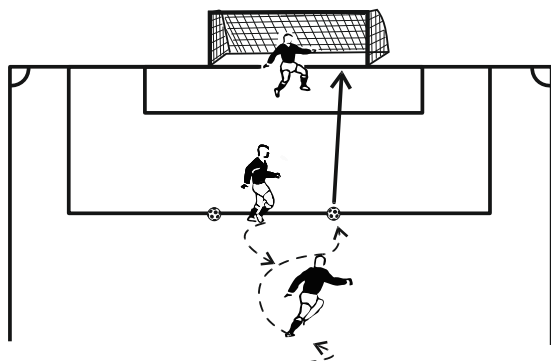


Рис. 93

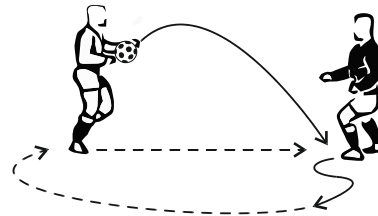


Рис. 94

32. Гравець руками кидає м'яч партнеру, що знаходиться на відстані 6-8 м і після кидка атакує партнера, який в момент прийому ногою застосовує фінт з уходом в сторону міняючись ролями з тим, що кидав м'яч (рис. 94).

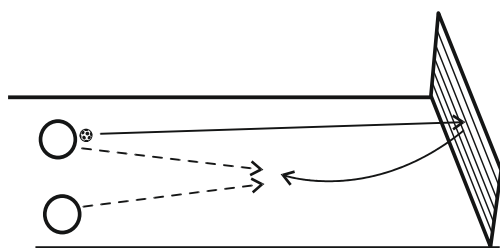


Рис. 95

33. Гравців розподіляють на пари. Кожна пара має по одному м'ячу. Гравець з м'ячем наносить несильний удар ногою або кидає рукою в стінку з відстані 8-10 м, що і є сигналом для початку ведення боротьби за оволодіння м'ячем, що відскочив. Гравець оволодів м'ячем повторює вправу. Переможець визначається по більшій кількості оволодіння м'ячем із 10 спроб (рис. 95).

34. Перетягування – виштовхування в парах. Гравці в коридорі 5-6 м шириною шикуються в дві шеренги. Їх завданням є перетягнути або виштовхнути партнера за межі коридору. Перемагає шеренга, якій вдалося перетягнути або виштовхнути за межі коридору більше гравців суперника.

3.9. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ ДЛЯ ВИКОНАННЯ В ТРІЙКАХ

1. Один гравець знаходиться між двома стійками, відстань між якими 7-8 м. Напроти стійок на відстані 8-10 м розташовується по одному гравцеві з м'ячем, які почергово спрямовують м'яч на стійку. Гравець, що знаходиться між стійками біжить до одної і в один дотик повертає м'яч партнеру, а потім до другої. Через відповідний час гравці міняються ролями (рис. 96).

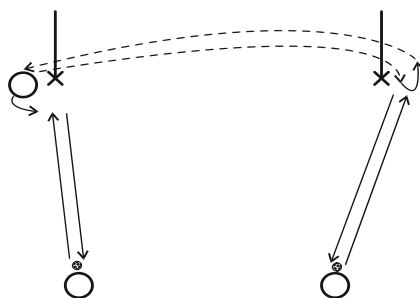


Рис. 96

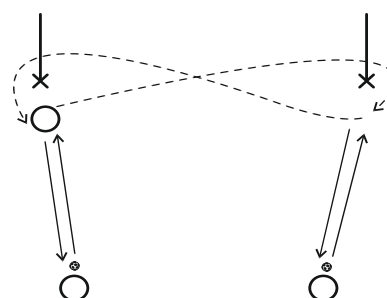


Рис. 97

2. Цю вправу можна виконувати і так, що гравець пересувається між двома стійками вісімкою, одержує і повертає м'яч в один дотик почергово від одного та другого партнера. Через відповідний час гравці міняються ролями (рис. 97).

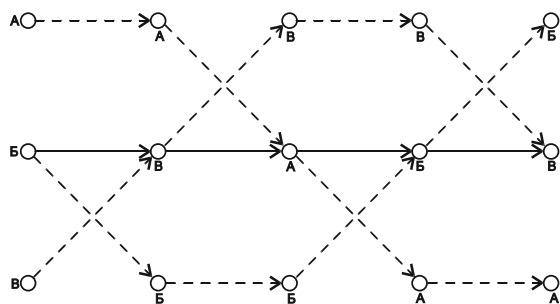


Рис. 98

3. Три гравці розташовуються в шеренгу на відстані 6-8 м один від одного. Середній передає м'яч вперед, а сам біжить вперед – вліво. Гравець зліва наздоганяє м'яч і спрямовує вперед по прямій, на якій виходить гравець справа і міняється місцями з гравцем, що передав м'яч вперед і т.д. (рис. 98).

4. Середній в трійці гравець веде м'яч і передає партнеру вліво і сам відходить вліво. Гравець, що просувався зліва веде м'яч вправо і передає партнеру справа, який веде в середину і передає вліво (рис. 99).

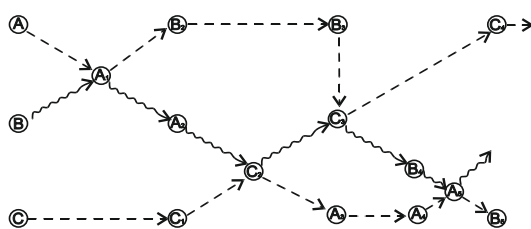


Рис. 99

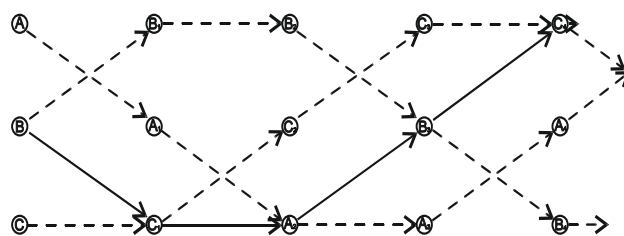


Рис. 100

Вправу можна виконувати і так, що середній гравець передає м'яч вперед гравцеві, що пересувається туди справа, той в один дотик спрямовує передачу вправо гравцеві, що пересунувся туди із середини, веде м'яч і повторяє передачу в центр (рис. 100).

5. Середній гравець передає м'яч вперед, а сам міняється місцями з гравцем справа, той спрямовує м'яч вперед куди змістився гравець зліва. Далі все повторюється, але вже з гравцем зліва (рис. 101).

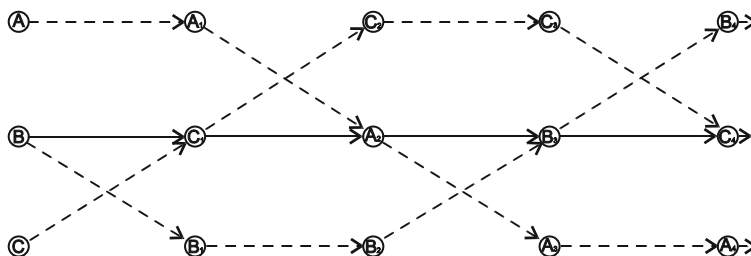


Рис. 101

6. Гравець зліва передає м'яч дещо вперед середньому партнеру. Той в один дотик повертає м'яч партнеру що розпочав вправу, який також в один дотик передає м'яч вже крайньому справа партнеру, котрий повертає його середньому партнеру і одержує зворотню передачу тепер вже від партнера зліва. Гравці пересуваються вперед тільки по прямій (рис. 102).

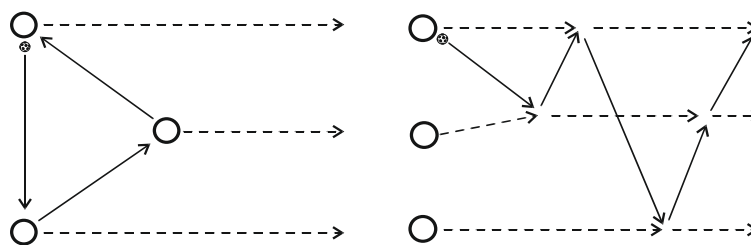


Рис. 102

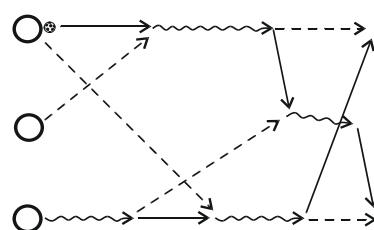


Рис. 103

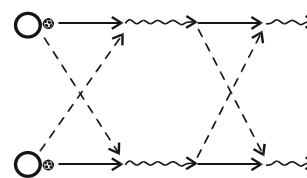


Рис. 104

7. Три гравці виконують передачі, ведення двома м'ячами одночасно зі зміною місцями (рис. 103).

8. Вправа в трійках з двома м'ячами одночасно з передачею вперед по прямій, веденням зі зміною місцями між двома партнерами (рис. 104).

9. «Чехарда з передачею м'яча». Два гравці стоять один проти одного. Перед ними на відстані 8-10 м стоїть партнер з м'ячем. Передачі можна виконувати рукою, ногою. Передній гравець пари стоїть в положенні одна нога вперед в яку спирається руками над коліном. Позаду стоячий гравець спираючись руками в спину, перестрибує через того, що стоїть попереду, і в один дотик повертає м'яч тому що передав, після чого знову біжить на вихідне положення і повторює вправу. Після 10-12 спроб відбувається зміна ролями (рис. 105).

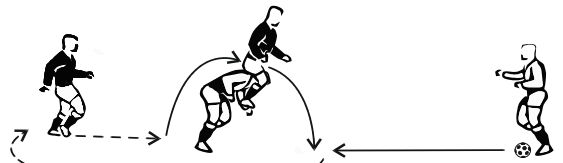


Рис. 105

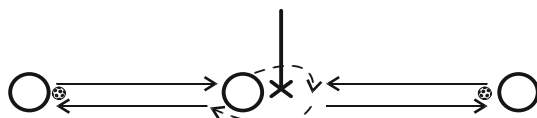


Рис. 106

10. З двох сторін знаходиться по одному гравцеві з м'ячем, а в центрі біля стійки стоїть гравець. Пересуваючись навколо стійки, гравець по чергову передає м'яч руками то одному, то другому партнеру. Через 1-2 хвилини гравці міняються ролями (рис. 106).

11. Гравець тримає партнера за гомілковостопний суглоб. Другий гравець із відстані 6-8 м накидає м'яч руками для удару головою або відбивання руками в руки тому що кидає м'яч (рис. 107).

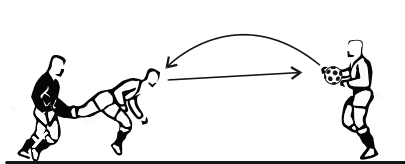


Рис. 107

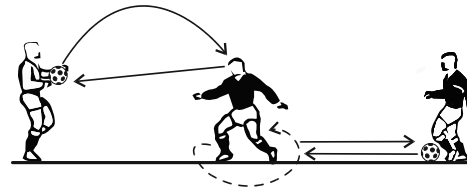


Рис. 108

12. Три гравці шикуються в лінію на відстані 8-10 м один від одного. Два крайні гравці мають по м'ячу. Гравець, що стоїть зліва, підкидує м'яч вгору, а той, що є середнім ударом голови в стрибку (можна руками) повертає кинувшому м'яч. Другий партнер передає м'яч низом ногою (або на висоті грудей, голови) руками, а той, що перебуває в середині швидко розвертається і в один дотик (або після ловлі) повертає його тому хто подав (рис. 108).

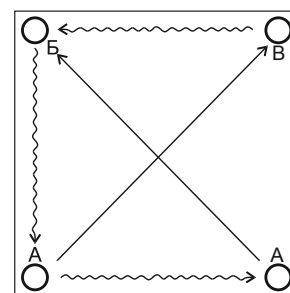
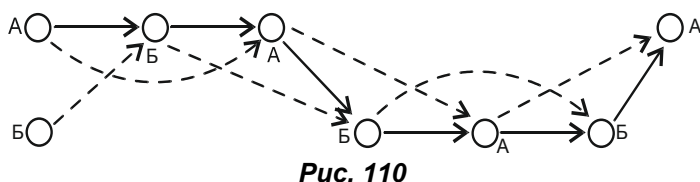
13. Біля двох стійок розташованих на відстані 10-15 м одна від одної є по одному гравцеві з м'ячем. Між стійками на відстані 15 м знаходиться партнер. Гравець, що стоїть у стійки зліва, передає м'яч гравцеві без м'яча, який в один дотик ногою (можна руками) повертає м'яч тому що передав партнеру, який за той час оббіг навколо стійки. За той час передачу виконує другий гравець, який бігає навколо своєї стійки (рис. 109).



Рис. 109

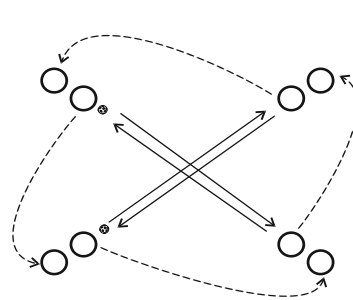
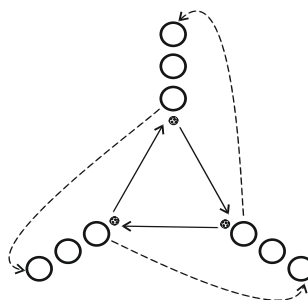
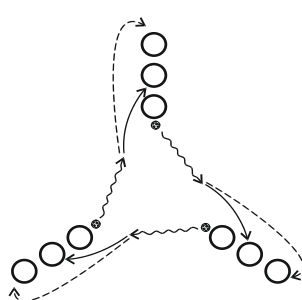
14. Передача м'яча (ногою, рукою). Два гравці, між ними 15-18 м. Гравець А передає м'яч вперед, а гравець Б який наздоганяє, передає вперед, а сам оббігає його за спиною, наздоганяє м'яч, і передає партнеру, а сам продовжує біг за спиною, після чого вправа повторюється. (рис.110).

15. Три кути квадрата посідають гравці А, Б, В, а четвертий кут вільний. Гравець «А» веде м'яч до стійки вільного кута і по діагоналі передає м'яч гравцеві «Б», і залишається на місці звідки виконав передачу. Гравець «Б» веде м'яч до стійки кута, звільненого гравцем «А» і передає м'яч гравцеві «В» і т.д. (рис. 111).



3.10. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ, ЩО ВИКОНУЮТЬСЯ В ТРИКУТНИКУ, КВАДРАТІ, ПІВКОЛІ ТА В КОЛІ З УЧАСТЮ ЧОТИРЬОХ І БІЛЬШЕ УЧАСНИКІВ

1. Гравці утворюють трикутник. В кожній групі гравців є по одному м'ячу, які починають ведення одночасно (рукою, ногою) вправо. Досягнув групи гравців розташованих на вершині трикутника, передає м'яч на хід наступному гравцеві, а сам стає замикаючим (рис. 112).



2. У спрямовуючого кожної групи гравців, які утворили трикутник є по одному м'ячу. Всі три гравці одночасно виконують передачу вправо, а зміна місцями відбувається у протилежному напрямку (рис. 113, 113а).

3. Гравці шикуються в колони по одному і утворюють трикутник. Після передачі м'яча (рукою, ногою) спрямовуючий стає в потилицю власної колони (рис. 114).

4. Та ж сама вправа, тільки після передачі м'яча гравець переходить в кінець колони куди передав м'яч (вправа виконується в трикутнику).

5. Гравці шикуються в колони і утворюють трикутник. Спрямовуючий першої колони передає м'яч спрямовуючому другої колони, а сам стає замикаючим третьої колони (рис. 115).

6. В трикутнику по два гравці в кожній колоні. Вони передають між собою м'яч після чого долають перешкоду і пересуваються в колону куди спрямовано м'яч (рис. 116).

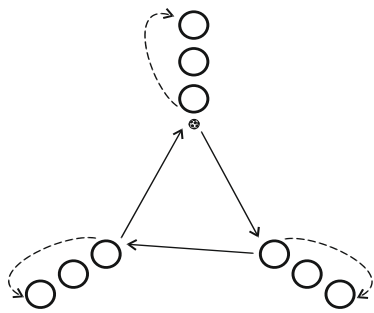


Рис.114

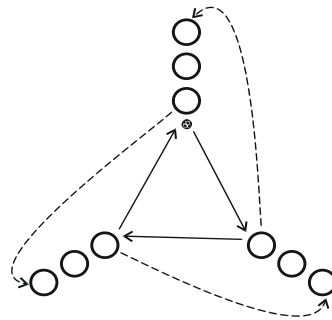


Рис.115

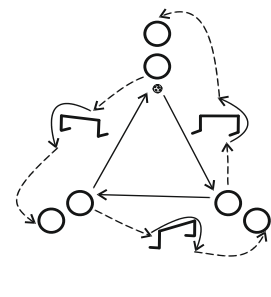


Рис.116

7. В центрі трикутника три гравці. Спрямовуючі колони виконують передачі на гравців в центрі і рухаються в напрямку наступної колони, одержують передачу у відповідь міняються місцями (рис. 117).

8. Напроти кожної із двох стійок знаходиться по одному гравцеві. Спрямовуючий колони передає м'яч (рукою, ногою) першому партнеру, який без затримки повертає передачу йому на хід. Той знову передає другому партнеру і одержує передачу на удар (кидок) по воротах, після чого повертається на вихідне положення (рис. 118).

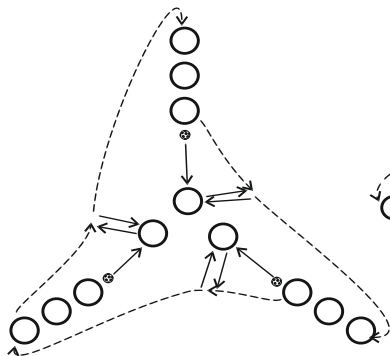


Рис. 117

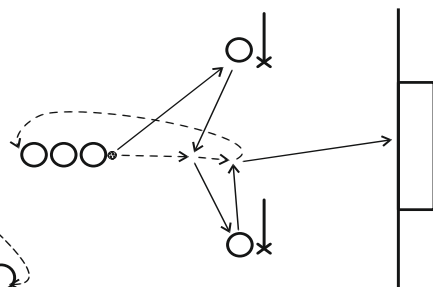


Рис.118

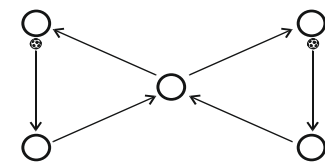


Рис.119

9. Чотири гравці утворюють прямокутник. П'ятий гравець в центрі прямокутника. У гравців, що утворили прямокутник є по одному м'ячу. Передачі м'яча виконуються руками, ногами в двох трикутниках (рис. 119).

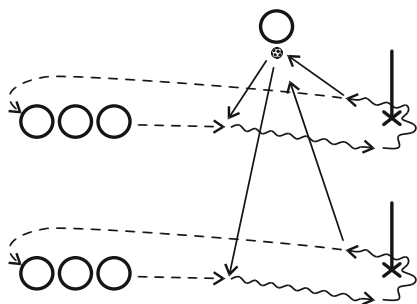


Рис. 120

10. Дві стійки розташовані на відстані 10-12 м одна від одної. Напроти стійок вишиковується колони. З протилежного боку стоїть один гравець з м'ячем, який виконує передачу (рукою, ногою) в бік стійки, куди виходить спрямовуючий колони, приймає м'яч, веде до протилежної стійки і повертає м'яч гравцеві знову, а сам біжить і стає замикаючим колони і т.д. (рис. 120).

Якщо розташувати в лінію 4-5 стійок, тоді після оволодіння м'ячем гравець виконує обведення стійок змієюю, після чого передає м'яч тому що розпочав передачу і стає замикаючим колони (рис. 121, 121а).

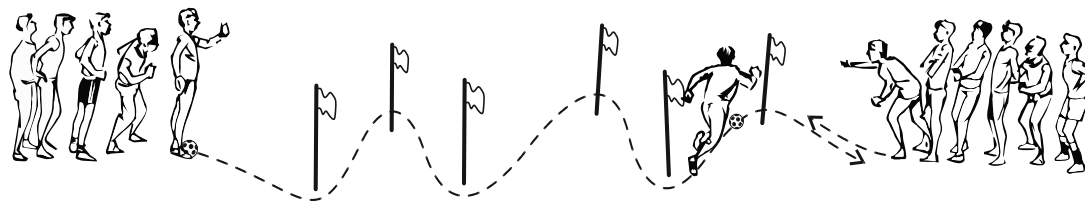


Рис. 121

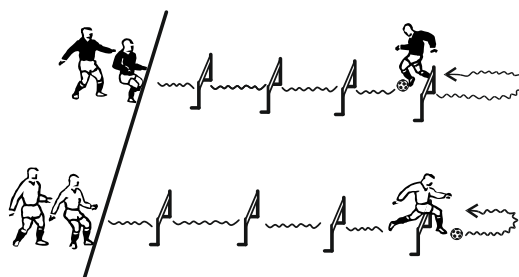


Рис. 121 а

11. На кутах квадрата розташовують по одній стійці (прапорцю). Гравці вишиковуються в колону з двох боків. Спрямовуючий одної колони обводить стійки і стає замикаючим другої колони, після чого вправа виконується з протилежного боку (рис.122).

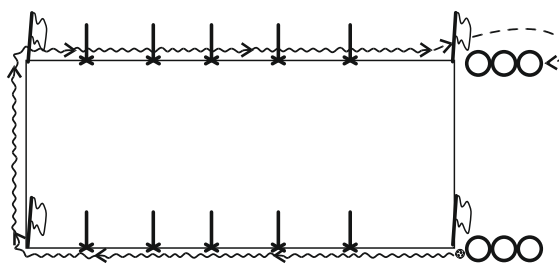


Рис. 122

12. «Захист укріплення ногами». Гравці утворюють коло діаметром 9-10 м. В центрі кола розташовують стілець або триножник із палиць, який захищає гравець від влучень після ударів, передач руками, ногами. Захисник «укріплення» пересувається за м'ячем. У випадку влучення гравці міняються ролями. Якщо захисник надійно охороняє «укріплення», що влучити в нього не вдається, гравці міняються ролями. Гравці, що утворили коло передають між собою м'яч у довільних напрямках.

13. «Стрибаючий мисливець». На обмеженому майданчику всі гравці розташовуються довільно, тримаючись рукою за гомілковостопний суглоб. Мисливець також стрибаючи на одній нозі намагається наздогнати і торкнутися рукою будь-кого із гравців, що ухиляються від мисливця. Якщо мисливцю вдалося торкнутися будь-кого із гравців, відбувається зміна ролей.

14. «Гонка м'ячів». Дві команди утворюють коло. Кількість гравців повинна бути парною. Перші номери – гравці одної команди, другі номери – другої команди. Одна команда розпочинає передачі (ногою, рукою) медициболлом по сигналу в праву сторону, тільки гравцям своєї команди (по порядку), а друга в ліву сторону. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

15. Гравців розподіляють на 4-ри команди, які вишиковуються в колону по одному і утворюють квадрат в центрі якого розташовують стійку (прапорць). Відстань до стійки 8-10 м. завданням гравців кожної команди є оббігти стійку і повернутися на вихідне положення. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання (рис. 123).

16. В кожному куті квадрата по чотири гравці. Кожна група має по одному м'ячу. Гравець веде м'яч (рукою, ногою) вправо, а передачу виконує вліво і стає в кінці групи гравців куди передав м'яч (рис. 124).

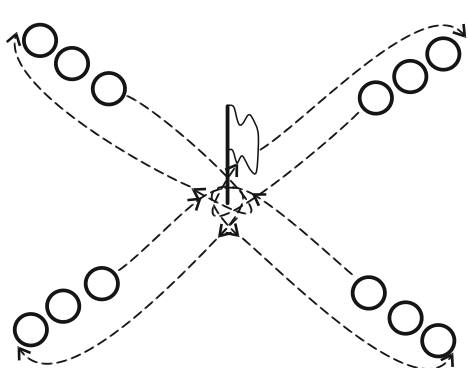


Рис. 123

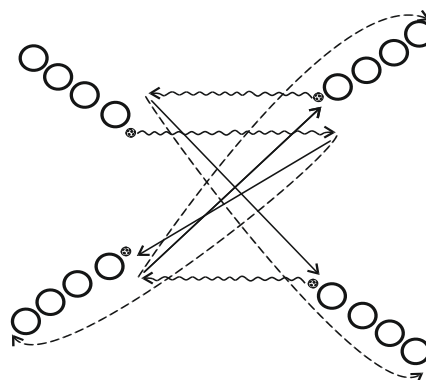


Рис. 124

17. Розташування гравців як і в попередній вправі. М'яч тут є тільки у двох ведучих, які першу передачу виконують один ведучий вліво, а другий ведучий вправо. Гравець що виконав передачу вліво, біжить за м'ячем і стає в кінці наступної групи, а другий ведучий навпаки стає замикаючим групи зліва. Наступні передачі виконуються по діагоналі зі зміною місцями між гравцями в ліву сторону (рис. 125).

18. Передача в квадраті двох м'ячів одночасно по діагоналі зі зміною місць між ближчими групами гравців зліва на право і з права на ліво (рис. 126).

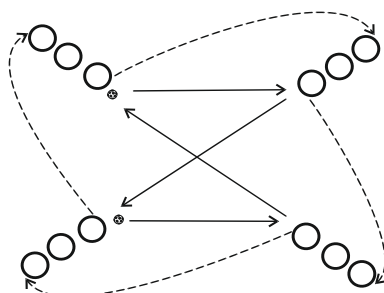


Рис. 125

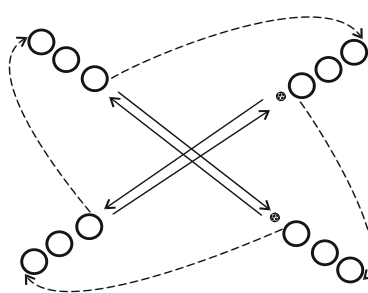


Рис. 126

19. Гравці розташовуються на кутах квадрата. Два ведучих мають по м'ячу і ведуть по діагоналі до центра квадрата звідки передають м'яч ведучому, що стоїть на куті квадрата напроти. Після передачі м'яча один біжить в колону на право, а другий в колону наліво і стають замикаючими (рис. 127).

20. В кожному куті квадрата по три гравці. Передачі виконуються в тому і зворотному напрямку, а зміна місцями між гравцями відбувається зліва направо (рис. 128).

21. На одній стороні кутів квадрата розташовуються по три гравці і мають по одному м'ячу. Один гравець веде м'яч вліво і передає по діагоналі, другий виконує

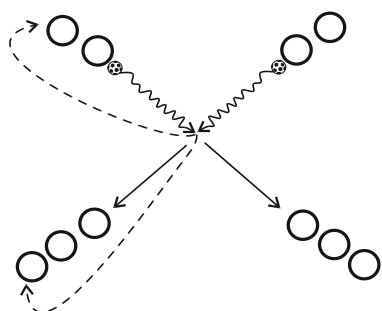


Рис. 127

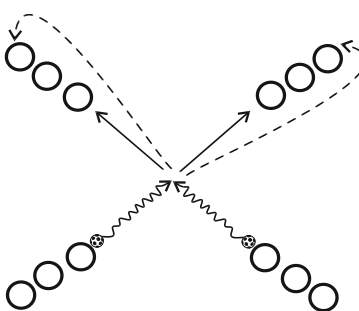


Рис. 128

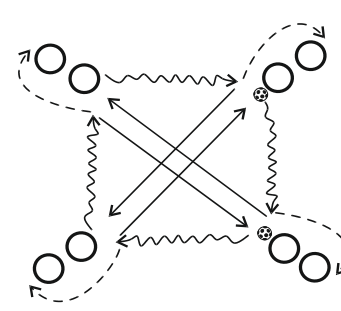


Рис. 129

ведення вправо і також передає м'яч по діагоналі. Зміна місцями відбувається після передачі м'яча в бік, в який гравець веде м'яч (рис. 129).

22. В кожному куті квадрата є по три гравці. У ведучого кожної групи гравців є по одному м'ячу. Ведучі передають одночасно м'яч вправо, а зміна місцями відбувається в ліву сторону (рис. 130).

23. Ведення м'яча з передачею та зміною місцями між 4-ма гравцями в трикутнику. На лінії старту шикуються по два гравці обличчям до стійки утворюючи трикутник. Ведучий передає м'яч ведучому, що стоїть на лінії старту праворуч, після чого біжить і стає замикаючим. Партнер прийняв м'яч, веде в сторону стійки. Обвівши стійку передає м'яч наступному гравцеві пари, яка розпочала передачу і стає замикаючим тієї пари куди передав м'яч.

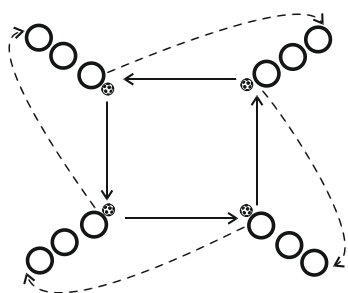


Рис. 130

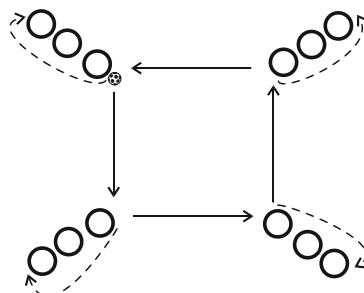


Рис. 131

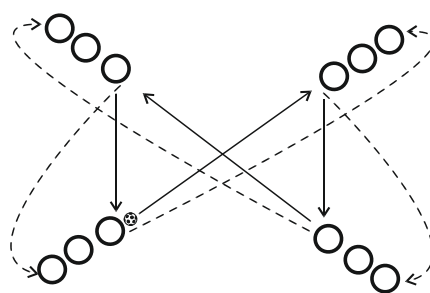


Рис. 132

24. Гравці шикуються в колони по 3-5 чоловік і утворюють квадрат. Ведучий виконав передачу, стає замикаючим власної колони (рис. 131).

25. Та же вправа тільки після передачі м'яча ведучий біжить і стає замикаючим тієї колони куди спрямував м'яч.

26. Гравці утворюють квадрат. В кожній колоні по 3-5 гравців. Ведучий передає м'яч по діагоналі, біжить і стає замикаючим тієї колони, куди спрямував м'яч. Ведучий колони, що одержав першу передачу, спрямовує м'яч ведучому колони, що знаходиться зліва від нього, а сам біжить і стає в потилицю тієї колони куди спрямував м'яч. Третя передача виконується по діагоналі і т.д. (рис. 132).

27. Вправи, що виконуються в колі можна розподілити на три групи:

- гравці виконують передачі поперек кола в будь-яких напрямках;
- передача виконується по колу;
- передача виконується зовні кола.

Першу та другу групи вправ можна виконувати як стоячи на місці, так і в русі. Третю групу вправ виконують тільки в русі. Напрямки руху гравців як і напрямки передач м'яча можна змінювати за командою керівника занять.

Передачі м'яча стоячи в колі з пересуваннями гравців за передачею, тобто зі зміною місцями з тим гравцем якому спрямована передача (рис. 133).

Вправу можна виконувати і так, що в середині кола знаходиться один-два гравці, яким спрямовуються передачі, а вони спрямовують по чергово гравцям, що рухаються по колу (рис. 134, 134а).

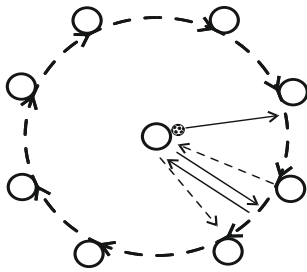


Рис. 133

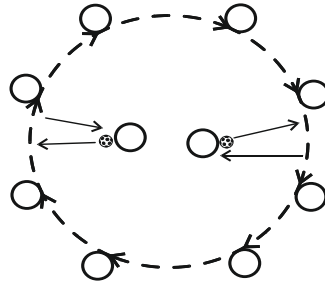
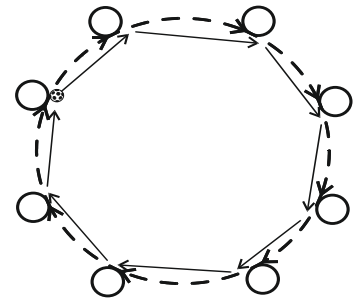


Рис. 134



Т

Рис. 134 а

Вправу в колі можна виконувати і так, що після передачі м'яча в центр, відбувається зміна з гравцем який передав м'яч з тим кому передано м'яч (рис. 135).

Вправу можна виконувати і так, що передача виконується найближчому партнеру вперед.

Передачу м'яча можна виконувати і між двома колами гравці яких пересуваються у протилежних напрямках (рис.136).

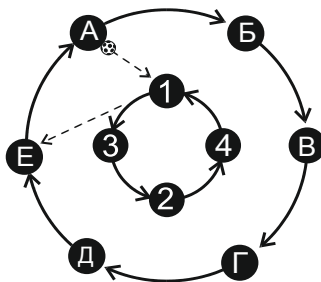


Рис. 135

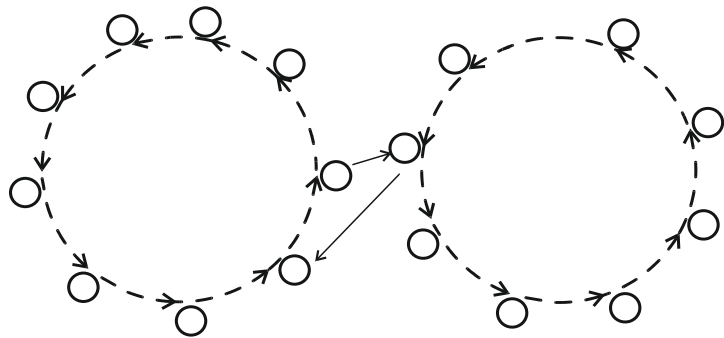


Рис. 136

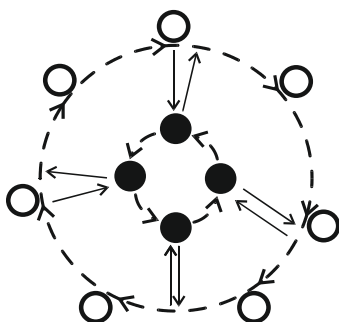


Рис. 137

Передачу виконують між зовнішнім та внутрішнім колом, де гравці рухаються в протилежних напрямках (рис.137).

3.11. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ З ПЕРЕСУВАННЯМ ГРАВЦІВ І ПЕРЕДАЧАМИ М'ЯЧА В ГРУПАХ В РІЗНИХ ШИКУВАННЯХ

1. Гравці шикуються в колону. Попереду колони зліва і справа в 6-8 м від осі колони розташовуються в шеренгу по три гравці на відстані 8-10 м один від одного. Кожен гравець шеренги справа має по м'ячу. Передачі виконуються справа на ліво з просуванням вперед (рис. 138).

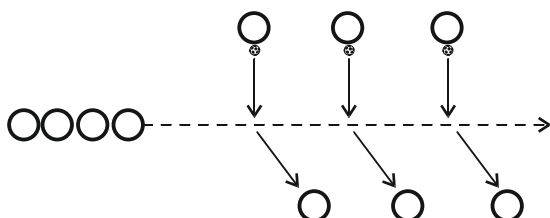


Рис. 138

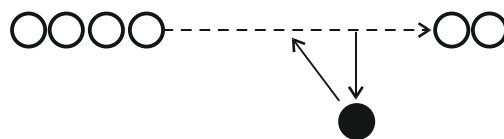


Рис. 139

2. Передача м'яча в один дотик з пересуванням. М'яч передається партнером справа по шляху руху гравця. Після передачі гравець переходить на протилежний бік (рис. 139).

3. На майданчику розмірами 30 x 20 м грають дві команди по 4-ри гравці в кожній. Ворота розмірами 2 м із стійок або прапорців. Гра ведеться руками або ногами. Гол у ворота можна забивати будь з якого боку, при умові що м'яч перетнув лінію воріт і потрапив до гравця власної команди (рис. 140).

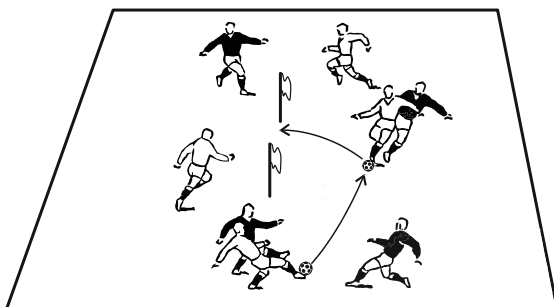


Рис. 140

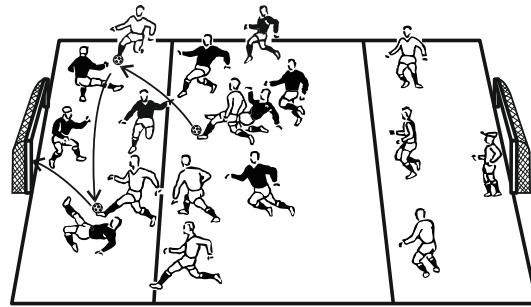


Рис. 141

4. Майданчик розмірами 40 x 20 м розподілений на три прямокутники. У двох крайніх прямокутниках (зонах) п'ять гравців грає проти двох. Завданням гравців є передавати м'яч між собою і у вигідний момент перевести через центральну зону своїм гравцям, які продовжують виконувати передачі (руками, ногами), але вже у своїй зоні. Перемагає команда, яка довший час утримувала м'яч під своїм контролем (рис. 141).

5. На майданчику розміром 40 x 20 м грають 4-ри команди по 4-ри гравці в кожній з воротарями. Одночасно грають тільки дві команди. Зміна відбувається після пропущеного гола у свої ворота. М'ячі забиті у чужі ворота двома командами підсумовуються і, таким чином, визначається переможець. Гра триває 20-30 хвилин. Зміна команд може відбуватися і через кожні 2-3 хвилини.

6. На майданчику розмірами 15 x 15 м розташовуються дві команди по 5 гравців в кожній. Кожна команда має по одному м'ячу. Гравці пересуваються

майданчиком довільно, а м'яч передається тільки гравцеві своєї команди. Вихід м'яча за межі поля, влучення у гравця чужої команди оцінюється в одне штрафне очко. Гра проводиться на час (10-15 хвилин) або на кількість одержаних штрафних очок.

7. Гравці розраховуються по порядку номерів і довільно пересуваються майданчиком розмірами 20 x 20 м. Гравець №1 може передати м'яч тільки гравцеві №2, і так по порядку. Заключний гравець передає м'яч розпочавшому передачу, після чого вправа повторюється. Цю вправу можна виконувати і кількома м'ячами одночасно. Гравець, який допустив помилку при передачі або при оволодінні м'ячем одержує штрафне очко. Гра закінчується, якщо команда одержить 5 штрафних очок.

8. Гра з обмеженою кількістю гравців та на майданчиках обмежених розмірів (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4 і т.д.). завданням таких ігор є якнайдовше збереження м'яча під своїм контролем шляхом виконання передач, вибору місця не дозволяючи супернику відібрати м'яч. Гра ведеться обумовлений час. Яка із команд заб'є більше м'ячів у ворота суперника за визначений час та і стає переможцем. Передачі можна виконувати руками або ногами.

9. Ігри з визначенням території дій для кожного гравця. Межі визначаються повздовжними лініями тільки для одного гравця. Інші пересуваються довільно. Гру можна проводити на одні ворота або на один баскетбольний щит і т.д.

10. Гра з заміною гравців (футбол, гандбол, баскетбол та інші). Якщо гравців багато, а м'яч один і територія обмежена, така гра є незамінною. Після визначеного часу, команда яка програла відпочиває, а на її місце виходить інша. Гру можна проводити і до задалегідь обумовленої кількості забитих м'ячів, набраних очок і т.д.

11. «Малий футбол». Дві команди по 11 гравців в кожній грають на одній половині поля. Гра вимагає точних передач, фінтів, швидкого і правильного вибору місця.

12. «Бій сімок». Дві команди по 7 чоловік в кожній грають у футбол на все поле. Така гра окрім точних передач вимагає підвищеної витривалості, швидкості бігу для своєчасного, правильного вибору місця.

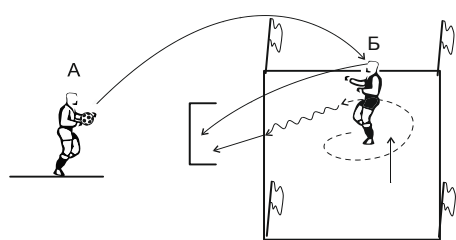


Рис. 142

(прапорцями). Після ведення ще раз наносить удар по воротах., біжить назад і повторює вправу, але вже другою ногою (рис. 142).

13. Гравець «А» кидає м'яч верхом. Гравець «Б» після стрибка вгору пересуваючись по майданчику розмірами 4 м ударом голови спрямовує м'яч у ворота шириною 1 м. Після швидкого розвороту і бігу наносить удар по воротам по нерухомому м'ячу і продовжує біг, а м'яч кинутий гравцем «Б», приймає в межах квадрата визначеного 4-ма стійками

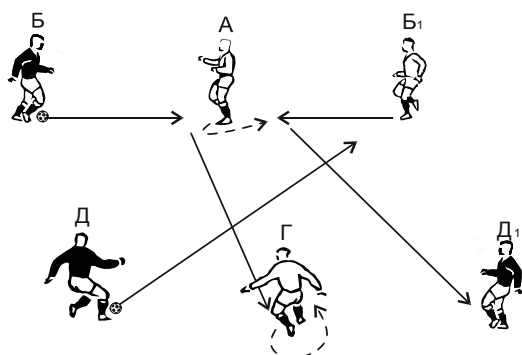


Рис. 143

14. Гравець «Б» передає м'яч гравцеві «А», який (ногою, головою) спрямовує передачу гравцеві «Г», потім швидко повертається і після бігу одержав м'яч від гравця «Б», передає гравцеві «А». Гравці «Г» і «Д» за той час повертають його гравцеві «Б» і «В», після чого вправа повторюється (рис. 143). Вправа виконується 10-ма м'ячами.

3.12. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ З РІЗНИМИ СКЛАДАМИ КОМАНД І РОЗМІРАМИ МАЙДАНЧИКІВ

1. «Гра де забивати м'яч можна тільки із зовнішнього боку воріт». На майданчику розмірами 20 x 10 м грають дві команди по 4-ри чоловіки в кожній. Гравці розташовуються за воротами чим перешкоджають супернику забивати м'ячі (рис. 144).

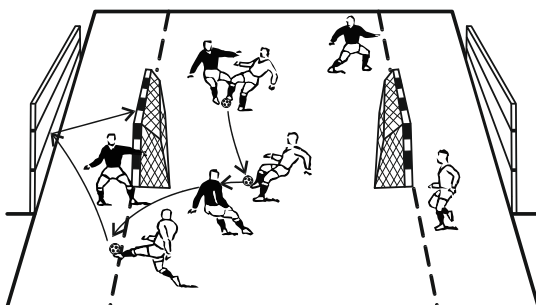


Рис. 144

2. На майданчику розмірами 26 x 12 м розділеному на три зони грають дві команди по 5 чоловік в кожній. В зонах гравці розташовуються таким чином: в зоні біля одних воріт грають 2 x 1, в середній зоні 2 x 2, а в протилежних воріт 1 x 2. Перетинати лінії, що розподілили майданчик на зони гравцям не дозволяється. Переможець визначається по найбільшій кількості забитих м'ячів у ворота суперника (рис. 145).

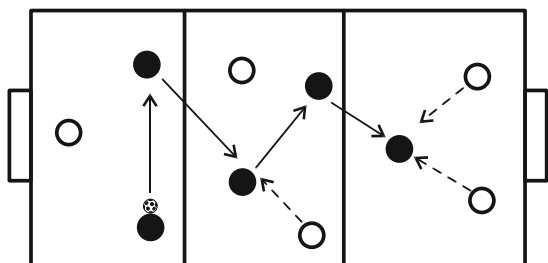


Рис. 145

3. «Зайнятий дім». Учасників розподіляють на три колони. Перша та друга колони утворюють пари взявшись за руки і утворюють коло. Третя колона розташовується в центрі кола, де на 1-2 учасників є більше. По сигналу ті гравці, що стоять в центрі кола як найшвидше займають місця між двома учасниками, що тримаються за руки. А ті кому не вдалося віднайти собі місце повертаються в центр кола і очікують повторної спроби. Після другого сигналу всі гравці повторюють завдання. Дім може займати тільки один гравець.

4. «Вудочка». У грі беруть участь дві команди, які розташовуються по колу в перемішку достатньо близько один до одного. По сигналу гравець, що стоїть в центрі кола, крутить мотузку довжиною 3-4 м на кінці якого закріплено м'яч або невеличкий мішок з піском. При наближенні вудочки до гравця він повинен підстрибнути. За торкання м'яча або мотузки команда суперника одержує очко. Гра закінчується, якщо одна із команд набрала 10 очок.

5. «Парний теніс». На кожній половині майданчика по два гравці. Дозволяється передавати м'яч один одному, жонглювати, передавати в один дотик на половину майданчика суперника. За вихід м'яча за межі поля суперник одержує очко. М'яч може торкнутися землі тільки один раз. Подача здійснюється з рук, з відскоку. Зміна подачі відбувається після п'яти помилок або після п'яти набраних очок. Гра ведеться до 21 очка.

6. «Змагання трьох команд». Майданчик розмірами 18 x 10 м розподілений на три рівні частини. Три команди по 6-8 чоловік розташовуються довільно на одній частині майданчика кожна. Гра розпочинається по сигналу. Команди розташовані у двох крайніх зонах майданчика намагаються влучити м'ячем у гравців, що перебувають у середній зоні майданчика. Переможець визначається по більшій кількості влучень. Одному гравцеві

команди дозволяється торкатися м'яча не більше двох разів. За кожне влучення м'ячем у гравця середньої зони команді нараховується одне очко. Зміна зонами між командами відбувається через кожних три хвилини. Гравцям покидати свої зони не дозволяється крім випадків, якщо м'яч опинився за межами майданчика. Гравцям також не дозволяється перебувати в чужих зонах майданчика.

7. «Звільнення від м'яча». На волейбольному майданчику гравців розподіляють на дві команди по 8-10 чоловік в кожній. Висота сітки 2 м. Кожна команда має по одному м'ячу. По сигналу м'яч ногою або головою спрямовується на половину майданчика суперника. Необхідно намагатися, щоб обидва м'ячі опинились на одній половині майданчика, за що нараховується очко. Очко одержує команда і у випадку торкання м'ячем сітки, пролетить під сіткою або вийде за межі майданчика. Гру можна проводити і на час. Зацікавленість у гравців до гри зростає, якщо у кожної команди буде по 3-4 м'ячі.

8. «Звільнення полонених». На майданчику розмірами 20 x 16 м креслиться середня лінія. У 3-4 кроках від лицьових ліній в глиб майданчика з двох сторін креслиться ще по одній лінії і, таким чином, майданчик складається із 4-ох зон. Дві внутрішні зони названі «містом», а дві крайні «полоном». Команди по 8-10 чоловік в кожній розташовуються в місті довільно.

Керівник підкидає м'яч вгору, а гравці оволодівають ним не виходячи за межі свого «міста» і починають перестрілку. В кого із гравців влучать (рукою, можна ударами ноги) той переходить в місце визначене для полонених. Полонені можуть зупиняти м'яч (ловити) в своїй зоні і влучати в суперника. Звільнення полонених здійснюється так, що м'яч необхідно спрямувати в зону «полону» верхом і хто із полонених оволодіє ним переходить у власне «місто» і продовжує гру. Звичайно, що передавати м'яч в зону «полону» команда перешкоджає супернику. Гра триває 5-10 хвилин. Перемагає команда, яка має більше «полонених». Гравці мають право пересуватися тільки в своїй зоні. Якщо м'яч під час ловлі, відскочить від гравця, він переходить в «полон» до суперника.

9. «Де ведучий». 4-5 гравців утворюють коло на відстані 3-4 м один від одного. Один із гравців пов'язує добре помітну, яскравого кольору пов'язку. На відстані 8-10 м попереду знаходиться гравець з м'ячем, спиною до учасників гри. По сигналу він швидко повертається і передає м'яч гравцеві з пов'язкою, який тут же повертає його і знову повертається спиною. За той час пов'язку одягає вже інший учасник. Після 5-ти передач м'яча між гравцями відбувається зміна ролями.

10. «Змагання в передачі м'яча». На майданчику розмірами 10 x 10 м довільно розташовуються дві команди по 4-5 чоловік в кожній. Керівник підкидає м'яч вгору, а гравці намагаються оволодіти ним і передавати між собою. Кожна передача оцінюється в одне очко. Суперник намагається перехопити передачу. Перемагає команда, яка виконала більше передач не дозволив супернику перехопити м'яч. Не дозволяється здійснювати більше двох торкань до м'яча. Суперника штовхати або затримувати не дозволяється. Гравці повинні звільнитися з-під опіки суперника, застосовуючи різні способи пересувань.

11. «Гра на малі ворота». Майданчик розмірами 60 x 40 м розподіляється на три рівні частини. На лицьових лініях розташовують малі ворота, 2-3 м шириною. Грають 8-9 чоловік в кожній. М'яч дозволяється вести, використовувати оманливі рухи або пересуватися швидше бігом тільки на одній або двох зонах майданчика. Наприклад, в зоні захисту і середній зоні майданчика або в середній зоні та зоні атаки. Можна застосовувати і інші умови. Наприклад, розподілити гравців за функціями (захисники, нападаючі), яким вхід у визначені зони заборонений. Наприклад, захисникам атакувати ворота. Нападаючим входити в зону оборони і т.д.

12. «Збереження м'яча в квадраті». На майданчику розмірами 20 x 20 м три гравці передають між собою м'яч (рукою, ногою) в два, а потім в один дотик протягом 4-5 хвилин. Три суперники намагаються перехопити м'яч, після чого відбувається зміна ролями. Перемагає команда, яка виконала більше передач за час гри, або яка більше часу зберігала м'яч під своїм контролем.

13. «Передай м'яч партнеру». На майданчику розмірами 20 x 20 м грають дві команди по 7 чоловік у кожній. Кожна команда виконує передачі своїм м'ячем, безперервно пересуваючись по майданчику. При пересуваннях, як і при передачах м'яча, суперника торкатися не дозволяється. Не можна допускати, щоб м'яча торкався суперник. Перемагає команда, яка виконала більше передач за визначений час. Гравцям заборонено збиратися у будь-якому кутку майданчика.

14. «Тихий футбол». Учасники розподіляються на дві команди по 7-8 гравців у кожній. Поле для гри розмірами 60 x 30 м. Гравцям забороняється розмовляти, плескати в долоні, тобто просити передачу. Хто порушить умови гри карається вільним ударом.

15. «Гра в футбол пішки». Під час гри бігати забороняється. Вибір місця, відхід з-під опіки суперника здійснюється тільки пішки. Цей спосіб гри звільняє більше часу на обмірковування подальших рішень і напрямків передач.

16. «Гра в футбол з умовами». Гра проводиться на футбольному полі з повними складами команд з наступними умовами:

- нападаючим не дозволяється переходити на власну половину поля;
- захисникам та гравцям середини поля не дозволяється переходити середню лінію поля, тобто на чужу половину поля.

17. «Гра в футбол 9 x 11». Проводиться на футбольному полі. В такій грі у команди зі зменшеним складом розвиваються вольові якості, оскільки доводиться вести боротьбу з суперником за перемогу або за збереження рахунку, який влаштовує команду.

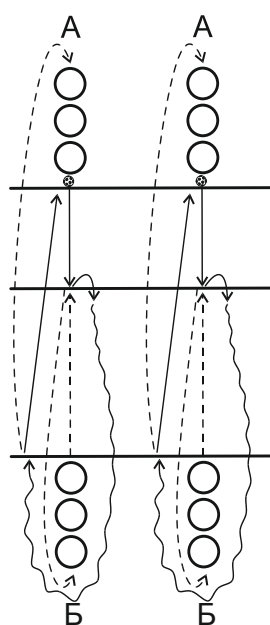


Рис. 147

18. «Передача м'яча в один дотик зі зміною місцями і веденням». Дві команди по 6-8 чоловік в кожній розташовуються на майданчику в шеренги зігзагоподібно. Гравець №1 передає м'яч гравцеві №2 і біжить на його місце і так аж поки м'яч не потрапить до замикаючого. Замикаючий змійкою поміж партнерами йде на місце гравця №1 і продовжує передачі. Змагання закінчується, якщо всі гравці будуть знаходитися на своїх вихідних позиціях. (рис. 146).

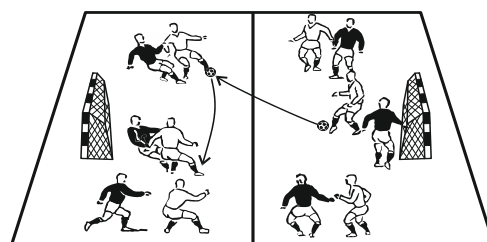


Рис. 146

19. «Змагання в передачах, веденні і зупинках м'яча». Учасники вправи шикуються в колони і розташовуються обличчям один до одного по 3-4 гравці в кожній. Відстань між колонами 15-20 м. Ведучі займають місця на лінії. Між колонами на відстані 7-8 м проводять лінію. Ведучий колони «А» передає м'яч. Ведучий колони «Б», який вийшов до середньої лінії біжить і стає замикаючим колони «Б». ведучий колони «Б» прийняв м'яч у

середньої лінії, розвертається і веденням обходить власну колону і передає м'яч №2 колони «А», а сам біжить і стає замикаючим колони «А». перемагає команда, яка швидше виконала завдання (рис. 147).

20. «Гра без воротарів». Беруть участь три команди по три гравці в кожній. Команди які розташовуються у одних та других воріт захищаються, а команда, що перебуває в середній зоні атакує. Після забитого гола команди міняються ролями. Гру можна проводити і на час. Наприклад скільки м'ячів заб'є команда в одні та другі ворота за 5 хвилин, атакуючи їх по чергово.

21. На обмеженому майданчику розмірами 20 x 10 м грають дві команди складами 4 x 4 на малі ворота із прапорців шириною 2 м. Команда, яка володіє м'ячем може забивати з будь-якого боку воріт. Ворота розташовані на лінії середини поля.

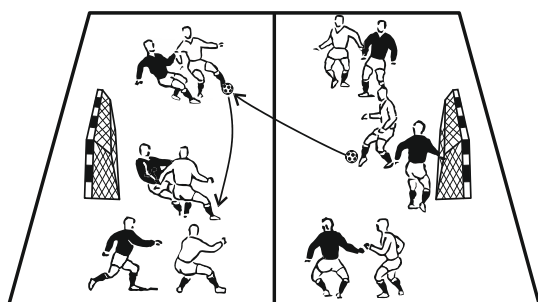


Рис. 148

22. На обмеженому майданчику грають дві команди складами 4 x 4. Ворота розташовані в центрі кожної половини майданчика, однак забивати м'ячі можна тільки з боку лицьової лінії (рис. 148).

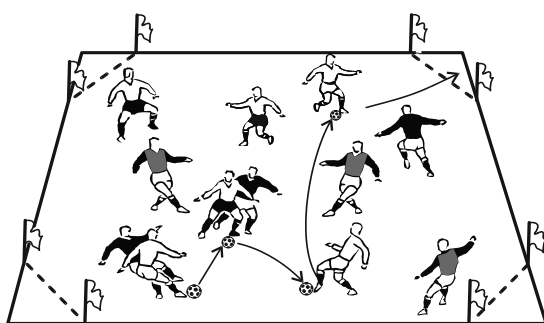


Рис. 149

23. «Гра в квадраті на четверо малих воріт». У грі беруть участь 4 команди по три чоловіки в кожній. Ворота із прапорців розміром 2 м встановлюються на всіх кутах квадрата. Команда, яка володіє м'ячем може забивати в будь-які ворота, окрім власних. Ворота можна розташовувати і на лицьових лініях квадрата (рис. 149).

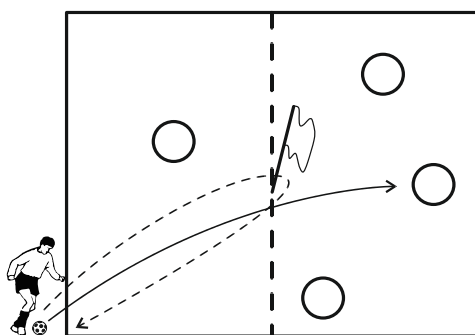


Рис. 150

24. Гра в квадраті де 4 гравці діють проти одного. Квадрат пунктирною лінією ділиться на дві рівні частини. В центрі встановлюють прапорець, який після пробиття м'яча гравець оббігає і повертається на вихідне положення. Гравець пробиває м'яч з кута майданчика (рис. 150).

25. В квадраті діють дві команди по 4 гравці в кожній. На лицьових лініях розташовують ворота з воротарями. В центрі квадрата креслять коло, де гравці діють 1 x 1, пересуваючись з м'ячем довільно атакуючи будь-які ворота на власний розсуд.

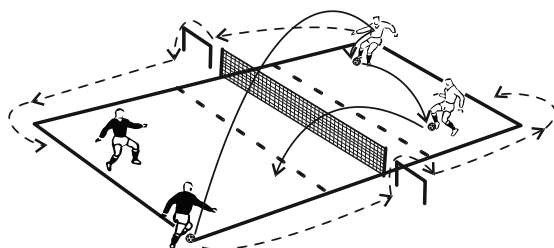


Рис. 151

26. На майданчику розмірами 16 x 16 м розділеній тенісною сіткою грають 2 x 2. Гравець №1 подає м'яч через сітку з кута майданчика, біжить вздовж бічної лінії,

стрибає через бар'єр розташований біля сітки. Суперник перебив м'яч через сітку виконує теж саме, біжить вздовж бічної лінії і стає на лицьовій лінії суперника. Якщо гравець не прийняв подачу або пробив в сітку, за межі поля, команді нараховується очко. Наступну подачу виконує гравець протилежної команди, після чого відбувається зміна полями (рис. 151).

27. На майданчику розмірами 20 x 10 м грають дві команди 4 x 4. Гравці пересуваються полем в положенні упору на руках і ногах обличчям вверху і наносять удари по воротах. Воротарі стоять на воротах на колінах.

28. На майданчику розмірами 40 x 25 м грають дві команди на малі ворота, без воротарів, складами 4 x 4 з трьома нейтральними гравцями, які завжди грають за команду, яка володіє м'ячем. Гра триває 5-10 хвилин.

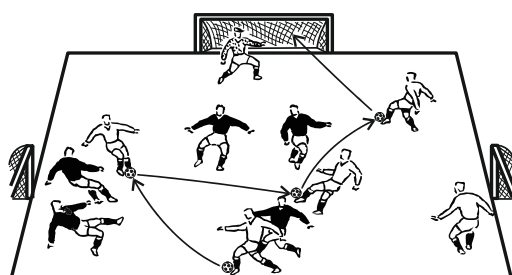


Рис. 152

29. В квадраті розмірами 20 x 20 м грають дві команди складами 5 x 5 на трое воріт з одним воротарем. Тривалість гри 10 хвилин. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів (рис. 152).

30. Цю саму гру можна проводити між двома командами складами 4 x 4, з одним воротарем. М'яч можна забивати у будь-які із трьох воріт. Ворота шириною 1 м розташовані в ряд на центральній лінії квадрата.

31. На майданчику розмірами 16 x 16 м з тенісною сіткою по середині грають 2 x 2. Майданчик по довжині пунктирною лінією розподілений на дві половини. Гравці можуть діяти тільки на своїй половині майданчика. Гра ведеться до 15 набраних очок.

Гру можна проводити і так, що з двох сторін в 3 м від сітки креслять паралельні лінії куди м'яч опускатися на землю не може. За таке порушення супернику нараховується очко.

32. Гра ногами через сітку 3 x 3 на волейбольному майданчику. Перемагає команда, яка швидше набрала 15 очок.

33. На майданчику 20 x 10 м дві команди складами 8 x 8 грають на двоє воріт. Майданчик середньою лінією ділиться на дві половини від якої на 1 м зліва і справа проводяться паралельні лінії, які утворюють середню зону по довжині майданчика куди гравцям вступати не дозволяється. Передавати м'яч із одної зони в другу можна. На кожній половині гра ведеться складами команд 4 x 4.

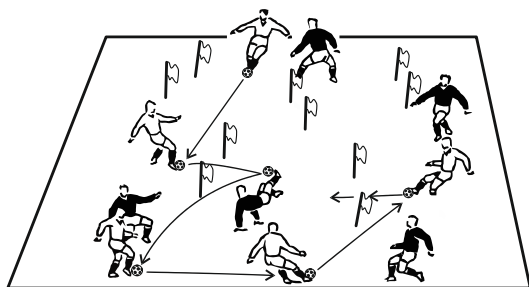


Рис. 153

34. Гра в квадраті 5 x 5 на 6 воріт із прапорців розташованих згідно рисунка. Одна із команд, гравці якої розташовуються на майданчику довільно намагаються забити м'яч в будь-які ворота, а суперник їм перешкоджає. Після втрати м'яча або забитого гола команди міняються ролями (рис. 153).

35. Майданчик розмірами 24 x 8 розділений на три рівні зони. В кожній зоні є по одному гравцеві. Два гравці розташовуються в крайніх зонах і в один дотик передають

м'яч один одному, а гравець, що перебуває в середній зоні перехоплює, після чого відбувається зміна ролями. Гравці міняються ролями і якщо один із них допустив помилку, тобто м'яч вийшов за межі поля, виконав передачу в два дотики і т.д.

36. «Влучи в ціль». В квадраті розмірами 15 x 15 м грають дві команди складами 3 x3. В центрі креслять коло діаметром 8 м., де розташовують предмет (кеглю, м'яч, прапорець, палицю і т.д.). Гравці одної команди передають між собою м'яч в будь-якому напрямку, намагаючись влучити в предмет, розташований в центрі кола. Суперник цьому перешкоджає, відбирає м'яч. Перемагає команда, яка більше разів влучила в ціль за визначений час.

37. Ту ж саму гру можна проводити і так, що з двох протилежних ліній квадрата в глибині по 1 м проводять ще по одній лінії, які утворюють коридор куди розташовують по 3-4 предмети. Команда, яка володіє м'ячем передає між собою намагаючись збити предмет. Перемагає команда в активі якої більше влучень за визначений час.

38. В середині кола діаметром 9 м довільно розташовують 15 прапорців. Грають дві команди по 2 чоловіки в кожній. Пари передають між собою м'яч в різних напрямках не зачіпляючи прапорців. Перемагає пара, яка правильно виконала більше передач за обумовлений час.

39. Гра складами 4 x 4 з одним нейтральним проводиться в квадраті розмірами 20 x 20 м. В центрі квадрата розташовані ворота із палиць або прапорців шириною 2 м. Забивати м'яч в ворота дозволяється з будь-якого боку. Перемагає команда, яка за обумовлений час забила більше м'ячів.

40. Майданчик розмірами 40 x 20 м лінією розподілений на дві половини. В центрі кладуть медичбол, баскетбольний м'яч або прапорець. По три гравці з м'ячем з кожної сторони поля намагаються влучити в розташований в центрі поля предмет. Переможець визначається по кількості влучень в предмет за визначений час.

41. На майданчику розмірами 40 x 20 м розділеному лінією на дві половини грають 1 x 1. На кожній половині майданчика креслиться по три кола діаметром 3 м кожне. Гравець ударом ноги повинен влучити у визначене суперником коло. Переможець визначається по кількості влучень в ціль із визначеної кількості ударів або по кількості влучень в ціль за визначений час.

42. В квадраті розмірами 30 x 30 м грають дві команди складами 5 x 5 або 6 x 6. Їх завданням є шляхом передач, пересувань по майданчику завести м'яч за лицьову лінію суперника. Перемагає команда, яка більше разів правильно виконала завдання за обумовлений час.

43. Обведення 5-ти стійок розташованих на відстані 2-ох метрів одна від одної. В командах по три гравці. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

44. На майданчику розмірами 30 x 15 м грають дві команди по 4 чоловіки в кожній. Передачі м'яча виконуються руками, а забивати в ворота дозволяється тільки головою.

Ту ж саму гру можна проводити і так, що гравці передають м'яч між собою руками однак забивати в ворота дозволяється головою і тільки з тильної сторони воріт.

Цю саму вправу можна виконувати і шляхом передач м'яча тільки головою, якщо м'яч летить низько, опустився на землю, гравець піднімає його і продовжує передачі головою. Із-за бічної лінії м'яч вводиться в гру вкидуванням двома руками зверху.

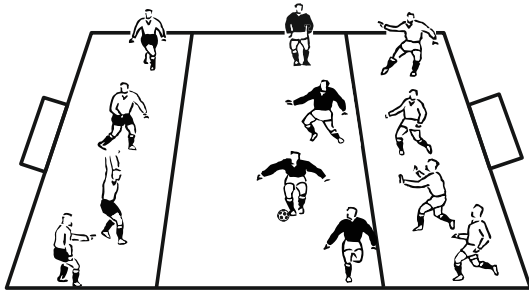


Рис. 154

45. На майданчику 40 x 20 м грають дві команди по 5 чоловік в кожній. Майданчик лінією розділений на дві половини. На одній половині поля грають 2 x 1. На лицьових лініях із прапорців або палиць розташовують ворота шириною 2 м. Переможець визначається по кількості забитих м'ячів за обумовлений час.

46. На майданчику розмірами 60 x 20 м грають три команди по 4 гравці в кожній. Команда розташована в центрі майданчика атакує будь-які із двох воріт, які захищає суперник. Якщо вдалося забити гол в одні ворота, команда продовжує атакувати протилежні ворота. Якщо атака закінчилась невдало, команди міняються ролями. Переможець визначається по найбільшій кількості забитих м'ячів за час гри (рис. 154).

47. Квадрат розмірами 20 x 20 м лінією розділений на дві частини. У грі беруть участь дві команди по три гравці в кожній. На кожній половині майданчика трикутником розташовують ворота із трьох прапорців шириною 1,5 м кожні. Під час гри дозволяється забивати м'яч з будь-якого боку воріт розташованих на кожній половині майданчика. Переможець визначається по найбільшій кількості м'ячів забитих у ворота за визначений час (рис. 155).

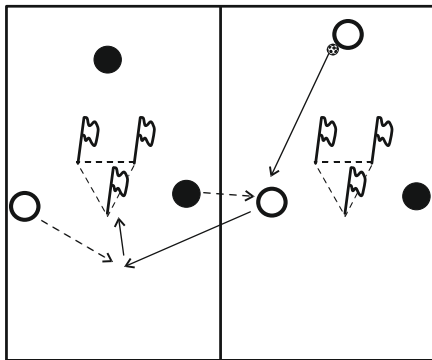


Рис. 155

48. Майданчик розмірами 90 x 30 м лініями розділений на три рівні частини. Грають дві команди по 9 чоловік у кожній. На лицьових лініях розташовують ворота без воротарів. В кожній зоні поля грають 3 x 3. Гравцям не дозволяється перетинати лінії зон. Якщо гравців менше, гра проводиться складами 6 x 6, де в кожній зоні діють по 2 гравці від команди і відповідно зменшуються і розміри майданчика. Переможець визначається по кількості забитих м'ячів за визначений час гри (рис. 156).

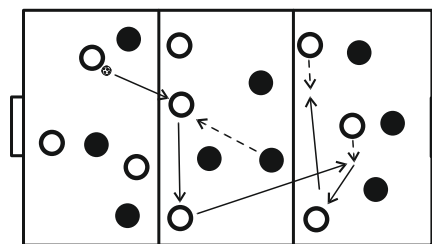


Рис. 156

49. Ручний м'яч 7 x 7 за правилами гри.

50. Баскетбол за правилами гри.

51. На майданчику розмірами 8 x 4 м грають руками 1 x 1. На середній лінії поля розташовують гімнастичну лавицю або протягують мотузок на 0,5 від землі. М'яч перекидається на поле суперника однією рукою. Дозволяється не більше одного відскоку м'яча від землі. За порушення цього правила гравець карається 1 очком. Перемагає гравець якому вдалося забити більше м'ячів за визначений час гри.

52. На майданчику розмірами 40 x 20 м грають дві команди ключками для трав'яного хокею по 5 чоловік в кожній. Гра триває два тайми по 20 хвилин. Перемагає команда, якій вдалося забити більше м'ячів у ворота суперника за визначений час гри.

53. На майданчику розмірами 40 x 25 м грають дві команди складами 4 x 4 з трьома нейтральними на малі ворота без воротарів. Нейтральні гравці грають за команду, яка володіє м'ячем.

54. На половині футбольного поля грають команди складами 6 х 6 на четверо футбольних воріт нормальних розмірів з воротарями в кожних. Майданчик пунктирною лінією розділений на дві половини. М'яч забивати у ворота дозволяється не перетинаючи лінії половини поля (пунктирної).

55. В квадраті розмірами 30 х 30 м грають дві команди складами 4 х 4 на трое воріт розташованих в центрі майданчика в лінію з одним нейтральним воротарем. Висота воріт 1,5 м, ширина 5 м. воротар в залежності від ситуації, що складається, пересувається в трьох воротах намагаючись не пропустити м'яча. Перемагає команда, якій за час гри вдалося забити більше м'ячів.

56. На майданчику розмірами 16 х 12 м грають 1 х 1 через тенісну сітку до попередньо домовленої кількості очок.

57. На майданчику розмірами 16 х 16 м грають 2 х 2. Майданчик тенісною сіткою розділений на дві половини, а по довжині розділені на дві рівні частини пунктирною лінією. Кожен гравець може діяти тільки на відведеній йому половині майданчика.

58. На волейбольному майданчику грають команди складами 3 х 3 через волейбольну сітку до попередньо домовленої кількості очок.

59. Гра на двоє воріт складами 8 х 8 на майданчику розмірами 20 х 10 м. Майданчик середньою лінією розділений на дві половини, від якої справа та зліва на відстані 1 м кресляться паралельні лінії, які утворюють середню зону, яку гравцям переходити не дозволяється. На кожній половині грають чотири гравці (4 х 4). Дозволяється передавати м'яч із одної зони в іншу.

60. На майданчику 15 х 15 м грають дві команди складами 3 х 3. З двох протилежних сторін квадрата лінії визначають коридор шириною 1 м в якому по довжині розташовують 3-4 предмети (кегли, м'ячі і т.д.). команда шляхом передач м'яча між собою намагається влучити в предмет, що розташований в коридорі. Перемагає команда, яка за час гри має більше вдалих спроб у влученні в предмети.

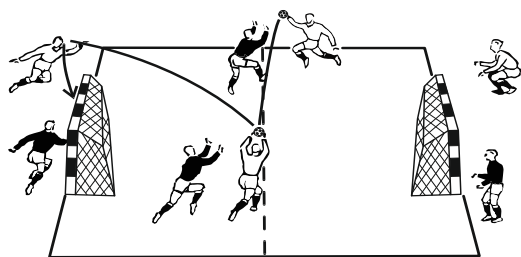


Рис. 157

61. На майданчику розміром 30 х 15 м розташовують ворота. Грають дві команди по чотири гравці в кожній. Гравці передають між собою м'яч руками, а в ворота забивають головою тільки з тильної сторони. Перемагає команда, яка за час гри забила більше м'ячів (рис. 157).

62. На майданчику 60 х 30 м розділений на три рівні зони. Грають дві команди складами 6 х 6. На лицьових лініях розташовують ворота без воротарів. Гравці діють в своїх зонах складами 2 х 2. Під час гри перетинати лінії зон не дозволяється. Гра триває 20 хвилин. Переможець визначається по кількості забитих м'ячів (рис. 158, 158а, 158б).

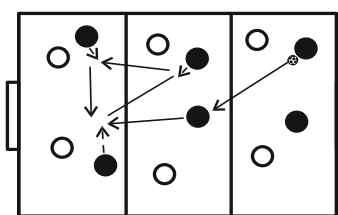


Рис. 158

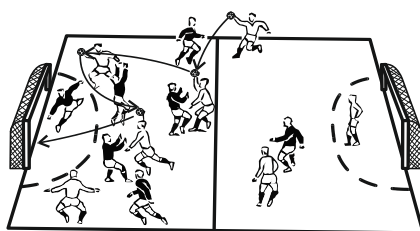


Рис. 158 а

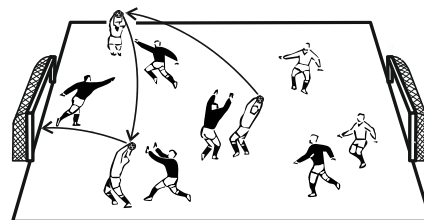


Рис. 158 б

63. Гра в гандбол 7 x 7 з різними завданнями.
64. Гра в баскетбол 5 x 5 в кошики без щитів.
65. Гра в волейбол 6 x 6.

3.13. ЕСТАФЕТИ

1. Перед кожною колоною в складі яких є по 6-7 чоловік розташовують предмет, який необхідно оббігти і повернутися на вихідне положення та зайняти місце в кінці колони. Змагання проводяться з різних вихідних положень:

- сидячи лицем або спиною вперед;
- стоячи на колінах лицем або спиною вперед;
- з присіду спиною або лицем вперед;
- стрибаючи на одній, на двох ногах;
- пересуваючись рачки;
- пересуваючись ведмежим кроком (однойменною рукою і ногою);
- з доланням різноманітних перешкод та обертами вперед;
- бігом спиною вперед.

2. «Бігом по колу». Команди шикуються по 6-7 чоловік кожна і розподілившись по порядку номерів утворюють коло. По сигналу біг по колу за спинами партнерів виконує перший номер. Повернувшись на місце, торкається рукою другого номера, який виконує теж саме. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

3. «Естафета змієюю». Команди шикуються в шеренги. Відстань між учасниками 3-4 м. По сигналу біг змієюю (оббігає одного учасника спереду, а наступного за спиною) і стає в 3 м попереду ведучого. Піднята ним рука вверх означає, що біг може розпочинати наступний учасник. Перемагає команда останній учасник якої швидше опиниться ведучим.

4. Учасники розподіляються на команди по 5-6 чоловік в кожній. Одна команда розташовується довільно в середині кола, а друга із зовнішнього боку кола. Гравці, що розташувались зовні кола, м'ячем (можна ударом ноги) намагаються влучити у гравців, що знаходяться в середині кола. Гравець в якого влучили м'ячем переходить в команду, що розташована за межами кола. Переможцем стає гравець, що залишився в колі останнім.

Гру можна проводити і на час. Наприклад, за 3 хвилини яка із команд буде мати більше влучень.

5. «Витіснення суперника із майданчика передачею м'яча головою». Учасників розподіляють на дві команди і довільно розташовуються на малому майданчику (10 x 20 м). Гравець підкидає м'яч і ударом голови спрямовує партнеру, той наступному поки м'яч не перетне лицьову лінію команди суперника, за що нараховується одне очко. Перемагає команда, яка за визначений час більше разів успішно виконала завдання. Якщо м'яч

перетнув бічну лінію або торкнувся землі, його в гру вводить команда суперника. Дозволяється вступати в боротьбу за м'яч з суперником головою.

6. «Естафета з ударом по м'ячу». Учасників розподіляють на команди і шикуються в колони по одному. Ведучі колон шикуються на лінії. В 5-6 м попереду колони проводиться ще одна лінія, на якій лицем до колони стоїть гравець з м'ячем. По сигналу м'яч передається ведучому колони, який тут же повертає його і стає замикаючим аж поки гравець, що почав передачу, не опиниться знову ведучим. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

Якщо м'яч переданий неточно, тоді біжить за ним гравець, що допустив помилку. І передаючий і приймаючий передачу гравець повинен бути в нерухомому положенні. Ту саму естафету можна проводити і з ударами по м'ячу головою. Тільки тут кожен учасник колони після удару головою присідає і залишається в такому положенні аж поки замикаючий не виконає удар і не подасть команду: «Встати!», - і тут же біжить на місце ведучого.

Теж саме можна виконувати і так, що замикаючий стрибає через сидячих в положенні «ноги нарізно» і займає місце ведучого.

7. «Естафета з передачею м'яча і бігом». Учасники шикуються в колони. В 15 м перед колоною кладуть по одному предмету, ведучий веде м'яч, обводить предмет і передає наступному, а сам біжить і стає замикаючим колони.

8. «Естафета в півколі». Учасники утворюють півколо. В центрі півкола стоїть один гравець з м'ячем і виконує передачу кожному по черзі, починаючи справа. Останній гравець півкола не передає м'яч, а міняється місцями з ведучим, який стає першим справа, всі інші пересуваються на одне місце вліво.

Цю естафету можна проводити і між колонами, але тут ведучий колони після передачі м'яча стає замикаючим. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

9. «Естафета в колі». Гравці команд утворюють кола і навколо себе також креслять коло. В центрі кола знаходиться ведучий з м'ячем, який по черзі передає м'яч гравцям що утворили коло. Останній гравець не передає м'яч, а біжить в центр кола. За цей час всі гравці пересуваються на одне місце ліворуч. Ведучий займає звільнене коло.

Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

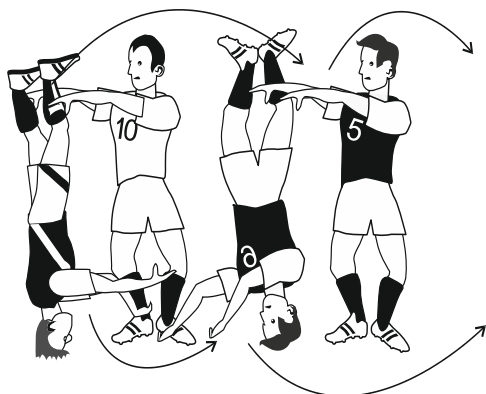


Рис. 159

10. «Передача партнера». Команди складами по 10 чоловік щільно лягають за спину один до одного. Перший головою в один бік, а другий в протилежний бік, а руки випрямляють вгору. Гравець, якого передають із рук в руки, напружуючи спину і руки, в кінці колони лягає ногами в протилежний від замикаючого бік. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і опинилась у початковому вихідному положенні (рис. 159).

11. Команди шикуються на лінії прапорців, розташованих з двох сторін майданчика. Між двома лініями старту (в центрі) двоє учасників тримають мотузок дещо вище колін. По сигналу перші номери команди починають біг. Перший номер команди розташовується зліва стрибає через мотузок, а перший номер, що розташований справа пролізає під ним і оббігає прапорець. На зворотному шляху учасник, що стрибав через мотузок, пролазить під ним і навпаки. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету (рис. 160).

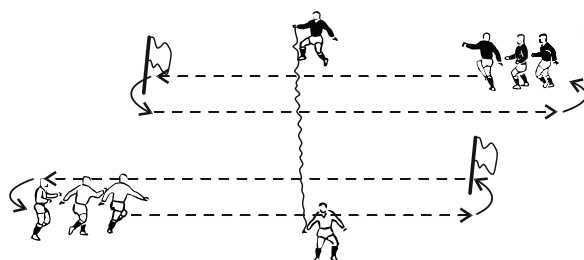


Рис. 160

По сигналу перші номери команди починають біг. Перший номер команди розташовується зліва стрибає через мотузок, а перший номер, що розташований справа пролізає під ним і оббігає прапорець. На зворотному шляху учасник, що стрибав через мотузок, пролазить під ним і навпаки. Перемагає команда, яка швидше закінчила естафету (рис. 160).

12. Стрибки на двох ногах затиснув між колінами м'яч або футболку. Естафету проводять між двома і більше командами.

13. «Естафета потяги». В кожній команді по 6-8 чоловік які шикуються в колони на лінії старту. Перед кожною командою в 10 м від лінії старту розташовують стійку. По сигналу ведучий біжить, оббігає стійку і повертається на лінію старту. Тут до нього приєднується наступний, який чіпляється за пояс ведучого і вони двоє долають визначену дистанцію. І так до тих пір поки всі гравці не візьмуть участь в естафеті. Очолює потяг найбільш витривалий. Перемагає команда, яка закінчила естафету першою.

14. Естафета з веденням і передачею м'яча. Розташування гравців згідно рисунку. Кожна команда має по одному м'ячу. По сигналу одна команда передає м'яч один одному (рукою, ногою), а ведучий другої команди веде м'яч (рукою, ногою), за спинами передаючих. Змагання закінчується, коли гравці обох команд після виконання завдання займуть початкове положення. Кількість виконаних командами завдань підраховується, після чого відбувається зміна ролями. Гравці, що передавали м'яч, після передачі, займають місце партнера якому передавали. Замикаючий біжить з м'ячем і займає місце ведучого після чого продовжує виконувати передачі. Перемагає команда, яка виконала більше передач м'яча (рис. 161).

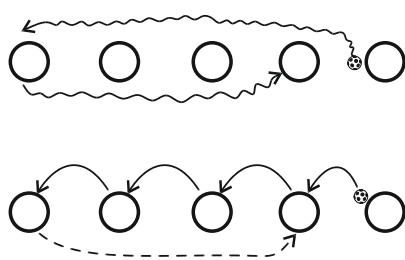


Рис. 161

15. «Біг парами». Дві команди розподіляються на пари. Пари беруться за руки і просуваються повільним бігом. По сигналу, замикаюча пара відпускає руки і швидко просуваються в голову колони, один зліва, другий справа. Досягнувши голови колони вони знову беруться за руки. Наступна пара починає біг тільки після того як попередня взялась за руки в голові колони. Перемагає команда, яка швидше пододала обумовлену відстань (рис. 162).

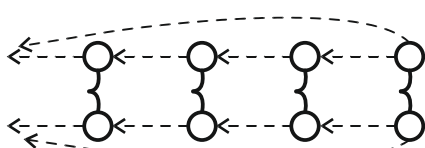


Рис. 162

16. «Стрибки через лежачих партнерів». Учасники двох команд лягають на землю головою в одну сторону, обличчям до низу, на відстані 1 м один від одного. По сигналу замикаючий піднімається і стрибаючи на одній або на двох ногах (необхідно обумовити) по чергово через всіх, що лежать і сам лягає на землю на відстані 1 м від ведучого. Тільки тоді зможе розпочати стрибки наступний гравець, що виявився останнім. Вправа закінчується, коли всі гравці опиняться в порядку початкового вихідного положення.



17. «Переноска кількох м'ячів». Дві команди шикуються на лінії старту. Скеровуючі мають по 4 м'ячі. По сигналу біжать і розташовують м'ячі на позначках, після чого повертається на вихідне положення. Наступний учасник команди біжить, збирає м'ячі і передає їх на старті третьому, який розташовує їх на позначках, і так по чергово виконують завдання всі учасники естафети. Перемагає команда, яка швидше і правильно виконала завдання (рис. 163, 163а).

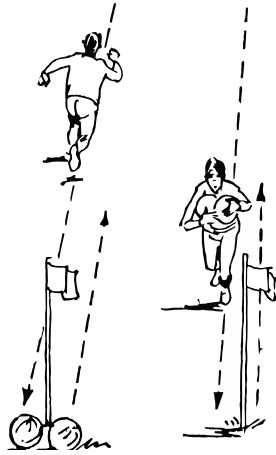


Рис. 163

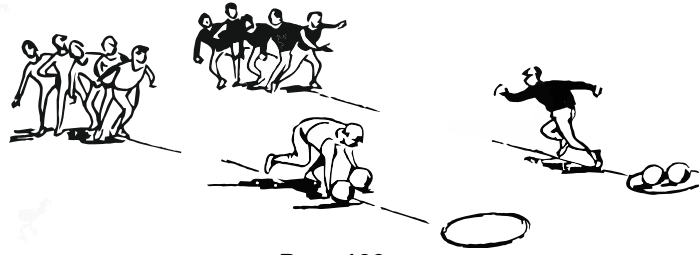


Рис. 163 а

18. «Біг зі збиранням м'ячів». Естафету можна проводити на майданчику в залі, на пляжі та інших навіть не пристосованих полях. Дві або кілька команд загальною групою розташовуються на лінії старту. Чотири прапорці або будь-які інші помітні (але безпечні) предмети розташовують на позначках 1, 2, 3, 4 на відстані 15 м одну від одної. Кожен із учасників у визначених позначках (1, 2, 3, 4) кладе м'яч. Всі стартують одночасно, підбігаючи до позначок в такій послідовності 2,3,4,1. В подальшому учасник кожної команди пробігає по чергово і забирає по одному м'ячу. Перемагає учасник, або команда, яка першою збрала м'ячі і поставила їх на лінії старту.

19. «Біг в колонах». На лінії старту команди складами по 8-10 чоловік в кожній, шикуються в колону по одному за ведучим, взявшись за руки. На відстані 15-20 м від лінії старту розташовують стійку, прапорець або інший помітний предмет. По сигналу, не розриваючи рук, колона біжить, оббігає стійку і повертається на вихідне положення. Під час бігу не дозволяється випереджати партнера, що біжить попереду або розривати руки. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і не порушувала правил змагань (рис. 164, 164а).

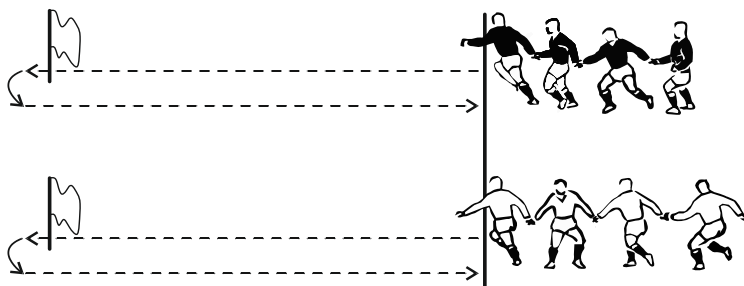


Рис. 164

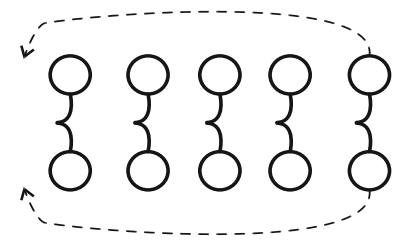


Рис. 164 а

20. Дві команди по 5 чоловік в кожній шикуються в колони по одному на лінії старту. На дистанції 20 м розташовують 4-ри бар'єри, а в 22 м від лінії старту встановлюють стійку або прапорець. По сигналу ведучий стрибає через перший бар'єр, пролазить під другим, стрибає через третій, пролазить під четвертий, оббігає стійку і

повертається на вихідне положення, після чого на дистанцію виходить наступний учасник і т.д. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання (рис. 165).

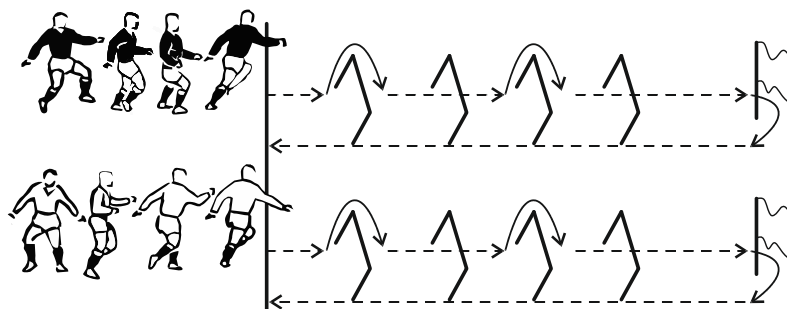


Рис. 165

3. 14. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ З ПЕРЕСЛІДУВАННЯМ

1. «Втікай». Гравці по 3-4 чоловіки стоячи в колоні по одному утворюють коло. Ведучий рухаючись по зовнішній стороні кола (бігом) торкається рукою останнього, що стоїть в одній із колон. Той, що стоїть останнім торкається рукою плеча того, що стоїть попереду, а він наступного і так аж до ведучого колони. Ведучий колони користуючись обманними рухами оббігає всі колони, що стоять в колі в будь-якому напрямку і швидше повертається на вихідне положення. Хто зайняв місце в колоні останнім, той стає ведучим.

2. «Виклик». Команди утворюють шеренги і вишиковуються обличчям одна до одної. Відстань між шеренгами 15-20 м. Ведучий однієї команд підбігає до суперника і легко вдаряє по долоні витягнутих вперед рук. Гравець по долоні якого ведучий вдарить два рази намагається торкнутися ведучого, який намагається повернутися в свою команду. Якщо ведучий торкнувся втікача, тоді він стає «полоненим» команди суперниці, а якщо ні, тоді він приводить «полоненого» в свою команду. Після цього команда відправляє нового ведучого. «Полонений» повертається в свою команду тільки при умові, що покваченим стане ведучий. Виграє команда в активі якої за час гри виявлено більше «полонених».

3. «Вовк у рові». Команда шикуються в шеренгу на накресленій лінії. Через 6-8 м двома лініями обмежується зона шириною 2 м (рів), а на протилежній стороні майданчика ще одна лінія. В зону шириною 2 м призначається один із гравців (вовк). По сигналу всі учасники шеренги повинні подолати рів, перебігши за протилежну лінію. У 2 м зоні гравець ловить перебігаючи. Кого торкнувся рукою, той в подальшому діє спільно з ним і так до тих пір аж поки всі учасники не будуть поквачені. Останній не поквачений учасник стає переможцем.

4. «Третій лишній». Гравців розподіляють на пари і утворюють коло. Відстань між парами 2 м. Із числа учасників призначаються два учасники серед яких один «втікач», а другий – «наздоганяючий». Втікач пересуваючись по колу стає попереду будь-якої із пар, тобто третім. Останній учасник цієї пари повинен втікати, щоб наздоганяючий не зміг його поквачити. Якщо наздоганяючий поквачить втікача, тоді вони міняються ролями. В задачу втікача входить частіше ставати попереду однієї із пар що утворила коло.

5. «Заєць в лігві». Граючі розподіляються на пари, беруться за руки, утворюють «лігво». В середину кожної пари стає гравець. Крім того, один із гравців призначається «мисливцем», а другий «зайцем». Мисливець бігає за зайцем намагаючись поквачити його. Заєць має можливість пірнути під руками будь-якої пари, а гравець, який перебував там, щоб не бути поквашеним повинен негайно покинути лігво. Якщо мисливець не поквачить втікача «зайця», вони міняються ролями. В одному лігві два зайці перебувати не можуть.

6. «Кішка і миша». Учасники гри взявшись за руки утворюють коло. В середині кола два ведучих. Один відтворює «кішку», а другий «мишу». По сигналу «кішка» починає ловити «мишу». При цьому, учасники, що утворюють коло пропускають «мишу» на зовні під руками, а «кішка», щоб вибратися на зовні кола повинна застосовувати різноманітні обманні рухи і прослизнути під руками. Якщо «кішці» вдасться впіймати «мишу», відбувається зміна ролями.

7. «Квач простий». Всі учасники гри вільно розташовуються на майданчику. Призначається один ведучий, який намагається поквачити будь-кого із гравців що пересуваються майданчиком. Поквачений гравець стає ведучим. Якщо учасників гри багато, можна призначати кількох ведучих.

8. «Ловля з умовою». Тут не можна поквачити гравця, який повис на чомусь (стовпі дерева, огороженні і т.д.) або став на що не-будь, що є на майданчику (дерево, камінь та інші), тобто торкатися дозволяється тільки гравця, що перебуває на майданчику.

9. «Присівшого не ловити». Учасника, який присів ловити не дозволяється. Перебувати в положенні присіду більше 3-ох секунд, також не дозволяється.

10. «Квач з перешкодами». В цій грі після дотику гравець стає рачки, утворюючи перешкоду. Всі інші гравці втікаючи від ведучого стрибають через тих, що стоять рачки. Гравець, який залишився останнім не поквачений, проголошується переможцем.

11. «Квач парами». Гравців розподіляють на пари. Кожна пара міцно тримається за руки і так намагається наздогнати будь-яку із пар, що втікає. Розривати руки не дозволяється. Пара, яка залишилась останньою є переможницею.

12. «Невід». Гравці вільно розташовуються на майданчику. Гру починає ведучий, а кожний пійманий бере за руку ведучого і продовжує ловити ланцюгом. Торкнутися дозволяється тільки останнім гравцям ланцюга. Така умова дозволяє тим що втікають прослизнути під ланцюгом не будучи пійманим. Гра закінчується, якщо на майданчику залишиться тільки один не поквачений гравець. Розривати ланцюг не дозволяється.

13. «Коршун і насідка». Учасники гри шикуються в колону, охопив стоячого попереду за пояс. Ведучий колони широко розводить руки в сторону (насідка). Один із гравців (коршун) стає обличчям до колони, завданням якого є схопити останнього гравця колони (курча). «Насідка» заважає «коршуну» широко розставленими руками, а всі інші гравці допомагають йому міцно тримаючись один за одного, повторюючи всі його рухи. Розривати колону не дозволяється. Після ловлі курчати між гравцями відбувається зміна ролями.

14. «Наздожени хвіст». Учасники гри утворюють колону руками тримаючи один одного за пояс. Ведучий колони намагається спіймати останнього гравця колони (хвіст), після чого учасники гри міняються ролями.

15. «Виштовхни із кола». На різних ділянках майданчика креслять три кола різного діаметру. Одне велике, друге середніх розмірів, третє мале. Всі учасники гри входять у велике коло. Кого вдалося виштовхнути плечем за межі кола, той переходить в наступне, середнє коло. Кого вдалося виштовхнути із середнього, переходить в мале. Гра закінчується, якщо в кожному полі залишиться по одному переможцю.

Цю гру можна проводити і між двома командами. В такому випадку креслять тільки одне коло, а протиборствуючі команди намагаються виштовхнути за межі кола як найбільше гравців суперника. Виштовхнутий гравець брати участь в подальшій грі не може.

16. «Сторож». Гравців розподіляють по парам. Між кожною парою на землі розташовують предмет. Відстань між гравцями 1,5-2 м. Один із них «сторож». Другий учасник гри в парі різними рухами намагається відвернути увагу «сторожа», який зобов'язаний повторити всі рухи. Потім гравець блискавично хапає предмет і втікає за визначену лінію, що знаходиться в 5 м від місця де розташовано предмет. «Сторож» може наздогнати втікача до лінії і відібрати предмет.

17. «Тягни в коло». Креслиться коло, навколо якого взявшись за руки розташовуються всі учасники гри. Кожен учасник намагається затягнути в коло партнера зліва або справа. Якщо учасник ступив ногою в коло, вибуває з гри. Зі зменшенням кількості учасників, зменшуються і розміри кола. Переможцями визнаються три гравці, які не були втягнутими в коло.

18. «Сісти на лавицю». Дві команди розташовуються в шеренгу на лінії обличчям одна до одної. Відстань між командами 20 м. По середині майданчика розташовують лавицю, колоду, коня і т.д. По сигналу гравці обох команд біжать і займають місця на лавиці (сідають). Завдання гравців полягає в тому, щоб з одної команди більше гравців зайняли місця на лавиці. Зіштовхувати суперника з лавиці не дозволяється. Саме по такому показнику визначається команда-переможець.

19. «Всі м'ячі на один бік». На майданчику по центру натягують сітку, мотузку на висоті 1,5-2 м. Команди розташовуються на своїх половинах поля. Через сітку (мотузку) перекидають 3-4 волейбольні, футбольні, баскетбольні м'ячі. Якщо всі м'ячі хоча би на мить опиняться на одній половині поля, команда одержує очко. Гра триває 3-5 хвилин.

20. «Стрибки в кола». Між кожним наступним колом відстань збільшується. Перше на відстані 70 см від лінії старту, друге на 1 м від першого, третє на 1,3 м від другого, четверте на 1,5 м від третього, п'яте на 1,75 м від четвертого і т.д. Учасник стрибає із кола в коло, за що одержує 1 очко. Переможець визначається по найбільшій кількості набраних очок.

21. «Переноска предмета на голові». Невеликий мішок з піском пронести на голові 50 кроків і не дозволити йому злетіти. Перемагає учасник, який швидше подолав дистанцію.

22. «До своїх прапорців». Учасників гри розподіляють на групи. Кожна група стає в коло в центрі якого знаходиться гравець з прапорцем з піднятою в гору рукою. По сигналу керівника всі гравці розбігаються по майданчику. По наступному сигналу зупиняються, присідають і закривають очі, а гравці з прапорцями переходять на інші місця. По команді: «До своїх прапорців», - всі учасники гри відкривають очі і біжать до прапорців свого кольору. Перемагає група, яка зайняла місця в колі першою.

23. «Захист укріплення». Учасники гри утворюють коло діаметром 10-12 м. В центрі кола ведучий охороняє табуретку, триногу і т.д. Гравці передають між собою м'яч в довільних напрямках, вичікуючи мить для влучення ним в табуретку (укріплення). Ведучий пересувається навколо укріплення так, щоб завжди знаходився лицем до гравця, що володіє м'ячем і захистити укріплення від влучення м'ячем. У випадку влучення в укріплення відбувається зміна ведучого. Переможцем стає ведучий, якому вдалося більше часу захищати укріплення від влучення м'ячем.

24. «Передача м'яча в шерензі». Учасники шикуються в дві шеренги обличчям одна до одної. У ведучого в руках м'яч. По сигналу ведучий передає м'яч в руки своєму сусіду, а сам за спинами гравців пробігає вздовж своєї шеренги і займає місце в кінці. Змагання закінчується, коли всі гравці займуть місця в шерензі згідно початкового шиккування.

25. «Повторюй за мною». Гравці розташовуються на майданчику парами. Той, що стоїть в парі першим, є ведучим. Він пересувається по майданчику довільно (ходить, бігає і т.д.) і виконує різноманітні рухи руками, ногами, тулубом, а партнер повинен максимально швидко повторити рухи за ведучим.

26. «Передача медицинболу». Всі учасники шикуються в колону і сідають на землю на відстані випрямлених ніг. У ведучого в руках медицинбол. Він піднімає руки з медицинболом вгору і відхиляючись назад передає наступному і так аж поки медицинбол не потрапить в руки замикаючому. У зворотному напрямку медицинбол здійснює наступний шлях: замикаючий передає його в руки партнеру, що сидить попереду і так передачі виконують змійкою аж поки медицинбол не опиниться в руках ведучого. Команда, яка швидше виконала передачі в тому і зворотному напрямках визнається переможцем.

27. «Вибивання опори». Учасників розподіляють по парам. Пари приймають положення упора лежачи головою один до одного. Ноги не рухомі. Кожен учасник намагається вивести із рівноваги партнера, застосовуючи спритність і силу. Якщо суперник торкнувся животом землі, партнер одержує очко. Гра проводиться у вигляді турніру.

28. «Влучення в ціль». На стіні або щиті визначаються зони або цілі. Гравець з визначеної відстані повинен влучити у задалегідь визначену зону або позначку. Учасники гри кидають м'яч по черзі. Переможець визначається по найбільшій кількості влучень із 10 спроб.

3.15. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ У ВОДІ ТА НА ВОДІ

1. «Облий суперника». Гру можна проводити як між двома учасниками так і між двома командами. Два суперники або команди входять в воду на глибину не вище пояса і черпаючи долонями воду змушують суперника відвернутися, за що учаснику або команді нараховуються очки. Відстань між суперниками не більше 2 м. Перемагає учасник або команда, яка набрала найбільше очок за обумовлену кількість спроб.

Ту саму гру можна проводити і так, що суперника необхідно загнати на протилежний бік басейну, водойму, за що нараховуються очки.

2. Учасники вправи розподіляються на пари і стають лицем один до одного тримаючись за руки. Після глибокого вдиху занурюють в воду. Перемагає учасник пари, який довше протримався під водою. Спливаючи на поверхню видих робиться в воді.

Цю ж саму вправу проводять і так, що учасники почергово будуть занурювати в воду до положення присіду. Час перебування в зануреному стані фіксується.

3. «Біг у воді на глибині від колін до пояса». Учасники або команди шикуються в шеренгу і по команді долають бігом заздалегідь обумовлену дистанцію. Ту ж саму вправу можна проводити і стрибками на одній та двох ногах. Переможець визначається по кращому часу.

4. «Буксування партнера». Учасників розподіляють на пари і шикують лицем один до одного. В кожній парі один із партнерів лягає на воду животом, а партнер тримаючи його за руки тягне до лінії фінішу. Там партнери міняються ролями і повертаються на місце старту. Переможця визначають по кращому часу.

5. «Пересування в упорі». У воді глибиною не вище колін. Партнера, що знаходиться в положенні лежачи партнер бере за гомілковостопні суглоби і по сигналу пара рушає до фінішної позначки. Переможцем визначають пару, яка швидше пододала дистанцію.

6. «Перетягни суперника». Учасники розподіляються на пари і стоячи один проти одного беруться за руки. По сигналу суперники перетягують один одного на свою сторону, тобто з центра до краю басейна або водойму. Переможцем визнається учасник, який перетягнув суперника на свою сторону.

7. «Бій півнів у воді». Гра проводиться за тими ж правилами, що і на суші. Площа води на якій проводиться гра обмежується. Суперника необхідно виштовхнути за межі визначеного поля, змусити його стати на обидві ноги за що учаснику або команді нараховується очко. Виграє учасник або команда, яка набрала більше очок за визначену кількість проб.

8. Учасник у воді до грудей робить глибокий вдих, присідає, охопив руками коліна, відштовхується від дна, виконує оберт вперед і приходять у вихідне положення. Вправа виконується на оцінку.

9. Із берега або бортика басейну учасник робить крок і приходять у воду в положенні ноги разом, руки вниз. Вправа виконується на оцінку. Глибина води 2-3 м.

10. Учасник вправи спочатку з місця, потім в ходьбі, з розбігу виконує стрибок у воду головою вперед. Глибина води 1,5-2 м. Вправу виконують на оцінку або на відстань польоту після стрибка.

11. Учасник з берега або бортика басейна із положення присіду обхопив руками коліна, нахилившись вперед падає у воду головою вперед.

12. Ту саму вправу виконують і так, що учасник стає спиною до води, падає у воду головою назад не випрямляючи ніг і спини (оберт назад).

13. Ту ж саму вправу можна виконувати з берега або бортика басейну стоячи спиною до води. Намагатися виконати сальто назад.

14. «Квач в мілкій, а для вмючих плавати в глибокій воді». Місце проведення вправи обмежується розмірами 20 x 20 або 30 x 30 м. По сигналу один гравець

намагається наздогнати і торкнутися рукою будь-кого із відпливаючих. Після торкання учасники міняються ролями.

15. Гравців розподіляють на трійки. У кожній трійці середній учасник тримається руками за плечі двох крайніх. Крайні пливуть кролем або брасом буксуючи середнього. Вправу можна проводити і у вигляді змагань.

16. «Наїзники у воді». Учасників розподіляють на пари. В кожній парі один сідає на плечі другому, намагаючись скинути суперника в воду. Перемагає пара у якій наїзник залишився сидіти на плечах партнера.

17. Учасників розподіляють по парам. В кожній парі один із учасників на краю берега перестрибує через партнера, який стоїть рачки і приходять у воду в положенні ноги разом, руки вниз. Стрибки можна виконувати на дальність і на оцінку.

18. Всіх учасників вправи розподіляють по парам. На краю бортика басейну, берега водойму, один учасник стає лицем до води в положенні ноги нарізно спираючись руками на стегна над колінами, голова опущена до низу. Другий з розбігу з 4-5 кроків стрибає відштовхнувшись від спини партнера приходять в воду ногами вниз. Після кожної спроби між партнерами відбувається зміна ролями.

19. Сидячи у партнера на плечах стрибок пари у воду з бортика басейну або берега водойму, ногами до низу. Глибина води 2-3 м.

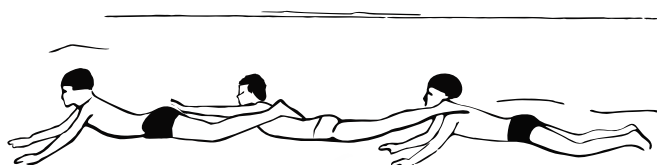


Рис. 166

20. Учасників розподіляють на трійки. У воді шикуються в колону так, що перший лежачи на воді охоплює ногами під руки партнера, що знаходиться позаду, а той третього. По сигналу трійка пливе кролем до визначеної позначки. Перемагає трійка, яка швидше подолала відповідну відстань (рис. 166).

21. «Гра в водне поло». У складах команд по 4-5 чоловік. Тривалість гри 4 x 5 хвилин. Вода глибока або вище пояса.

22. Учасники шикуються в дві шеренги і стоять щільно один до одного взявшись за руки. Замикаючий вистрибує на руки, а ті що стоять в шеренгах підкидують його вверх-вперед. Досягнув ведучого його підкидують так, щоб потрапив в воду ногами або головою. Теж саме по чергово виконують і інші учасники шеренг.

23. Діставання предмета з дна басейну або водойму. Дві команди розташовуються вздовж бортів басейну. В центр басейна кидають 5-6 предметів різної величини, які по сигналу необхідно дістати з дна. Змагання проводяться із кількох спроб.

Переможець визначається по кількості очок набраних всією командою.

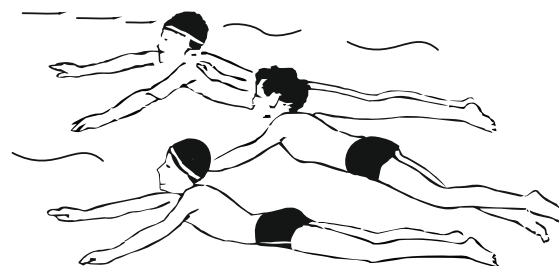


Рис. 167

24. «Плавання трійками». Учасники справа і зліва, пливуть кролем, а середній кладе руки партнерам на плече (зліва і справа) і пливе кролем тільки ногами (рис. 167).

25. Плавання кролем, брасом, на боці, на спині – на заздалегідь визначену дистанцію. Для цього учасників розподіляють на групи за рівнем підготовки. Між учасниками проводяться змагання.

26. «Оволодій м'ячем». Два гравці стоять на глибині до пояса, на відстані 10 м один до одного. Між ними на воді м'яч. По сигналу учасники бігом намагаються оволодіти м'ячем. Той, що оволодів м'ячем одержує очко. Вправа проводиться із 3-5 спроб.

27. «Квач». Два учасники або команди стоять лицем одні до одних у воді не вище пояса. Учасник або команда намагається пробігти повз суперника не дав торкнутися рукою. Після торкання рукою суперник не рухається. Після кожної спроби проводиться підрахунок «поквачених». Переможець визначається по найбільшій кількості поквачених.

28. «Квач у воді». Призначають 1-2 ведучих, що намагаються поквачити партнерів, які швидко змінюють напрямки рухів. Поквачений учасник змінює ведучого. Гра проводиться тільки серед учасників, які вміють плавати.

29. «Не будь останнім». Дві команди розташовуються на бортику, березі водойму в колону, в положенні сидячи. Замикаючий кожної колони по сигналу торкається рукою плеча сидячого попереду, після чого стрибає в воду. Перемагає команда учасник якої сидить в голові колони і першим стрибне в воду.

30. «Дістань хвіст колони». Учасники гри стоячи у воді по пояс шикуються в колону, охопив попереду стоячого партнера під руки. Ведучий колони пересуваючись намагається торкнутися замикаючого, який ухиляється від торкання. Після торкання замикаючого відбувається зміна ведучого. На виконання завдання відводиться 30 секунд. Розривати колону не дозволяється. Переможець визначається по найменшому часу витраченому на виконання завдання.

31. «Звільнення полонених». Команди утворюють кожна своє коло. Гравці тримаються за руки і розраховуються по порядку номерів. По 2-3 полонених від кожної команди розташовуються в середині кола суперника. По сигналу полонені намагаються вирватися за межі кола не розриваючи рук. За успішну спробу гравець одержує очко. Гра триває 1 хвилину. За час гри всі гравці повинні перебувати в ролі полонених. Гравці, що утворюють коло можуть стояти на місці і можуть рухатися в заданому напрямку. Переможець визначається по найбільшій сумі набраних очок.

32. «Вудочка». Гравці розраховуються на 1-2 і утворюють коло. Перші номери утворюють одну команду, а другі другу. В центрі кола ведучий з м'ячем на мотузку. По сигналу ведучий обертає мотузок з м'ячем над головами гравців, які ухиляються від торкання. Переможець визначається по найменшій кількості торкань вудочки у гравців тієї або іншої команди.

33. «Буксування партнера». Учасники вправи розраховуються на 1-2. В кожній парі перший номер стоїть, а другий лежачи на воді на животі тримається за пояс партнера. По сигналу гравці біжать буксуючи свого партнера до визначеної лінії фінішу. Там відбувається зміна ролями і пари рухаються в зворотному напрямку. Місця зайняті парами визначаються в порядку перетину лінії фінішу. Глибина води вище пояса.

34. «Опір у воді». Над поверхнею води протягують мотузок. Під мотузкою на воду кладуть дошку. З кожного боку дошки розташовуються дві команди по 3-5 чоловік в кожній. По сигналу працюючи тільки ногами на глибокій воді (руками тримаючись за дошку) штовхати її в бік суперника. Перемагає команда, якій вдалося виштовхнути дошку на бік суперника так, щоб стопи знаходились за лінією мотузка.

35. «Переслідування суперника під водою». Учасники розподіляються на пари. Перший номер ловець який переслідує другого. Переслідуваний по сигналу занурює в воду, а ловець намагається його наздогнати і торкнутися рукою, після чого відбувається зміна ролями. Переслідування здійснюється на обмеженій території протягом 5-7 хвилин. Глибина води вище росту учасників.

36. «Плавання в колоні». Колона складається із 3-5 учасників. У воді до підборіддя тримаючись за пояс попереду стоячого, колона по сигналу починає плавання до визначеної позначки. Ведучий діє руками і ногами, а решта учасників тільки ногами. Перемагає команда яка швидше досягне лінії фінішу.

3.16. ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ ЯКИХ НЕОБХІДНО ДОТРИМУВАТИСЯ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ВПРАВ, ІГОР ТА РОЗВАГ У ВОДІ І НА ВОДІ

Вправи, ігри та розваги на воді та у воді слід розглядати як засіб відпочинку і розваг, які використовуються як для тих, що уміють, так і не уміють плавати. Природньо, що вони вносять в заняття елемент привабливості. Нами представлені вправи, ігри та розваги, які можна проводити як в глибоких водоймах (басейнах), так і у водоймах середньої глибини (1,5 м). Незалежно від мети яка переслідується вправами, іграми та розвагами у воді і на воді, вони корисні, оскільки дають можливість засвоїтися і здобути впевненість в собі під час перебування у воді.

Вправи, ігри та розваги на воді та у воді проводять так, що дають можливість навіть тим, що не уміють плавати без небезпеки для життя, брати в них участь, засвоїтися у воді і навчитися плавати. Однак, проведення вправ, ігор та розваг на воді та у воді вимагає попередньої підготовки.

Виконання вправ, ігор та розваг в закритих, відкритих басейнах, природних водоймах (ріки, озера, море, ставки) вимагає кожен раз ретельного вивчення місцевих умов і перш за все глибини водойму, характеру і сили течії, температури води.

Особливі заходи запобігання необхідно застосовувати при проведенні вправ, ігор та розваг в природних водоймах, які повинні бути не глибокими.

Перш за все необхідно ретельно оглянути дно і за допомоги ясно видимих орієнтирів визначити місце проведення вправ, ігор та розваг, щоб забезпечити максимальну безпеку.

Важливо спонукати тих, що займаються долати такі ускладнення як холод, не стійкість у воді, боязливість води. Перш ніж пересуватися у воді, необхідно навчитися занурюватися в воду та триматися на її поверхні. Кількість тих, що займаються необхідно перевіряти до початку, під час та після занять. Такий захід покликаний попередити можливі наслідки недисциплінованості і легковажності тих, що займаються.

Перед входом у воду, необхідно індивідуально перевірити ступінь володіння плаванням кожного, його сміливість і волю.

З метою забезпечення максимальної безпеки у воді, всіх хто займається необхідно розподілити на пари. У випадку потреби допомога партнеру завжди буде надана своєчасно. Такий розподіл учасників занять сприяє і створенню колективної дисципліни і розвитку відчуття товариської взаємодопомоги. Слід пам'ятати, що ворогами вправ, ігор та розваг на воді є: холод, зловживання, необережність. Якщо учасники будуть суворо

дотримуватися всіх наведених правил поведінки, тоді можна уникнути багатьох нещасних випадків.

Вода, в якій плавають, повинна бути чистою, мати достатньо високу температуру, не нижче 18⁰. Купання повинно бути короточасним і активним. В воді необхідно уникати стояння і перебування наполовину зануреним, оскільки це створює сильне випаровування і викликає швидке і інтенсивне охолодження тіла.

Необхідно уникати і повільного поступового входження в воду. Входити в воду слід швидко. Однак, перед входом в воду тіло повинно бути дещо розігріте. Якщо глибина води не відома, від занурювання краще утриматися. Запливати від берега далеко не рекомендується. Не слід заводити суперечки, організовувати змагання на тривалість перебування під водою або на відстань занурення.

У випадку судорог, втоми, недомагання, необхідно лягти на спину і відпочивати. Не боріться з судорогами і не вважайте, що Ваше положення безвихідне. Слід пам'ятати, що якщо людина зберігає холонокровність і присутність духу, то нічого не станеться.

В такій же мірі як холод, шкідливою може стати і жара. Тривале перебування на сонці, також представляє собою значну небезпеку, наслідки якої можуть відбитися відразу або пізніше. Щоб запобігти небезпеки під час проведення вправ, ігор та розваг на воді та у воді у тих, що займаються завжди повинен бути присутнім здоровий глузд.

3.17. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ВСІЄЮ СІМ'ЄЮ

1. Підкинути м'яч в гору, повернутися кругом і зловити.
2. Теж саме тільки необхідно спробувати виконати спочатку два, а потім три повороти навколо власної осі.
3. Замість підкидання м'яча вгору, хлопчикам можна рекомендувати підбити м'яч стопою на коліно, на голову і у зворотному напрямку.
4. Для дівчаток виконати 5 стрибків через скакалку (обертаючийся мотузок). Теж саме з поворотом кругом і 5 стрибків з обертанням скакалки назад.
5. Тримаючи в руках гімнастичну палицю на ширині плечей, відштовхнутися двома ногами і не відпускаючи рук стрибнути вперед і відразу назад через палицю.
6. Ходьба по колоді на зустріч один одному, з розходженням, без падіння.
7. Стрибок у висоту з приземленням на визначену позначку.
8. Виконання 4, 5, 6, 7 вправи з закритими очима.
9. Стійка на лопатках і на голові.
10. Оберти вперед і назад.
11. Накидання кілець на штирі або стійки закріплені в землі.
12. Кидки м'яча в накреслену ціль, кола, великі предмети.

13. Влучення у підвішений м'яч або м'яч, що котиться.
14. «Квач» з виверненням від влучень м'ячем.
15. Удари м'яча в ціль (футбол).
16. Кидки в ціль (баскетбол, ручний м'яч).
17. Присідання на одній, двох ногах.
18. Віджимання від підлоги, підтягування на перекладині.
19. Швидкі відштовхування руками від підлоги або лавиці.
20. Вистрибування в гору із низького присіду (з вимірюванням висоти вистрибування).
21. Стрибки на двох ногах через лавицю або мотузок.
22. Кидки медицинболу на відстань.
23. Стрибки в довжину з місця.
24. Біг в чергуванні з ходьбою (до 20-25 хвилин).
25. Виконання гімнастичних вправ під швидку та повільну музику (повільний біг, підскоки, вправи для верхніх кінцівок, ніг, тулуба із різних вихідних положень).
26. Вправи на нестандартному обладнанні (колоді, рукоході, лабіринті, линві, похилій драбині, перекладині, бруссях, низьких опорах для віджимання, стінки для кидання в ціль, смузі перешкод, горизонтальних та вертикальних обертаючихся колах, гойдалках).
27. Ввійти в лежачий на підлозі обруч, підняти до рівня пояса, тримаючи в руках, пролізти в нього по черговою однією та другою ногою, вилізти назад.
28. Стрибки вліво та вправо в обручі розташовані на підлозі.
29. Котити обруч, підштовхуючи паличкою або рукою.
30. Присідання, повороти тулуба, нахили з м'ячем в руках.
31. Котіння м'яча підштовхуючи рукою.
32. В положенні сидячи котити м'яч по чергово татові, мамі, і ловити знову.
33. В положенні стоячи на колінах, котіння м'яча навколо себе.
34. Кинути м'яч в підлогу і після відскоку ловити.
35. Кидки м'яча на відстань (малого) однією і двома руками.
36. Перестрибування через перешкоди висотою 20-30 і більше сантиметрів.
37. Зістрибування з підвищення (висотою 1,5 м) в руки дорослих.
38. Перелізання і перестрибування через перешкоди, пролізання під ними.

39. **Переміна місцями.** Дві команди шикуються в шеренгу лицем одні до одних. Відстань між лініями 15-20 м. По команді керівника учасники команд міняються ролями. Перемагає команда, яка швидше досягла протилежної сторони майданчика і вишикувалась в лінію.

40. Ту же вправу можна виконувати і пересуваючись спиною, лицем один до одного із різних вихідних положень (лежачи на спині, животі), стрибаючи на одній двох ногах, рачки і т.д.

41. **«Виклик номерів».** Дві команди шикуються в колони по одному і розраховуються по порядку номерів. Керівник вигукує, наприклад, 2 або 3. Гравці з цими номерами біжать до визначеного місця, там розвертаються і біжать назад. Команда, гравець якої повернувся на своє місце першим, одержує очко. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

42. **«Біжи за мною».** Сім'ї або команди складами із 3-4 чоловік шикуються в потилицю і утворюють коло. Ведучий бігає за межами кола, торкаючись долонею замикаючого одної із команд, який подає команду: «Біжи!». Всі члени цієї команди повинні якнайшвидше обігти коло і повернутися на вихідне положення. Бігти необхідно в тому самому напрямку, що і ведучий. Ведучий займає місце в ряду їх команди, а учасник, що прибіг останнім, стає ведучим.

43. **«Виклик».** Дві команди шикуються в шеренги лицем одна до одної. Відстань між шеренгами 15-20 м. Ведучий біжить від своєї команди до іншої, вдаряючи гравців по долоні витягнутої вперед руки. Гравець на долонь якого випав третій удар, повинен наздогнати і поквачити ведучого, який повинен швидко повернутися до своєї команди. Якщо ведучого поквачили, він стає «полоненим» команди суперника. Якщо встигне добігти до своєї команди, тоді він приводить «полоненого». В такому випадку команда продовжує посилати свого гравця до команди суперника. «Полонений» повертається в свою команду тільки при умові, що гравець сам буде поквашеним.

Переможець визначається по кількості полонених.

44. **«Лабіринт».** Учасники гри розподіляються на групи по 4-5 чоловік в кожній. Групи шикуються в шеренги і держаться за руки. У створених між шеренгами проходах один гравець «Кішка» переслідує другого «Мишу».

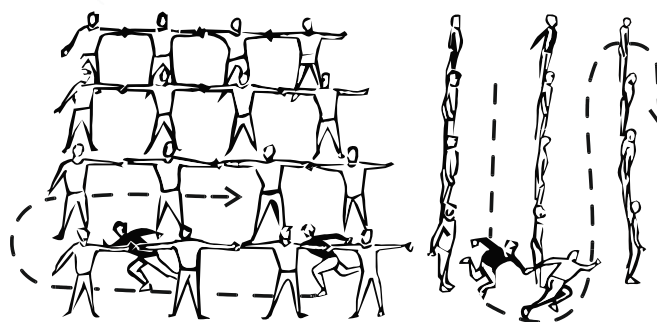


Рис. 168

По сигналу керівника всі гравці опускають руки, роблять напівповорот і знову беруться за руки, утворюючи нові проходи. Такими сигналами керівник гри допомагає то «кішці», то «миші». Часті сигнали призводять до все нових ситуацій. Під час гри, «кішка» і «миша» часто замінюються іншими гравцями (рис. 168).

45. **«Квач з перешкодами».** Тут поквачений гравець стає рачки, утворюючи, таким чином, перешкоду, через яку повинні перестрибувати інші гравці. Ведучий ловить до тих пір аж поки не залишиться один гравець, який і проголошується переможцем. Гра проводиться на обмеженому майданчику, а поквачені гравці стають рачки в довільному порядку.

46. **«Естафета з переодяганням».** Команди шикуються в колони. Відстань між колонами 3-4 м. Керівник гри розкладає по дистанції штани, куртки, тренувальних

костюмів. Якщо в естафеті беруть участь дорослі і діти, тоді розкладаються малі і великі костюми і т.д. Під час бігу в одну сторону гравець зобов'язаний одягнути на позначках штани, куртку, а на зворотному шляху зняти і покласти на свої місця. Тільки після цього торканням долоні може передати естафету наступному гравцеві.

47. «Естафета з булавами». Рівні групи гравців шикуються в колони по одному. Перед кожною командою на позначках розкладають по 4-5 булав (можна рівно відпиляні поліна на відстані 2-3 м одна від одної, а в кінці дистанції визначається поворотний пункт. По сигналу керівника перший гравець команди біжить вперед, завалює булави, огинає поворотний пункт доторкується рукою до наступного учасника своєї команди. Його завданням є розкласти булави по місцях, обігнати поворотний пункт, повернутися і торкнутися наступного учасника і т.д.

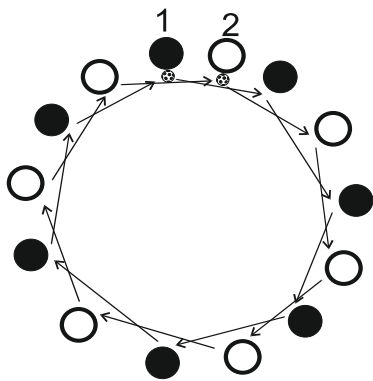


Рис. 169

48. «Передача м'яча по колу». Учасники утворюють коло і розраховуються на 1-2. Кількість гравців в командах повинна бути однаковою. Перші номери це одна команда, другі – друга. Кожна команда має по м'ячу (номер 1 та номер 2 стоять в колі поруч). По сигналу команди починають передавати м'яч по колу як найшвидше, намагаючись обігнати м'яч команди суперниці. Перемагає команда якій швидше вдалося це виконати. Перехоплювати м'яч чужої команди заборонено (рис. 169).

49. «Гра в м'яч з викликом». Гравці утворюють коло. В центрі ведучий з м'ячем. Високо підкинув м'яч, ведучий проголошує прізвище (ім'я) одного із гравців, який і повинен зловити м'яч. В мить ловлі м'яча ведучий подає команду: «Стій!», - і учасники, які розбіглися, зупиняються. Замість прізвищ (імен) гравців можна називати будь-яким звіром (лисиця, вовк, заєць і т.д.). З місця, де гравець зловив м'яч, намагається потрапити в одного із гравців. Якщо спроба виявилась вдалою, між ними відбувається зміна ролями.

50. «М'яч під мотузкою». На окресленому майданчику лицем один до одного дві команди шикуються в шеренги. По середині майданчика на висоті 40-50 см протягують мотузку. Команда намагається прокотити або прокинути (волейбольний, баскетбольний, футбольний) м'яч під мотузкою через протилежну лінію. Кинутий м'яч торкатися мотузки не повинен. Грати можна і кількома м'ячами одночасно.

На майданчику можна розташувати булави, які охороняються гравцями команди. За влучення в булаву або перетин бічної, лицьової лінії команді нараховується 1 або 2 очки.

51. «Гра в м'яч через мотузку». Гравців розподіляють на дві команди, які розташовуються на майданчику. Між командами на висоті 1,5-2 м протягують мотузку. Гравці кидають м'яч через мотузку на сторону суперника. Якщо м'яч торкнеться підлоги, тобто не зловлений, команда одержує очко.

52. «Котіння м'яча». В цій грі медичбол або баскетбольний м'яч можна котити тільки по підлозі. Ногами грати, як і піднімати м'яч вище колін заборонено. Ворота встановлюють із булав. Якщо м'яч перетне лінію воріт команді нараховується очко.

53. «Влучи в ціль». Дві команди шикуються в дві шеренги одна проти одної. В центрі майданчика розташовують в ряд 10 городків. По сигналу спочатку одна із команд кидає малі м'ячі в городки, а потім - друга. Перемагає команда, яка збила більше городків.

3.18. ВПРАВИ, ІГРИ ТА РОЗВАГИ НА СВЯТАХ ТА СПОРТИВНИХ ВЕЧОРАХ

Успішне проведення спортивних заходів на святах і вечорах в значній мірі залежить від програми в якій поряд з офіційною частиною включаються вправи, ігри та розваги. За звичай, спортивний розділ свята або вечора проводиться у вигляді атракціонів, ігор до участі в яких залучаються як учасники, так і глядачі. Краще, якщо вправи, ігри та розваги будуть проводити організатори, які добре обізнані з психологією аудиторії.

На новорічних ялинках, святах та інших масових заходах з дітьми молодшого віку, як правило, переважають вправи, ігри та розваги, які носять хороводний і освітньо-подражальний характер. При проведенні вечорів з учасниками старших класів найбільш популярними є комічні естафети, ігри на спритність, швидкість і т.д. Призи, які вручаються переможцям таких вправ, ігор та розваг, конкурсів, вікторин стимулюють участь старшокласників в таких жартівливих, веселих заходах, оживляють самі свята та вечори. В даному посібнику, крім викладених, можна знайти достатньо цікавих вправ, ігор та розваг в інших розділах, які можна включати в програму проведення свят і вечорів.

Не менш важливим є проведення вправ, ігор та розваг під час походів на сокільських зборах, зборах пластунів та святах. Для цього краще використовувати відомі вправи, ігри та розваги з уроків фізичної культури, на заняттях в групах продовженого дня та інші. Можна проводити і конкурси на кращого знатока спорту, кращого бігуна, стрибуну, метальника та інші. Необхідно намагатися, щоб програма свята, вечора, зборів, не обмежувалась бесідами, лекціями, диспутами, а закінчувались веселими іграми, конкурсами, спортивними вікторинами.

В програму свят, вечорів, рекомендуємо включати наступні розважальні вправи, ігри та розваги змагального характеру:

1. «Біг парами зі зв'язаними ногами». Всіх учасників розподіляють на пари. На лінії старту в кожній парі шарфом зв'язують разом праву ногу одного і ліву ногу другого учасника. Пари по сигналу виходять зі старту, оббігають розташовані перед ними в 10 м прапорці і повертаються на вихідне положення. Перемагає пара, яка швидше пододала дистанцію не порушив умов змагань.

Гру можна проводити і так, із пар створюються команди, де наступна пара починає біг після перетину лінії фінішу попередньою парою.

2. «Пролізання крізь кільце із мотузка». Кільце готують із мотузка для білизни або шнурка. Гру можна проводити в залі або на будь-якому майданчику. Кільце повинно бути таких розмірів, щоб учасник міг вільно пролізти крізь нього. В 15 м від лінії старту розташовують прапорці. Поруч з древком прапорця кладуть кільце із мотузка. Дві команди шикуються в колону по одному на лінії старту і розраховуються по порядку номерів. По сигналу стартують перші номери. Біля прапорця вони беруть кільця із мотузка, одягають їх через голову і знімають через ноги і тут же повторюють одягання кільця, але вже у зворотному напрямку, кладуть кільця на землю біля прапорців і повертаються на вихідне положення, після чого завдання виконують другі номери і т.д. Перемагає команда гравці якої швидше виконали завдання.

3. «Пересування на табуретках». Змагання можна проводити як між двома учасниками, так і між двома командами. Кожен гравець має по дві табуретки. На лінії старту гравець стає ногами на одну табуретку, а другу руками пересуває вперед, після чого переступає на неї і ставить вперед табуретку, що залишилася позаду. Під час

пересування табуретки вперед торкатися ногами підлоги заборонено. Дистанція пересування туди і назад 10 м. Перемагає гравець, який швидше подолав дистанцію і при цьому не порушив правил гри. Гру можна проводити і між двома командами, складами по 5 чоловік в кожній.

4. «Стрибки в мішках». Гру можна проводити як між двома учасниками, так і між двома командами. Все залежить від кількості наявних мішків. Якщо гру проводити між двома командами, мішків повинно бути чотири.

Команди складами по 5 чоловік на лінії старту шикуються в колону по одному. Перший та другий номери одягають мішки на ноги, а руками тримають їх на рівні пояса. На відстані 10 м від лінії старту встановлюють прапорець. По сигналу перший номер починає просуватися вперед стрибками, обігнув прапорець, повертається на вихідне положення, після чого зі старту виходить другий номер, а перший знімає мішок і передає його третьому, а сам стає замикаючим.

Перемагає команда, яка швидше виконала завдання не порушив правил гри.

5. «Переноска води в відрах». Дві команди по 3-5 чоловік в кожній шикуються в колону по одному на лінії старту. Перший номер команди по сигналу бере 1-2 відра наповнені водою і біжить до прапорця, розташованого в 10 м і назад. При цьому намагається не розлити воду. Перемагає команда, яка за час змагання розлила менше води.

Цю вправу можна проводити і так, що замість відер учасники будуть переносити воду в стаканах на підносах.

6. «Стрибки крізь обруч». Команди шикуються на лінії старту в колону по одному. Перед кожною командою на відстані 6-8 м два учасники тримають обруч на висоті пояса. На місцях приземлення розташовують мати. По сигналу перші номери з розбігу стрибають крізь обруч, приземляючись на мат з обертом вперед, швидко встають, повертаються на лінію старту, після чого рух починає учасник №2 і т.д. Торкатися обруча будь якою частиною тіла не дозволяється. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання і допустила менше порушень.

7. «Діставання предмета на стовпі». Залізити на гладкий стовп висотою 5-6 м і дістати закріплений на ньому предмет. Стовп необхідно надійно вкопати в землю.

8. «Гігантські кроки». В колі закріпленому на верхівці стовпа, яке обертається на шарнірах, прикріплюється 5-6 мотузок з кільцем внизу на кожній. Учасники просувають ногу в кільце мотузка до верхньої третини стегна і тримаються руками за мотузку. По сигналу учасники рухаючись вперед по колу, віддаляючись від стовпа відштовхуючись ногою від землі намагаються торкнутися рукою суперника, що рухається попереду. З метою надійного забезпечення техніки безпеки необхідно мати міцні мотузки, надійно закріплені в колі на шарнірах, на верхньому кінці стовпа і надійно вкопаний в землю його нижній кінець.

9. «Гусениця». На лінії старту команди складами по 7-9 чоловік шикуються в колону по одному і сідають на підлогу. Кожен учасник тримає гомілковостопні суглоби партнера, що сидить у нього за спиною. По сигналу вся команда рухається вперед одночасно до лінії фінішу, почергово випрямляючи ноги в колінах і пересуваючи таз до п'ят. Перемагає команда, яка швидше пододала визначену дистанцію.

10. «Оберт в парах». Гравців розподіляють по парам. Кожна пара гравців бере один одного руками за гомілковостопні суглоби, перебуваючи один в положенні лежачи на спині, а другий зверху (головами в різні сторони). Притиснув гомілковостопні суглоби

до плечей утримуючи ноги напівзігнутими, пара пересувається вперед обертом в ту та іншу сторони. Відстань, яку необхідно подолати, 10-12 м (в ту і другу сторони). Перемагає команда, яка швидше пододала дистанцію (рис. 170).



Рис. 170

кого рукою «ловець» міняється місцями із покваченим учасником. Щоб гравець з зав'язаними очима міг краще орієнтуватися на майданчику, учасники гри час від часу плескають в долоні.

Цю ж саму гру можна проводити і так, що очі зав'язані шарфами у всіх учасників (у тих, що втікають і того хто ловить). Тут плескати в долоні необхідно безперервно, щоб уникнути зіткнень між гравцями.

Ту саму гру можна проводити і так, що «ловець» тримає в руках палицю довжиною 0,5 м виготовлену із матерії і наповнену ватою або лоскутками тканин. Учасники гри довільно пересуваючись майданчиком ухиляються від можливого удару «палицею» (із твердих матеріалів палицю виготовляти не дозволяється, оскільки удар нанесений нею може призвести до травми).

12. «Біг з м'ячем на ракетці». Завданням гри є пронести м'яч, підбиваючи його ракеткою вгору (не високо). Від лінії старту, оббігти стійку, прапорець розташований на відстані 10 м і повернутися на вихідне положення. Гру можна проводити між двома або кількома командами. Тенісний м'яч підбивають тенісною ракеткою, а м'ячик для настільного тенісу ракеткою для настільного тенісу.

13. «Котіння м'яча по землі» (волейбольного, баскетбольного) палицею довжиною 1 м. Гравців розподіляють на команди і шикують в колону по одному на лінії старту. По сигналу ведучий палицею веде м'яч вперед, обводить стійку або прапорець, що розташовані в 10 м після чого повертається на вихідне положення, передає палицю і м'яч гравцеві №2, який виконує теж саме завдання і стає замикаючим. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

14. «Кидки на точність». Конкурс на кращого снайпера. На землі креслиться або розташовується мішень розміром 10 см – 1,0 м. З відстані 10-12 метрів медициболем або волейбольним м'ячем виконати три кидки. Мішень із трьох кіл. В центрі 5 очок, наступний 3 очка, а найбільше коло мішені 1 очко. Перемагає гравець, який в результаті трьох кидків набрав найбільше очок.

Мішень можна прикріпляти і на стіні. В такому випадку кидки в ціль виконуються тенісним м'ячем.

15. Гравці розподіляються на пари і розташовуються лицем один до одного. За спиною кожного учасника на відстані 3 м проводиться лінія. Захопив своїм гомілковостопним суглобом, гомілковостопний суглоб суперника, стрибаючи на одній нозі необхідно перетягнути за лінію, що розташована за спиною. Вправу можна виконувати і в колі. За кожне перетягування суперника за свою лінію гравцеві нараховується 1 очко. Змагання проводиться із 3-5 спроб.

16. «Перетягування лінви». Гравців розподіляють на команди по 6-10 чоловік в кожній. Встановив лінву на відмітку на середній лінії, команди зручно беруть її руками і

по сигналу починають перетягування. Перетягування проводиться до тих пір поки одна із команд не буде перетягнута за центральну лінію. Змагання проводиться із трьох спроб. Перемагає команда, яка двічі перетягнула суперника за центральну лінію.

17. «Перетягування лінви наїзниками». В кожній команді повинно бути рівна кількість учасників. Вони розраховуються на перший, другий. Другі номери сідають на спину першим і команди шикуються лицем одні до одних на лініях старту. Подальший хід змагань в перетягуванні лінви не відрізняється від умов викладених у праві 16.

18. «Переноска м'ячів». Гравців розподіляють по командам по 5-6 чоловік в кожній. Команди шикуються в колони по одному за лінією старту. Напроти кожної команди на відстані 10 м ставлять корзини з 3-4 м'ячами в кожній. По сигналу перші номери беруть по три м'ячі кожен, біжать до наступної корзини і кладуть в неї м'ячі, повертаються на вихідне положення і стають в потилицю колони. Другі номери біжать до кошика, підбирають м'ячі і кладуть в кошик на лінії старту. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

19. «Танцюємо разом». Всі учасники гри шикуються в колону, присідають, кладуть руки на плечі партнера, що стоїть попереду. З якої ноги розпочинати рух необхідно обумовити заздалегідь. Наприклад, на рахунок один виставити ногу на п'ятку вправо, на два повернутися у вихідне положення, на три виконати стрибок в гору, на чотири присісти, на п'ять виставити ногу вліво, на шість повернутися у вихідне положення, на сім виконати стрибок в гору, на вісім повернутися у вихідне положення. Завдання виконується узгоджено. Перемагає команда, яка всі рухи виконала краще і без порушень.

20. «Чехарда наїзників». Учасники розподіляються на три пари і утворюють коло. «Коні» стають лицем до центра кола, а «наїзники» в 2-3 м у них за спиною. По сигналу «наїзники» стрибають через «коней», швидко повертаються і пролазять між широко розставленими ногами своїх «коней», після чого сідають верхи. Стрибок через «коня» можна виконати і 3-4 рази поспіль перш ніж сісти верхи. В змаганні визначається «наїзник», який останнім сів на свого «коня». Учасників необхідно міняти ролями.

21. «Волейбол сидячи». На майданчику розміром 4 x 6 м грають дві команди по 3-5 чоловік в кожній. Від мотузка розтягнутого на висоті 75 см, який ділить майданчик на дві частини, на відстані 1 м з кожної сторони креслять лінії, які утворюють нейтральну зону. Під час гри всі гравці сидять. М'яч вагою 1 кг вводиться у гру з лицьової лінії. Гра ведеться за правилами волейболу (не більше трьох передач на своїй стороні). Медицибол дозволяється кидати одною або двома руками довільним способом. Якщо м'яч опуститься в нейтральній зоні або за межами майданчика, команді, яка не володіла м'ячем нараховується очко. Очко нараховується і у випадках, якщо гравцям команди не вдається перехопити м'яч. Гра ведеться до 5 очок.

22. На рівному майданчику креслять три паралельні лінії на відстані 10-12 м одна від одної. На середній лінії в колону лицем до ведучого розташовуються в перемішку гравці двох команд. На бічних лініях зліва і справа розташовують різні предмети (майки, шапки та інші предмети одягу). Ведучий стоїть лицем до учасників, який рукою вказує в сторону якої лінії учасникам бігти і наступати ногою на предмет, що знаходиться на землі. Оскільки учасників гри завжди більше, ніж предметів, частина із них не встигає виконати завдання. За кожний предмет на який учасник гри наступив ногою, команді нараховується очко.

23. «Біг з переслідуванням». На майданчику кресляться дві стартові лінії на відстані 10 м одна від одної, а на відстані ще 15 м креслиться лінія фінішу. Беруть участь

дві команди. Одна шикуються на подальшій, а друга на ближчій лінії старту. На подальшій лінії стартують із положення стоячи, а з ближчої із положення присіда, сидячи, лежачи на животі, на спині і т.д.

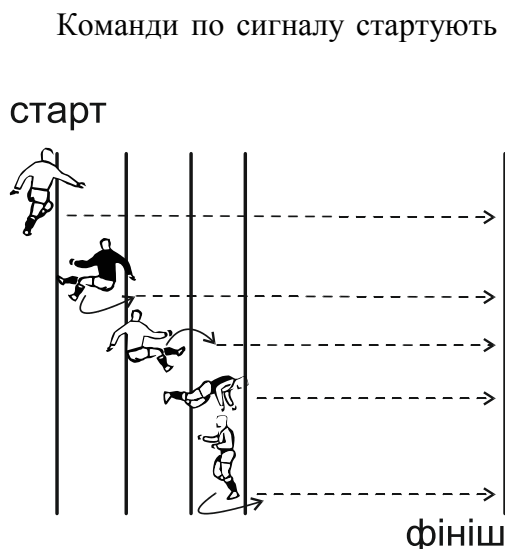


Рис. 171

Команди по сигналу стартують одночасно. Стартувавши з високого старту повинні наздогнати і торкнутися рукою учасників із задалегідь обумовленого вихідного положення до того як вони перетнуть лінію фінішу. За кожне торкання команді нараховується очко. При повторному пробіганні дистанції команди міняються місцями. Переможець визначається по загальному показнику набраних очок (рис. 171).

24. «Біг колонами». Гравців розподіляють на команди і шикують в колони на стартовій лінії, тримаючись за руки в такому порядку: перший дає праву руку другому, другий третьому і т.д. Учасникам команди під час бігу не дозволяється відпускати руки, випереджати тих, що біжать попереду. На відстані 15-20 м від лінії старту розташовують стійку, прапорець і т.д.

учасники команди оббігають стійку (прапорець) і в тому ж порядку повертаються на вихідне положення. Переможцем стає команда, яка швидше повернулася на вихідне положення.

25. «Біг з гандикапом». Відстань між стартом і фінішем 15-20 м. Учасники розподіляються на команди і стартують із положення стоячи, низького старту, присіда і т.д. Команди стартують із загального старту з метою визначення зайнятих місць кожним їх учасником. Учасники зайнявши останнє місце стають на 1 м попереду лінії старту. Учасник, який посів передостаннє місце на 2 м попереду лінії старту і так, щоб учасник, який посів 1-ше місце стартував із загальної лінії старту.

При проведенні змагання між командами всі учасники розташовуються на дистанції як викладено вище. По сигналу учасники стартують одночасно, а зайняті місця визначаються по гравцеві, який прийшов до фінішу останнім.

26. «Біг з зупинками». Учасники розподіляються на команди по 4-5 чоловік у кожній і розташовуються на лінії старту. В 10 м від лінії старту проводиться лінія, а далі через кожен метр проводять стільки паралельних ліній, скільки гравців є в командах. По сигналу перші номери команд біжать і на першій лінії фінішу зупиняються переступив її повертаються на вихідне положення, торкаються рукою других номерів, які біжать до другої лінії. Переступають її, повертаються на вихідне положення, торкаються рукою третіх номерів і т.д. При повторному пробіганні, парні номери біжать до останньої лінії, тобто дистанція долається і у зворотному напрямку (рис. 172).

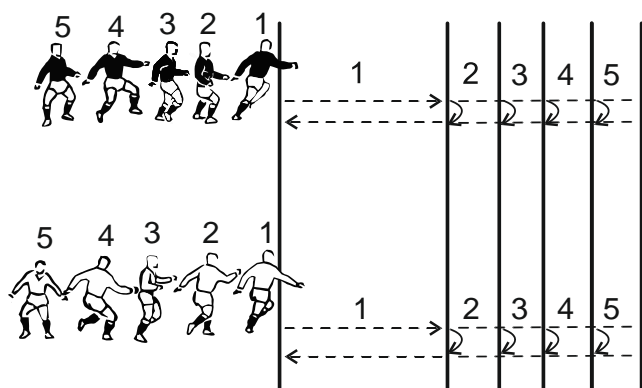


Рис. 172

27. «Біг з переслідуванням». Учасників розподіляють на дві команди, які на лінії старту шикуються в колони по порядку номерів. На відстані 20 м проводиться лінія

фінішу, де стоїть по одному судді на кожному команду. По сигналу стартують перші номери. Після перетину лінії фінішу суддя опускає руку або прапорець надаючи цим рухом старт другим номерам і т.д. Перемагає команда, останній учасник якої швидше перетнув лінію фінішу.

28. «Біг зі стрибками». В центрі майданчика встромлюють кілок до якого прикріплюється кільце з 4-ма мотузками, які утримуються в натягнутому стані чотирма учасниками, що стоять за межами кола. Учасники розташовуються між мотузками. Ті, що тримають мотузки стоять на місці, а решта учасників біжить по колу і перестрибують через мотузок. Вправу можна проводити і так, що по колу біжать учасники, які тримають в руках мотузок, а всі інші біжать на місці і стрибають через перешкоду.

29. «Стрибки через перешкоди». Учасники шикуються на лінії старту в колону по одному і розраховуються по порядку номерів. На відстані 6-8 м від лінії старту два учасники тримають два мотузки на тій самій відстані, що і перша перешкода розташовується друга така ж перешкода, а ще через 6-8 м проводиться лінія фінішу. Перший номер стартує по сигналу на дистанції долає обидві перешкоди стрибком і перетинає лінію фінішу. Сигнал поданий суддею на фініші рукою або прапорцем є сигналом страту для наступного учасника і т.д. Вправу можна проводити і між кількома командами.

30. «Зустрічний біг». Учасники розподіляються на дві команди, які довільно шикуються на лініях страту лицем до суперника. Відстань між лініями старту 30-40 м. В центрі розташовують прапорець або добре помітний інший предмет. По сигналу перші номери команди починають рух, одночасно оббігаючи прапорець в центрі з правої сторони (щоб запобігти зіткненню) і повертається на вихідне положення. Після перетину фінішної лінії першим номером, в дію включається другий номер і т.д. Команді нараховуються очки у відповідності до занятого місця в забігу кожним гравцем. Очки набрані всією командою сумуються для визначення переможця. За 1-ше місце в забігу нараховуються 2 очки, за друге – 1 очко.

31. «Стрибок у висоту на оцінку». Учасники розподіляються на команди і розраховуються по порядку номерів. Стрибки у висоту виконуються згідно порядкових номерів учасниками кожної команди. Кожен учасник заявляє висоту яку він хоче взяти. Стрибки виконуються через мотузок з приземленням в стрибкову яму або на гімнастичні мати. Якщо висота учасником взята команді нараховується очко. Наприклад, за 1 м – одне очко, 1,05 м – два очки, 1,10 м -3 очки і т.д. За невдалий стрибок учасник очок не одержує. Перемагає команда, яка швидше набрала 20 або 25 очок.

32. Ці самі змагання можна проводити і так, що команди мають порядкові номери. Стрибки виконуються почергово 1-ий одної команди, потім другий і т.д. Кожен учасник має по одній спробі на даній висоті. Збоку креслиться лінія довжиною від 1 до 2 м, з діленням через кожні 5 см. На лінії розташовано малі прапорці двох кольорів. Прапорці пересувались по позначках лінії тільки у відповідності до кількості одержаних очок. Змагання починаються з вихідної висоти, відповідаючій можливостям всіх учасників. З неї і починаються змагання. Підрахунок очків ведеться як у вправі 31. Переможцем визнається команда, яка першою довела свій прапорець до кінці лінії з позначками.

33. «Стрибки з переслідуванням». Беруть участь дві або кілька команд. Всі учасники розраховуються по порядку номерів. Стрибає 1-ий номер. Другий номер ставить стопи на відбитки ніг першого і стрибає далі і т.д. Перемагає команда, учасники якої подолали більшу відстань.

34. «Влучи в ціль». Два кола накреслені на землі діаметром 5 м кожне. Відстань між колами 20 м. В центрі кожного кола розташовують по одній кеглі або обрізані куски дерева 40-50 см висотою. Між колами проводиться лінія. Команди розташовуються кожна на своїй половині поля. Гравці пересуваючись не більше трьох кроків з м'ячем в руках намагаючись пройти на половину поля суперника і збити кеглю. Суперник перешкоджає виконати завдання. Гра закінчується якщо в колі залишилися тільки по одній кеглі (рис. 173, 173а, 173б).

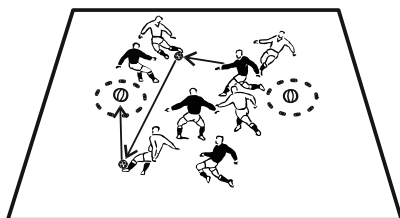


Рис. 173

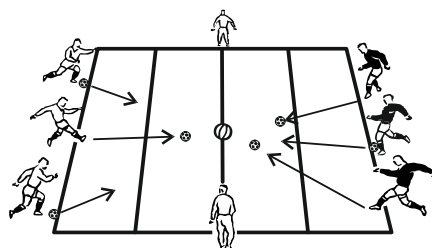


Рис. 173 а

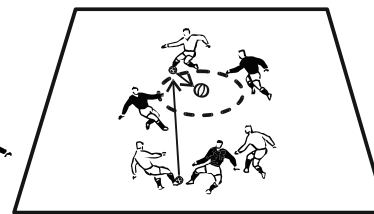


Рис. 173 б

35. «Виграй простір». Учасників гри розподіляють на команди і шикують на лінії прапорців (або інших позначок) і розподіляють по порядку номерів. Команди мають по одному медицинболу, вагою 2-3 кг. Відстань між прапорцями повинна дорівнювати дистанції кидка виконаного гравцем середнього рівня підготовленості. Перший номер з розбігу не перетинаючи лінію кидає (штовхає) медицинбол в бік команди суперника. Перший номер команди суперника виконує кидок у зворотному напрямку з місця де медицинбол торкнувся поверхні майданчика. Теж саме повторюють інші гравці обох команд по черзі. Гра триває аж поки одна із команд не витіснить суперника за межі її території, тобто звідки гравець вже не зможе виконати кидка на бік поля суперника.

36. «Кидки медицинболу на дальність». Для визначення зон креслять лінії шириною 30-40 см. від двох стійок натягують мотузку на висоті до трьох метрів (з врахуванням можливостей учасників змагання). Лінію для кидання і лінію межі першої зони креслять на відстані трьох метрів з двох сторін від мотузка. Змагаються дві команди. Кожен учасник одержує порядковий номер і виконує кидок через мотузку на максимальну відстань. В залежності від того в яку із зон медицинбол опустився учаснику нараховуються очки. Члени команд виконують кидки по чергово. Якщо медицинбол пролітає під мотузкою, очки не нараховуються.

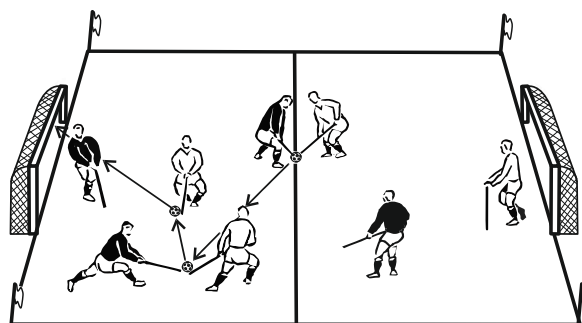


Рис. 174

37. На майданчику розміром 10 х 15 м грають дві команди складами 3 х 3 або 4 х 4. На лицьових лініях розташовують ворота шириною 2 м. Всі гравці діють (грають) палицями довжиною 1 м, якими виконують передачі м'яча один одному, намагаючись забити його в ворота. Перемагає команда, яка за 10 хвилин гри забила більше м'ячів у ворота суперника (рис. 174).

3.19. УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТУЮЧИХ ВПРАВ

1. «Підтягування із вися на високій перекладині (для дівчат на низькій перекладині)». Управа виконується із положення вися, хватом зверху, не торкаючись ногами підлоги. Для дівчат висота перекладини не вище 110 см, хватом зверху із

положення виса лежачи. Положення тулубу і ніг – пряме, руки перпендикулярно до поверхні підлоги (землі). Підтягування на високій і низькій перекладині здійснюється до перетину підборіддям лінії перекладини. Вправа виконується на максимальну кількість повторень.

2. Біг на короткі дистанції від 5 до 60 м проводиться на стадіоні або спортивному майданчику з рівним і твердим покриттям. Біг на дистанцію понад 30 м виконується із положення низького старту.

3. «Човниковий біг» проводиться на відкритих або закритих майданчиках з твердим покриттям. На ній відміряється відрізок 10 або 15 м з поперечними лініями для старту і фінішу. На лінію старту кладуть два кубики розміром не менше 7 x 7 см. Виконуючий тест із високого старту по команді «марш» бере один із кубиків і біжить з ним до протилежної лінії, кладе його, повертається за другим і також переносить його на протилежний бік. В мить коли другий кубик торкнеться поверхні майданчика секундомір виключається. Кубик забороняється кидати або класти ближче 10-15 м позначки.

4. «Піднімання та опускання тулуба» виконується із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені. Піднявшись до вертикального положення тестуемий опускається на гімнастичний мат і повторює вправу «до відмови».

5. «Згинання і розгинання рук в упорі, від підлоги (або гімнастичної лавиці для дітей молодшого шкільного віку)». Вихідне положення – упор на гімнастичній лавиці повздовжню, плечі над кістями, тіло, ноги і голова складають пряму лінію. Носки не відтягнуті. Руки згинаються до торкання грудьми лавиці або підлоги і розгинаються до вихідного положення. Темп довільний. Надається одна спроба. Вправа виконується до порушення техніки.

6. «Стрибок в довжину з місця». Виконується на розкресленій в сантиметрах резиновій доріжці або на іншій бажано на не дуже жорсткій поверхні. Став на вихідне положення, за стартовою лінією, ноги ширше ступні, тестуемий робить помах руками назад, відштовхуючись двома ногами, стрибає вперед, приземляючись на обидві ноги. Виконуються три спроби фіксується кращий результат. Вимірювання результатів здійснюється в сантиметрах від позначки вихідної лінії до місця приземлення ближчої ноги.

7. «Кидок набивного м'яча» (1 кг) виконується двома руками із-за голови, із положення ноги нарізно. Виконується 5 кидків поспіль. Фіксується кращий результат, вимірний від лінії старту до місця торкання м'яча землі.

8. «Нахил вперед». Виконується із положення стоячи на будь-якому предметі висотою 30 см. До краю цього предмета (сходинки, лавиці, табуретки і тому подібне) прикріплюється лінійка, з позначками від нуля до + - 20 см. Нульова позначка відповідає верхній поверхні предмета на якому виконується нахил. Під час виконання нахилу слідкують за тим, щоб носки ніг знаходились у переднього краю предмета на якому виконується нахил. Ноги разом в колінах не згинати. При граничному згинанні слід фіксувати цифру з позначкою (+) або (-), до якої тестуемий дотягнувся кінчиками пальців обох рук. Виконуються три спроби. Враховується кращий результат.

9. «Біг на витривалість» виконується на стадіоні на 400 м біговій доріжці. Для дітей молодшого шкільного віку рекомендується пробігання дистанції від 300 до 500 м. Можливе застосування і 12-ти хвилинного бігу, який проводиться з лідером (в якості лідера виступають педагог, батьки і т.д.). Для дітей середнього і старшого віку, а також

для дорослих доцільно застосування 10-ти хвилинного бігу. Умовою виконання тесту є його безперервність. Зупинки і ходьба виключаються.

10. «Кидання тенісного м'яча в ціль» проводиться як на відкритих, так і в критих майданчиках. Для дітей молодшого шкільного віку в якості мішені служать гімнастичний обруч або інша мішень діаметром не більше 90 см. Нижній край якої знаходиться на висоті не менше 2м. Дистанція з якої діти цього віку виконують кидання 6 м. Для осіб більш старшого віку кидки виконуються з дистанції 10 м у мішень розміром не більше 50 см. Нижній край мішені знаходиться на висоті 2 м. При киданні сильнішою рукою з дистанції 6 м виконують по 5 спроб, а з дистанції 10 м – 10 спроб. Носок ноги не повинен торкатися стартової лінії.

Результати, що характеризують рівень фізичної підготовки виражені в метрах, мірах часу, довжини та інші є об'єктивно визнаними, що характеризують стан тих, що займаються фізичними вправами, іграми та розвагами. Порівняння цих показників з іншими показниками самоконтролю робить оцінку стану більш точною.

За даними лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю вдається своєчасно виявити появу тих чи інших відхилень в стані здоров'я і своєчасно застосувати заходи по їх усуненню.

Особа, що здійснює повсякденне самоспостереження краще відчуває сприятливий вплив занять вправами, іграми і розвагами на стан свого здоров'я.

Під впливом занять вправами, іграми та розвагами відбувається нервово-м'язова втома, яка зникає відразу. Важливо відзначити, що фізіологічна втома людині просто необхідна, оскільки сприяє покращенню обміну речовин.

Кожне заняття залишає в організмі слід. Тому відновлення організму після навантаження є важливою умовою попередження перетренованості. Зміни, що відбуваються в органах та системах проявляються не відразу. Тому, в залежності від характеру напружень, фізичного розвитку, рівня підготовленості тих, що займаються, відновлення може відбутися в той же день, а іноді і через кілька днів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Н.В.Андрощук, Л.Д.Леськів, С.О.Мехоношин. рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Підручник – посібник. Тернопіль, 1998.
2. Боберський І. Забави і ігри рухові. Частина III – Л. 1906 - 37 с.
3. Баляев Б.А. О фронтальных и глубинных порогах различия хроматических объектов периферическим зрением в естественных условиях футбольного поля. Материалы конференции молодых научных работников за 1965 год. ЦНИИФК, 1965.
4. Борисенко В. Традиції і життєдіяльність етносу на матеріалах святково-обрядової культури українців. К. – Універс, 2000 – 191 с.
5. К.Л. Вихров, Игры в тренировке футболистов. Киев. Здоровье, 1983 – 91 с.
6. В.С.Васильев. Обучение маленьких детей плаванию «Физкультура и спорт», 1961.
7. Генев Ф. Воздействие разминки и некоторых психологических факторов на состояние мобилизационной готовности спортсменов. К. Теория и практика физической культуры, 1966, 310.
8. С.П.Грибан. Плавання. Прикладні аспекти. Житомир. «Рута», 2009 – 156 с.
9. Ш.Гусак. Групповые акробатические упражнения. ФИС. Москва, 1969.
10. К.Би, К.Нортон, Упражнения в баскетболе. ФИС. Москва, 1972.
11. Демчишин А.А., Мозола Р.С. Рухливі ігри. «Радянська школа», 1985.
12. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України. – К. – 1996 – 31 с.
13. Донской Д.Д. Биомеханика физических упражнений. – М.: ФИС., 1957, - 288 с.
14. Дубовик М.М., Качеров А.Б., Короп Ю.О. Абетка здоров'я. К. – Видавничий центр «Просвіта», 1996. – 160 с.
15. Заціорський В.М. Физические качества спортсмена. – М.:ФИС, 1966 – 200 с.
16. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» - К., 1994 – 22 с.
17. Здоров'я всьому голова. «Здоров'я», 1976.
18. Келлер В.С., Платонов В.М.. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л. -1993, - 269 с.
19. Лапутин А.Н., Обучение спортивным движениям. – К. – 1986, - 216 с.
20. Медведев В. Чувство дистанции. Ж. Спортивные игры, 1970, №8.
21. Медведев В. Тренировка внимания. Ж. Спортивные игры, 1970, №2.
22. Пермяков А.А. Внешкольное физическое воспитание. 1989 – с. 15-19.

23. Євген Приступа. Народна фізична культура українців. Львів, 1998 — 253 с.
24. Приступа Є.Н., Левків В.І., Бік О.В. Українська народна фізична культура у фізичному вихованні дітей. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції “Фізична культура, спорт та здоров'я нації.” Вінницький держ. пед. Інститут. Вінниця, 1994. ч.4. с.175 — 176.
25. Сухарев Р.В. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М., 1991,- 272 с.
26. О.Хруняк. Рухливі ігри та естафети в школі. Методичний посібник. Тернопіль. 2002.
27. Уилмор Дж., Х.Костил Девид Л. Физиология спорта и двигательной активности. – К.- 1997, - 553 с.
28. Хорре Д. Ученик о тренировке. – М.: ФИС, 1971, - 326 с.
29. Цільова комплексна програма «Фізичне здоров'я нації». – К., - 1998 – 48 с.
30. Benedek E., Palfai y/ 600 labdarugo edzes jatek/ Budapest. 1977. – 376 ol.
31. Klelak D., Kosmol A., Perkowski K. Podstawy teorii treningu. - Warszawa. 1993, - 218 с.

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ I.....	5
1.1. Як ми проводимо відпочинок у вільний час	5
1.2. Місце і значіння вправ, ігор та розваг в руховій активності людини.....	11
1.3. Вплив рухового режиму на стан здоров'я людини.....	13
1.4. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль в процесі занять вправами, іграми та розвагами.....	21
1.5. Відновлювальні процеси після занять вправами, іграми і розвагами.....	26
Розділ II.....	31
2.1. Будівництво та експлуатація спортивних споруд та допоміжного обладнання.....	31
2.2. Лісний міні – стадіон для фізичної підготовки.....	32
2.3. Будівництво комплексних спортивних майданчиків.....	36
2.4. Побудова і розташування приладів на «стежці здоров'я».....	37
2.5. Як виготовити прості тренажери.....	38
2.6. Класифікація, добір та організаційно-методичні форми проведення вправ, ігор та розваг.....	41
2.7. Добір вправ, ігор та розваг.....	46
2.8. Способи розташування на майданчику тих, що займаються вправами, іграми та розвагами.....	49
Розділ III.....	51
3.1. Розвиток рухових якостей з застосуванням вправ, ігор та розваг.....	51
3.2. Вправи, ігри та розваги для розвитку сили.....	55
3.3. Вправи, ігри та розваги для розвитку спритності.....	59
3.4. Вправи, ігри та розваги для розвитку витривалості.....	62
3.5. Вправи, ігри та розваги для розвитку гнучкості.....	68
3.6. Вправи, ігри та розваги для розвитку стрибучості.....	69
3.7. Вправи, ігри та розваги для індивідуального (самостійного) виконання.....	70
3.8. Вправи, ігри та розваги в парах.....	75

3.9. Вправи, ігри та розваги для виконання в трійках.....	80
3.10. Вправи, ігри та розваги, що виконуються в трикутнику, квадраті, напівколі та колі з участю чотирьох і більше учасників.....	83
3.11. Вправи, ігри та розваги з пересуванням гравців і передачами м'яча в групах в різних шикуваннях.....	89
3.12. Вправи, ігри та розваги з різними складами команд і розмірами майданчиків.....	91
3.13. Естафети.....	99
3.14. Вправи, ігри та розваги з переслідуванням.....	103
3.15. Вправи, ігри та розваги у воді та на воді.....	106
3.16. Запобігання, яких необхідно дотримуватися під час виконання вправ, ігор та розваг у воді та на воді.....	110
3.17. Вправи, ігри та розваги для занять всією сім'єю.....	111
3.18. Вправи, ігри та розваги на святах та спортивних вечорах.....	115
3.19. Умови виконання тестуючих вправ.....	121