

Михайло ГУСКА  
Василь МАЗУР  
Валерій ЩЕГЕЛЬСЬКИЙ  
Тетяна БАБИЧ  
Майя ЗУБАЛЬ

# УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ

У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ  
ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ  
СПОРТСМЕНІВ



НАВЧАЛЬНО-  
МЕТОДИЧНИЙ  
ПОСІБНИК

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

Михайло ГУСКА, Василь МАЗУР,  
Валерій ЩЕГЕЛЬСЬКИЙ, Тетяна БАБИЧ, Майя ЗУБАЛЬ

# **УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Навчально-методичний посібник

*Електронне видання*

Кам'янець-Подільський  
2026

УДК 796.015:394.3(075.8)  
У 45

#### Рецензенти:

**Єдинак Г. А.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка;

**Повх В. В.**, заслужений працівник фізичної культури і спорту, директор Хмельницької обласної ДЮСШ «Колос»;

**Мачугін В. М.**, заслужений тренер України, президент федерації боротьби кураш України.

*Рекомендовано до друку ухвалою вченої ради  
Кам'янець-Подільського національного університету  
імені Івана Огієнка  
(протокол № 12 від 26 грудня 2024 року)*

**У 45 Українські народні рухливі ігри та забави у техніко-тактичній підготовці юних спортсменів** : навч.-метод. посіб. [Електронне видання] / М. Гуска [та ін.]. Кам'янець-Подільський : ФОП Панькова А. С., 2026. 256 с.

**ISBN 978-617-7773-96-1**

(PDF, доступне для завантаження через інтернет)

Пропонований навчально-методичний посібник створений з урахуванням української народної ігрової традиції та її трансформації у системі спортивного тренування, що сприяє підвищенню результативності підготовки спортсменів у командних та індивідуальних видах спорту.

Адресовано тренерам, викладачам і здобувачам вищої освіти за спеціальностями 017 Фізична культура і спорт, 014 Середня освіта (Фізична культура), шанувальникам здорового способу життя й усім охочим.

УДК 796.015:394.3(075.8)

**Електронна версія видання доступна за покликанням:**

**URL:** -----

**ISBN 978-617-7773-96-1**  
(PDF, доступне для  
завантаження через інтернет)

© Гуска М., Мазур В., Щегельський В.,  
Бабич Т., Зубаль М., 2026  
© ФОП Панькова А. С., оригінал-макет, 2026

# ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	6
<b>Розділ 1. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР І ЗАБАВ У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ .....</b>	<b>8</b>
1.1. Українські народні рухливі ігри та забави як універсальний засіб спортивної підготовки.....	8
1.2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей шкільного віку .....	11
1.3. Функціональні особливості дітей шкільного віку .....	15
<b>Розділ 2. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ .....</b>	<b>20</b>
2.1. Ігри на заняттях із баскетболу.....	20
2.1.1. Ігри з метою оволодіння діями у нападі .....	29
2.1.2. Ігри з метою оволодіння діями у захисті .....	31
2.1.3. Ігри з метою оволодіння ловіннями і передачами м'яча .....	34
2.1.4. Ігри з метою вдосконалення техніки ведення м'яча.....	43
2.1.5. Ігри з метою вдосконалення техніки кидків м'яча у кошик.....	49
2.2. Ігри та забави на заняттях з волейболу .....	54
2.2.1. Ігри та забави з метою оволодіння передачами м'яча .....	55
2.2.2. Ігри та забави з метою оволодіння подачами та прийомами м'яча .....	70
2.2.3. Ігри та забави з метою оволодіння технікою нападу .....	77
2.2.4. Ігри та забави з метою оволодіння технікою блокування .....	81
2.2.5. Ігри та забави з метою оволодіння технікою захисту .....	84
2.2.6. Ігри та забави з метою оволодіння тактичними діями й прийомами .....	86
2.2.7. Ігри та забави з метою оволодіння технікою у поєднанні з тактикою.....	90

2.3. Ігри на заняттях із гандболу .....	94
2.3.1. Ігри при вдосконаленні техніки кидків і передач м'яча .....	95
2.3.2. Ігри при оволодінні ловінням м'яча двома руками та передачею зігнутою рукою зверху .....	102
2.4. Ігри на заняттях із футболу .....	104
2.4.1. Ігри при формуванні загальних і спеціальних навичок .....	104
2.4.2. Ігри при вдосконаленні ударів по м'ячу .....	115
2.4.3. Ігри при вдосконаленні групових і командних взаємодій в нападі .....	120
2.4.4. Ігри при формуванні навичок у техніко-тактичних діях .....	124

### **РОЗДІЛ 3. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЄДИНОБОРСТВАХ .....	126
3.1. Ігри з дотиком .....	129
3.2. Ігри з атакувальними захватами .....	139
3.3. Ігри з блокувальними захватами .....	142
3.4. Ігри з виштовхуваннями .....	145
3.5. Ігри з перетягуваннями .....	147
3.6. Ігри з відриванням партнера від опори .....	148
3.7. Ігри з виведенням партнера з рівноваги .....	149
3.8. Ігри з підніманням різних предметів .....	152
3.9. Ігри з випередженням .....	153
3.10. Ігри з натиском .....	156
3.11. Ігри у початок сутички .....	157
3.12. Ігри з елементами техніки і тактики у боротьбі .....	159

<b>РОЗДІЛ 4. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....</b>	<b>163</b>
4.1. Ігри з метою оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.....	163
4.2. Ігри з метою оволодіння технікою метань.....	166
4.3. Ігри з метою оволодіння технікою бігу на довгі дистанції.....	168
4.4. Ігри з метою оволодіння технікою стрибків угору.....	171
4.5. Ігри з метою оволодіння технікою штовхання ядра.....	174
<b>РОЗДІЛ 5. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПЛАВЦІВ.....</b>	<b>181</b>
5.1. Ігри та вправи з метою опанування правилами контакту з водою.....	181
5.2. Ігри та вправи з метою оволодіння правильним диханням.....	190
5.3. Ігри та вправи з метою оволодіння технікою ковзання по поверхні води.....	196
5.4. Ігри та вправи з метою оволодіння технікою рухів ногами.....	199
<b>РОЗДІЛ 6. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.....</b>	<b>201</b>
6.1. Ігри на заняттях ковзанярським спортом.....	201
6.2. Ігри на заняттях лижним спортом.....	203
6.3. Ігри на заняттях із використанням санчат.....	228
<b>РОЗДІЛ 7. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПІМНАСТІВ.....</b>	<b>238</b>
7.1. Ігри на увагу.....	238
7.2. Ігри з різними видами пересування.....	241
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>253</b>

## ПЕРЕДМОВА

У різні епохи свого духовного розвитку людина мріяла про можливість поєднати в собі міцність духу, розум мудреця і силу атлета. Цьому бажанню в значній мірі сприяли національні рухливі ігри, які впродовж багатвікової історії розвитку людства зазнали змін, набуваючи різного змісту. Хоч як багато втрат зазнав наш народ за роки духовного нігілізму, але настав час, щоб національні рухливі ігри увійшли в усі сфери навчання учнівської молоді.

Гра як провідний вид духовного та фізичного розвитку дитини, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановленої гравцем. У грі задовольняються вікові потреби дитини, формуються її розум, вольові якості. В ній дитина шукає і часто знаходить своєрідний стартовий майданчик для виховання своїх моральних і фізичних якостей.

Застосування рухливих ігор у навчально-тренувальній роботі значною мірою залежить від віку гравців та їх підготовки. Чим молодші гравці і чим менше вони підготовлені, тим більше місця займають рухливі ігри. Для вдосконалення окремих технічних і тактичних прийомів спочатку використовуються ігри, в яких учасники діють за порядком і не вступають у зіткнення зі своїми суперниками. В таких іграх легко слідкувати за виконанням певного прийому кожним гравцем («Гонка м'ячів по колу», «М'яч середньому»). У командних іграх, де гравці вступають у боротьбу з суперниками по всьому майданчику («Боротьба за м'яч у колах», «Не давай м'яч ведучому»), технічні прийоми та тактичні дії більш ускладнюються в ігрових ситуаціях і наближаються до спортивної гри.

Поряд із вивченням технічних прийомів слід навчати учнів і тактичним діям, дотримуючись принципів послідовності. Спочатку прийоми і дії вивчають у спрощених умовах, а потім безпосередньо у

процесі гри. Поступово ускладнюючи правила гри, необхідно підвести майбутніх спортсменів до опанування навичками певного виду спорту.

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

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

Отже, для спеціальної фізичної підготовки у кожному виді спорту можна підбирати чи формувати рухливі ігри, які спрямовані на розвиток тієї чи іншої якості.

# ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ І УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР У ПРАКТИЦІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ

## 1.1. УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ЗАСІБ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Формування людини на всіх етапах еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, тому фізичні навантаження набули важливої біологічної ролі в її житті.

Аналіз науково-методичної літератури [5; 7; 9; 10; 11; 12; 25], численні педагогічні спостереження показують, що найважливіший результат гри – це радість та емоційне піднесення дітей. Завдяки цій властивості гри, в значній мірі ігрового і змагального характеру, більше ніж інші форми і засоби фізичної культури, сприяють вихованню рухових здібностей у майбутніх спортсменів. Ігрові види і дії вимагають усього комплексу швидкісних здібностей від учня у зв'язку з тим, що для стимулювання розвитку швидкості необхідно багаторазово повторювати рухи з максимальним темпом, а також враховувати функціональні можливості учня. Від останніх, в свою чергу, залежить швидкість рухів. Необхідно також враховувати і поєднувати методи щодо стандартного повторення рухів із методами варіювання швидкісних вправ.

Розвиток рухових якостей учнів зараз знаходиться на невисокому рівні, і не може задовольняти сучасні вимоги, що ставляться до уроків фізичної культури в спортивній школі. Тому, проблема виховання рухових якостей дуже актуальна і вимагає подальшого її вдосконалення [1; 2; 4; 9; 18; 19].

Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони ж найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, силу, координацію та ін. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання. Використання рухливих ігор передбачає не тільки застосування будь-яких конкретних

засобів, але може здійснюватися шляхом включення методичних особливостей гри в будь-які фізичні вправи [5; 25].

За останні роки рухливі ігри все більше завойовують симпатії педагогів, тренерів. Педагоги, які творчо працюють, прагнуть широко і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя учнів. Цінність ігор полягає в тому, що набуті вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в нових, швидко змінних умовах. Елементарні вміння та навички, набуті учнями в ігрових умовах, не тільки порівняно легко трансформуються при подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів, але навіть полегшують подальше оволодіння відповідними технічними прийомами. А на етапі вдосконалення рухових дій і кількаразове їх повторення в ігрових умовах допомагає розвивати в учнів здатність набагато економніше і доцільніше виконувати найбільш досліджувані рухи в цілісному, закінченому вигляді [10; 11; 13; 20; 21; 22].

### ***Класифікація і зміст рухливих ігор стосовно завдань виховання рухових якостей***

Питання про класифікацію рухливих ігор відповідно завдань виховання рухових якостей в учнів є одним із найважливіших у плані вироблення педагогічних рекомендацій щодо практичного застосування рухливих ігор у фізичному вихованні.

Виходячи з обліку основних мотивів ігрової діяльності і взаємин гравців при досягненні поставлених перед грою цілей, ми розділили їх на три групи:

#### **■ *Ігри некомандні***

Для цієї групи ігор характерно є те, що в них відсутні спільні цілі для гравців. У цих іграх діти підкоряються певним правилам, які передбачають особисті інтереси гравця і відображають інтереси й інших учасників.

#### **■ *Перехідні до командних***

Характерним для цих ігор є те, що в них відсутня постійна спільна мета гравців і немає необхідності діяти в інтересах інших. У цих іграх гравці, за своїм бажанням, можуть переслідувати свої особисті цілі, а також допомогати іншим. Саме в цих іграх діти починають включатися у колективну діяльність.

■ *Командні ігри*

Насамперед, ці ігри характеризуються спільною діяльністю, спрямованою на досягнення однієї мети, повним підпорядкуванням особистих інтересів гравців устремлінням свого колективу. Ці ігри істотно зміцнюють здоров'я дітей, сприятливо впливають на розвиток психофізичних якостей.

Аналіз класифікації ігор за численними науковими джерелами [10; 11; 13; 20; 21; 22], з точки зору історичного розвитку, дає можливість виділити кілька напрямків:

- класифікація, яка залежить від завдань, що вирішуються в процесі проведення ігор;
- ігри з особливостями взаємозв'язку учасників;
- групи ігор з особливостями організації і змісту.

Ігри, які мають спільну мету у досягненні результату тренування, в окремих групах проводяться паралельно. Дотримуючись такого принципу, автори прагнуть йти за дидактичним принципом: від простих форм до складніших. Тому вони виділяють наступні групи ігор:

- музичні ігри;
- бігові гри;
- ігри з м'ячем;
- ігри для виховання сили і спритності;
- ігри для виховання розумових здібностей;
- ігри на воді;
- зимові ігри;
- ігри на місцевості;
- ігри в закритих приміщеннях та ін.;
- ігри дітей-пастухів.

A. Цьось ділить народні ігри на:

- рухливі ігри та забави зі співом, приказками й примовками;
- ігри з предметами;
- рухливі ігри та забави на розвиток фізичних якостей: сили, спритності, швидкості тощо.

## **1.2. АНАТОМО–ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У педагогіці шкільний вік поділяють на: *молодший* – 6-10 років, *середній* – 11-14 років та *старший* – 15-17 років.

До *молодшого шкільного віку* відносяться учні 1-4 класів. Це період рівномірного, але достатньо інтенсивного розвитку органів, функцій. Вага тіла щорічно у середньому збільшується на 2-4 кг, зріст – на 2-4 см, окружність грудної клітки – на 2-4 см. Посилено формуються кістки та м'язова система. Хлопчики ростуть, в основному, за рахунок збільшення довжини ніг, дівчатка – тулуба. Укріплюються суглоби. Міжхребцеві з'єднання зберігають у своєму складі хрящі, тому і мають більшу еластичність та рухливість. Вигини хребта, що властиві дорослим, у дітей в цьому віці тільки формуються. Неправильне положення тіла може привести до порушення постави. М'язи збільшуються, однак вони еластичніші, при скороченні сильніше скорочуються, а при розслабленні більше подовжуються, ніж у дорослих. Нерівномірний розвиток м'язів, тобто великі м'язи формуються швидше, а малі повільніше, є причиною невпевненого виконання дрібних рухів на точність. Вегетативні функції відстають від розвитку моторики. ЧСС у спокою – 90-100 уд/хв та 140-170 уд/хв – при виконанні фізичних вправ. Частота дихання – 20-22 рухів/хв. Характерна риса – поверхневе дихання. Щодо психічного розвитку, то діти дуже емоційні, легко захоплюються, у них недостатньо розвинуті гальмівні процеси. Молодші школярі легко піддаються переконанню. Велика потреба в активній руховій діяльності. У дітей цього віку слід формувати звичку до систематичних занять фізичною культурою. Важливе завдання – удосконалення координації між зоровими відчуттями та виконанням руху. Особливість сприйняття – цілісність, не розчленованість. Слово впливає на формування правильного виконання фізичних вправ. Тому слід поповнювати їх знання зоровими орієнтирами про рух. Діти 6-11 років недостатньо точно сприймають відлік часу, плутають праву і ліву сторони. Вузкий об'єм уваги, розгубленість слід віднести до елементів втоми, відсутності звички уважно слухати і дивитися.

*Середній шкільний вік (12-15 років)* – період стрімкого розвитку організму дітей. Вага тіла збільшується на 4-5 кг, зріст – на 4-8 см, окружність грудної клітини – на 2-5 см. в рік. Проходить завершення формування вигинів хребта, зменшується хрящове кільце міжхребцевих суглобів. Зростає м'язова маса: у хлопців – верхніх та нижніх кінцівок, а у дівчат – тулуба. Сила у хлопців зростає, а у дівчат – зменшується, так як збільшується вага тіла. Тому їм важко стрибати. Слід вважати, що з 12 років починається стрімкий ріст м'язів і досягає у дівчат в 13-15 років 36 % від загальної маси тіла, у хлопчиків в 14-16 років (в кінці статевого дозрівання) досягає 40 %, але мускулатура відстає від росту скелета. У підлітків збільшується сила серцевого м'язу, збільшується ударний об'єм серця, дещо зменшується частота серцевих скорочень та частота дихання. Все це дозволяє підлітку виконувати вправи з достатньо високими фізичними навантаженнями. До порушення координації функцій організму в цьому віці призводить інтенсивний розвиток статевих залоз. Розміри серця відстають від зросту дитини. Наслідком цього є зменшення просвіту стінок судин, погіршення постачання організму речовинами, киснем. Висока рухливість нервових процесів дозволяє підлітку швидко налаштуватися до роботи. Це слід враховувати при фізичній розминці. Порушення у виконанні вправ на координацію рухів пояснюється тим, що ріст кісток випереджає розвиток м'язів та перебудовою механізмів управління рухами видовжених частин тіла. У підлітків розвинуто «відчуття дорослості», джерелом якого є інтенсивний фізичний розвиток, статево дозрівання, усвідомлення своєї уподібності з дорослими. У цьому віці діти не можуть діяти самостійно, але прагнуть бути подібними до дорослих. Тому слід до них ставити вимоги як до дорослих. Необхідно поширювати сферу самостійного виконання дітьми різних доручень тощо. Претензії підлітків переважають їхні можливості. Підліткам важливий авторитет тренера-викладача, вони прислуховуються до думки своїх товаришів. В даному віці розвивається увага, пам'ять, воля, мислення. Увагу слід звернути на зростаючу здібність до сприйняття та запам'ятовування складних вправ, дій, на вміння їх аналізувати.

В старшому шкільному віці (15-17 років) організм продовжує розвиватися, хоча і повільніше, ніж в попередніх періодах. Юнаки цього віку переважають дівчат у фізичному розвитку. До 17 років закінчується формування кісткової та м'язової систем. Якщо у підліток швидко розвиваються м'язи-згиначі, то в юнаків м'язи-розгиначі. В юнаків м'язи збільшуються до 40 % від ваги всього тіла. Однак через недостатнє зростання кісток груднини слід обережно давати навантаження на верхній плечовий пояс. Даний вік сприятливий для розвитку м'язової сили та витривалості. Дівчатам цього віку важко даються вправи на витривалість, тому їм слід розвивати постійно та поступово.

Фізичні якості у різні роки життя людини розвиваються нерівномірно. В один період деякі якості розвиваються однаково швидко-синхронно, в інші періоди життя фізичні якості наростають з різною інтенсивністю, тобто гетерохронно. Періоди, в яких фізична якість розвивається найінтенсивніше, називаються сенситивними періодами. Поняття «сенситивні періоди розвитку дитини» було введено Л. Виготським. Однак не всі їх види розвиваються одночасно. Так, швидкість рухової реакції формується раніше і до 8-10 років досягає рівня дорослої людини. Трохи пізніше наближаються до граничних величин вікового розвитку швидкість і частота рухів.

У дівчаток молодшого шкільного віку одночасно зі швидкісними якостями граничних величин вікового розвитку досягає силова витривалість до роботи динамічного характеру. Виміряна у вправі згинання-розгинання рук в упорі лежачи, вона збільшується у них більш ніж на 60 %. У хлопчиків перший і дуже помітний період прискорення темпів розвитку силової витривалості відбувається в 7-8 років (близько 30 % від загального приросту за всі шкільні роки), другий – в 12-річному віці і триває аж до 17 років, тобто до закінчення школи. Загальна і статична витривалість досягають граничних величин свого розвитку до 13-15 років незалежно від статі учнів.

Перше вікове прискорення в розвитку власне-силових якостей у школярів відбувається в молодшому шкільному віці: у дівчаток – з 7 до 10 років (40 %), у хлопчиків – з 9 до 10 років (20 %). Друге прискорення темпів зростання сили починається в 13 років,

причому у хлопчиків воно виявляється значно триваліше (три роки) і відчутніше (50 %).

Статична рівновага як якість, що обумовлює спритність, у дівчаток особливо інтенсивно розвивається з 8 до 11 років (близько 70 %) і в подальшому мало змінюється з віком. У хлопчиків високі темпи зростання статичної рівноваги спостерігаються періодично від 9 до 15 років, проте найбільше прискорення в розвитку цієї якості відбувається в двох періодах: з 9 до 10 та з 12 до 13 років (понад 50 %).

Особливо бурхливий розвиток швидкісно-силових якостей (70-80 %) у дівчаток припадає на середній шкільний вік (9-13 років). Досягнутий рівень швидкісно-силової підготовленості зберігається у них до кінця навчання в школі, істотно не змінюючись з віком. Розвиток швидкісно-силових якостей у хлопчиків відбувається більш рівномірно протягом усього шкільного віку. Разом з тим найбільш високі темпи зростання швидкісно-силової підготовленості хлопчиків в стрибках відзначаються в 12-13 років, а в метаннях – в 13-14 і 16-17 років.

Специфічними особливостями характеризується динаміка зростання гнучкості (рухливості хребетного стовпа) школярів. У першій половині періоду навчання в школі гнучкість в цілому незначно збільшується або знижується. Надалі протягом середнього шкільного віку (п'яти років навчання в школі) динаміка зростання гнучкості відрізняється надзвичайно високими темпами вікового розвитку (до 70 % у хлопчиків і 85 % у дівчаток). Починаючи з 15 років у дівчаток і з 16 років у хлопчиків і аж до закінчення школи, темпи розвитку гнучкості значно знижуються.

У молодшому шкільному віці особливо інтенсивно розвиваються швидкісні якості, силова витривалість і статична рівновага, в середньому шкільному віці – швидкісно-силові якості, гнучкість; в старшому шкільному віці – і тільки у юнаків, відбувається друге значне прискорення темпів розвитку більшості фізичних якостей. Для дівчаток старший шкільний вік є періодом збереження, підтримки фізичної підготовленості на досягнутому в попередні роки рівні.

### **1.3. ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Підготовка юних спортсменів зазвичай починається від 6 років. Для визначення структури та змісту цієї підготовки важливо врахувати вікові особливості фізичного розвитку юних спортсменів. Деякі дослідники вважають, що для належного фізичного виховання дитини необхідно розуміти та врахувати особливості її вікового розвитку. Розвиток дитини супроводжується змінами в її організмі, які мають якісні та кількісні характеристики, і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожен віковий етап має властиві свої особливості [2; 9].

У нашій країні установилася практика поділу «шкільного періоду дитинства» на три вікові групи: молодший шкільний вік (діти від 6 до 10 років), середній шкільний вік (підлітки від 11 до 14 років), та старший шкільний вік (юнаки та дівчата від 15 до 17 років).

Багато експертів вважають, що в молодшому шкільному віці спостерігається інтенсивний фізичний розвиток організму дитини, відзначаються такі тенденції, як зріст на 3-5 см щорічно та збільшення ваги на 2-2,5 кг. Процес окостеніння ще не завершився, поперекова кривизна хребта не сформувалася і не закріпилася, кістки таза не зрілі, а кістки скелета легко піддаються деформаціям. Хребет відзначається високою гнучкістю та рухомістю. М'язи та зв'язковий апарат є слабкими – для підтримки тіла у вертикальному положенні потрібне значне напруження м'язів. Тому неправильне положення тіла, надмірне навантаження та велике м'язове напруження можуть призвести до викривлення хребта. Сколіози є найпоширенішими відхиленнями в положенні хребта, а також спостерігаються випадки плоскої, сідлоподібної, сутулуватої та круглої спини [27].

На думку деяких авторів, функціональні особливості вегетативних систем організму дітей цього віку мають такі характеристики: більша площа поверхні легень порівняно з дорослими; велика кількість крові, яка проходить через легені за одиницю часу; більший обсяг легеневого дихання на хвилину; значно більший обсяг крові на хвилину, як в спокої, так і під час фізичної активності; висока еластичність судин.

Важливо пам'ятати, що функціональні можливості систем організму дітей цього віку впливають на характер і особливості їх рухової активності. Вегетативні органи та системи можуть реагувати на незначні стимули. У той же час серце швидко адаптується до фізичних навантажень. Отже, правильна організація фізичного виховання є відмінним способом покращення роботи серцево-судинної системи. Неправильний режим, утримання дітей від фізичних вправ та обмеження рухової активності можуть призвести до негативного впливу на їх розвиток.

У науково-методичній літературі відзначено важливість взаємозв'язку між органами дихання та кровообігу. Ці органи забезпечують кров киснем, необхідним для окислювальних процесів у тканинах. Грудна клітка стає значно більшою в окружності (до 64 см) та набуває форму, що краще відповідає її функції.

Відбувається підсилення відношення окружності грудної клітки до зросту. У віці 6-7 років ці параметри стають приблизно однаковими. До цього віку дихальні м'язи ще слабкі, і їхня нестача компенсується більшою частотою дихання – від 20 до 22 рази на хвилину. Повітря, яке видихає дитина, містить лише 2 % вуглекислого газу, порівняно з 4 % у дорослих. Одночасно об'єм легень зростає від 1300 до 2000 кубічних сантиметрів за цей період. У цьому віці також спостерігається різниця між типами дихання: діафрагмальним у хлопчиків і грудним у дівчат [28].

Деякі дослідження вказують, що різноманітні м'язові рухи призводять до взаємних переміщень кінцівок, окремих сегментів скелета та натягання сухожиль й м'язових зв'язок [11; 20]. Під час цих рухів кістки та суглоби піддаються стисканню, розтягуванню та обертанню, що супроводжується підвищенням надходженням крові та живильних речовин від активних м'язів. Кістковий скелет дитини зміцнюється за рахунок збільшення маси кісткової тканини, що призводить до їх більшої масивності, а також за рахунок поліпшення структури (збільшення поверхні щільного шару кістки й інших подібних аспектів).

Вивчення науково-методичної літератури дозволило встановити, що між м'язовою діяльністю та функціонуванням внутрішніх органів існує взаємозв'язок. Сигнали, які надходять від м'язів, впливають

на активність внутрішніх органів з метою забезпечення потреб організму в кисні та живильних речовинах, і це допомагає забезпечити координацію між роботою м'язів і внутрішніх органів. Найбільш чутливо до впливу м'язової активності реагують серцево-судинна та дихальна системи. Серцево-судинна система працює більш ефективно під час різних м'язових навантажень і в режимі спокою. М'язова активність і дихання тісно взаємопов'язані. Різні види м'язових навантажень впливають на дихальні рухи та об'єм повітря, який надходить до легень, а також на обмін кисню та вуглекислого газу між кров'ю та повітрям у легенях, і на використання кисню тканинами організму. Зміни в положенні грудної клітки залежать від рухів скелетних м'язів, тому дихання контролюється всіма рухами організму. При виконанні рухів вперше, ця взаємодія може бути ще не досконалою, що може призводити до напруження та порушення ритму дихання [30].

Заняття фізичними вправами сприяють поглибленню дихання та поліпшенню газообміну як в легенях, так і в тканинах організму. Дихальні рухи можуть бути свідомо контрольовані, і тому під час фізичних вправ особливо важливим є узгодження дихання з рухами. Цей підхід сприяє швидшому формуванню правильного механізму дихальних рухів і оптимізує як кількість, так і глибину вдихів, а також об'єм повітря, який проходить через легені.

Дослідження показують, що функціонування нирок також залежить від активності м'язів. Підвищена м'язова активність, яка супроводжується виділенням поту, може призвести до зменшення обсягу виділеної нирками сечі та збільшення у ній концентрації різних метаболічних продуктів.

Численні вивчення також вказують на складну взаємодію між м'язами та внутрішніми органами під час руху, яку регулює нервова система. Ця взаємодія прискорює передачу імпульсів між нервовими центрами та різними органами, збільшує швидкість обміну інформацією між ними та поліпшує роботу органів чуття. У деяких професіях, таких як артисти балету, цирку, гімнастика, лижники і фігуристи, розвинуте м'язово-суглобове чуття, оскільки вони регулярно виконують рухи та контролюють положення свого тіла.

Дослідження останніх років свідчать, що фізичні вправи також покращують функції зору, покращують слух, розвивають рівновагу та тактильну чутливість. Вони сприяють покращенню здатності аналізувати сигнали, які надходять до нервової системи під час рухів, і стимулюють формування адекватних рухових реакцій.

Ця активність сприяє збагаченню центральної нервової системи різноманітними нервовими зв'язками, що сприяє швидшому розвитку нових рухових навичок. Прості рухи можуть швидко перетворитися в добре координовані рухові вміння. Загалом, ці дані вказують на те, що фізичні вправи, включаючи заняття спортом, сприяють поліпшенню фізичного та нервового розвитку дитини: підвищується її продуктивність, зменшуються витрати енергії на виконання фізичних завдань і стають більш ефективними витрати енергії в стані спокою.

Вивчення науково-методичної літератури допомогло встановити, що нервова система відіграє ключову роль у регулюванні всієї діяльності організму. Вона підпорядкована корі великих півкуль головного мозку. Анатомічно закінчується формування структури мозку в молодшому шкільному віці, але функціонально він ще не повністю розвинений. Розвиток мозку відбувається під впливом навчальних занять у школі, які вимагають тривалого напруження, уваги, концентрації розумової праці, навчання та запам'ятовування навчального матеріалу, а також підпорядкування роботи і поведінки школяра встановленому в школі режиму та дисципліні. Ці процеси супроводжуються збільшенням активності та гальмування нервових процесів, і друга сигнальна система, зокрема мова, набуває все більшої важливості.

Так, у науково-методичній літературі вказується на високі вимоги до уваги учнів у школі навіть з перших днів навчання. Першокласникам потрібно бути уважними під час уроків, слухати вчителя та виконувати його вказівки, а також домашні завдання. Увага, спрямована на конкретні об'єкти або завдання, вважається довільною увагою. Процес розвитку цієї довільної уваги є тривалим і складним, і вимагає від учнів значних вольових зусиль на протязі всього періоду навчання [17]. Отже, батькам не слід впадати у відчай, коли їхні першокласники у перших днях і місяцях школи проявляють неуважність і забудькуватість.

У науково-методичній літературі зазначається, що у цьому періоді нормальним є низький рівень концентрації уваги у дітей. Діти не завжди здатні утримувати увагу протягом тривалого часу на певних предметах чи явищах. Але важливо, щоб батьки співпрацювали з вчителем, особливо в перші роки навчання, щоб підвищити вміння дитини керувати своєю увагою. Для цього важливо враховувати деякі особливості. Наприклад, молодшим школярам важко одночасно сприймати декілька об'єктів або виконувати кілька різних завдань одночасно, навіть якщо вони є взаємозв'язаними і не занадто складними, з погляду дорослих. Деякі батьки можуть бути роздратовані, коли їхні діти постійно відволікаються від основного завдання та не можуть розподілити свою увагу між двома різними справами одночасно. Однак цей етап розвитку уваги у молодших школярів є необхідним, і діти, які навчаються керувати своєю увагою, зазвичай пройдуть його швидше. Для цього важливо створити необхідні умови для виконання домашніх завдань, грати в ігри, які тренують увагу, і терпляче розвивати навички управління увагою [18].

Результати досліджень свідчать, що психологічний портрет молодшого школяра формується, враховуючи його темперамент та характерні особливості. Темперамент визначається в основному від народження, тоді як характер може змінюватися під впливом навколишнього середовища і виховання. Темперамент може впливати на формування деяких позитивних або негативних рис характеру, в залежності від того, як особа керує ним. Навіть на ранньому етапі формування молодшого школяра можна виявити такі риси як активність і байдужість до загальних справ, працьовитість і лінощі, правдивість, чесність і неправдивість, доброту і жадібність, нещирість, зазнайство, хвалькуватість і скромність. Ці риси відображають відношення молодших школярів до праці, інших людей, колективу і самих себе [28].

Аналіз проведених досліджень вказує на важливість формування у юних спортсменів ключових фізичних здібностей для їх гармонійного розвитку, зокрема спритності, швидкості, витривалості, сили, гнучкості та вміння доволно розслаблювати м'язи. Дослідники в галузі фізичного виховання та спорту в Україні зауважують, що розвиток рухових здібностей у ранньому віці характеризується гетерохронністю, що означає наявність активного темпу розвитку, пасивного етапу і етапу стабілізації [23].

## РОЗДІЛ II

# УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ



### 2.1. ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

#### Баскетбол у два поверхи

Гравці діляться на дві команди. Кожна команда рахується на перший – другий. Другі номери сідають верхи на перших. Гра ведеться за баскетбольними правилами. Використовуючи всі технічні прийоми, команди намагаються закинути м'яч у кільце суперників. Через певні проміжки часу гравці міняються ролями.

#### Боротьба за відскок

Керівник вибирає собі двох помічників (нейтральних), які з м'ячем у руках стають на лініях штрафного кидка, кожний перед своїм кошиком.

Інші гравці поділяються на дві команди, але у грі беруть участь по черзі. За крок від середини майданчика з кожного боку креслять

по два кола. В кожному з них стають по гравцю від різних команд. Два гравці займають місце безпосередньо біля щита. Нейтральний гравець кидає м'яч у щит. Завдання гравців біля щита – схопити м'яч, який відскочив, і передати його своєму вільному гравцю в колі. Той, не виходячи з кола, ловить м'яч, а потім знову передає тому гравцю, який зробив передачу. Останній повинен після ведення кинути м'яч у кошик. При вдалому проведенні комбінації команда отримує 2 очки. Якщо вдалося лише підібрати і передати м'яч (не закидаючи його у кошик), команді нараховується 1 очко. За перехват м'яча (до кидка в кошик) суперником протилежна команда теж отримує 1 очко. Після цієї комбінації змінюють гравців: ті, що були у колах, ідуть під щит, а на їхнє місце стають нові гравці. Змагання закінчуються, коли всі гравці побувають в ролі активних (під щитом) і пасивних (у колах) учасників гри.

### **Боротьба за м'яч 2х3**

Гравців розподіляють на п'ятірки. Для кожної команди виділяють чверть майданчика, за межі якого не можна забігати з м'ячем. Три гравці, передаючи м'яч між собою, намагаються утримати його якнайдовше, а два інші намагаються завладіти ним. Гравець, з вини якого перехоплений або вибито м'яч, стає захисником. У ході гри захисники міняються ролями з нападаючими.

### **Боротьба за м'яч 2х2**

Гру одночасно проводять у різних місцях майданчика. Використовуючи вивчені передачі, два гравці володіють м'ячем, а два захисники намагаються перехопити його, дотримуючись при цьому правил гри. Зміна гравців відбувається при перехоленні м'яча.

### **В одне кільце**

У грі беруть участь дві команди по 3–4 або 5 гравців. Гравці однієї команди по чергово виконують по одному штрафному кидку. Якщо кидок досяг мети, то команда, яка його пробивала, отримує 2 очки. Якщо ж м'яч не попав у кільце, то гравці обох команд, які перебувають у цей час у зоні штрафного кидка, намагаються підібрати м'яч і виконати

наступні завдання. Команда, гравець якої виконував штрафний кидок, якщо вона заволоділа м'ячем після відскоку від кільця, намагається, згідно з правилами баскетболу, закинути м'яч у кільце. Якщо гравець цієї команди закине м'яч у межах тричкової лінії, команда отримує 1 очко. Якщо ж він закине м'яч за тричковою лінією, команда отримує 3 очки. Завдання протилежної команди, якщо вона заволоділа м'ячем, також, дотримуючись правил баскетболу, довести і покласти (саме покласти) м'яч у найближчу половину центрального кола. В цьому разі команда отримує 2 очки.

Після того, як одна з команд закінчить кидки у кільце, команди міняються ролями.

Таким чином, якщо команди грають у цю гру 3x3, то команда, яка першою пробиває штрафні кидки, може за один захід набрати максимальну кількість очок – 9, якщо грають 4x4 – 12 очок, 5x5 – 15 очок. Остаточне число очок, які треба набрати в результаті гри, встановлюється до початку гри за домовленістю.

### **Гра з трьох частин**

I. Один з гравців – капітан – стає в середину майданчика і, не сходячи з місця, намагається влучити м'ячем в одного з гравців, які розбігаються. Якщо він промахнувся, то біжить за м'ячем, піднімає його і знову кидає в будь-якого гравця. Гравець, в якого влучили м'ячем, стає помічником капітана. Він бігає за м'ячем, подає його капітанові або сам намагається влучити м'ячем у гравців. Коли у капітана стане два помічники, решта гравців мають право ловити м'яч, піднімати його із землі і передавати між собою, щоб м'яч не потрапив у руки капітана і його помічників. Останні намагаються заволодіти м'ячем і кидати його в решту гравців. Капітан і його помічники кидають м'яч, не сходячи з місця. Помічники мають право влучати м'ячем в інших гравців тільки тоді, якщо вони зловили від капітана м'яч на льоту. Гравець, який став помічником, підходить до керівника і отримує від нього нарукавну пов'язку. Попадання в гравця не зараховується, якщо він зловить на льоту м'яч, кинутий в нього капітаном або його помічником; якщо ж, намагаючись зловити м'яч, гравець не втримає його в руках, то він стає помічником капітана.

II. Коли половина гравців вибита м'ячем, то зразу за свистком керівника починається друга половина гри, але вже з дотриманням нових правил. Тепер гравці кожної з двох створених команд передають м'яч так, щоб його не змогли перехопити гравці другої команди. Гравці бігають у будь-якому напрямку. Не дозволяється затримувати м'яч у руках більше 3 с, дозволяється виривати і вибивати м'яч із рук суперника. Гравець, який зловив м'яч на льоту (від гравця своєї або другої команди), отримує для своєї команди 1 очко. Гра продовжується 5 хв. Керівник дає другий свисток, який служить сигналом закінчення другої частини гри і початку третьої.

III. Біля кожного баскетбольного кошика в довільному порядку розташовуються гравці обох команд (кожна з команд поділяється на дві рівні групи). Одному з гравців, які стоять біля кожного кошика (з команди, яка програла другу частину гри), дається по баскетбольному м'ячу. За третім свистком керівника гравці кожної команди, передаючи м'яч один одному, намагаються закинути його в кошик. За кожне попадання м'ячем у кошик команді зараховуються 2 очки. Для підрахунку очок біля кожного кошика керівник призначає двох помічників. М'яч, який попав у кошик, залишається у грі. Третя частина гри продовжується 5 хв. Після закінчення часу керівник свистком дає знати про закінчення гри.

Результати гри визначаються таким чином. Першу частину гри виграє команда, утворена з гравців, не вибитих м'ячем. У другій частині гри виграє команда, яка отримала більше очок, в третій частині – команда, гравці якої біля двох кошиків (сумарно) отримують більше очок. Перемагає команда, яка виграла три або дві частини гри.

### **Двоє проти одного**

У грі, яка ведеться на четвертій частині баскетбольного майданчика, бере участь 3 гравці. Два гравці передають м'яч один одному, третій намагається перехопити або зачепити м'яч. Гравець, який допустив вихід м'яча за межі майданчика, або порушив правила ведення м'яча, міняється місцем з ведучим.

### Дожени гравця

Гравці розподіляються на дві команди по 6 гравців у кожній. Одна команда розташовується за лінією початку бігу. Друга, розділившись на дві групи, по 3 гравці в кожній, розташовується на майданчику таким чином: троє гравців отримують по м'ячу і стають у кола, позначені на відстані 3 м від початкової лінії. Друга трійка гравців цієї команди розташовується за кожною лінією, яка проходить на відстані 15 м від початкової лінії, паралельно останній. Між кружками, в яких стоять гравці з м'ячами, і новою лінією позначаються ще 3 кружки для зупинки гравців з м'ячами.

За сигналом керівника гравці, які стоять у кружках, вибігають уперед, ведучи свої м'ячі. Досягнувши другого ряду кружків, вони зупиняються в них і перекидають м'яч своїм гравцям, які стоять за новою лінією. Ті ловлять м'ячі. За цим же сигналом керівника вибігають уперед і гравці першої команди. Вони намагаються доторкнутися рукою будь-якого гравця, який веде м'яч, або того, який зупинився в колі, але ще не встиг кинути м'яча своєму товаришу. За кожного гравця, до якого доторкнулися рукою, команда отримує по 1 очку. Потім команди міняються ролями, місцями, і гра повторюється. Після цієї зміни слідує ще дві, причому при кожній зміні гравці, які ведуть м'яч, міняються ролями і місцями з гравцями – ловцями м'ячів своєї команди. Таким чином, кожен гравець по черзі виконує функції гравця, який доганяє, веде м'яч і виконує функції ловця. Виграє команда, яка отримала більше очок.

### Зонний баскетбол

Ця гра – ефективний засіб при навчанні техніки і тактики гри вже на початковому етапі. Грають дві команди – нападаючих і захисників. Баскетбольний майданчик поділяється на 8 зон. У кожній зоні діють по одному гравцю від команди. Вибігати із зони заборонено, а передавати м'яч можна тільки гравцю своєї команди, який перебуває в сусідній зоні. Гра в зоні йде за правилами баскетболу.

**Варіант:** У кожній зоні діють по два гравці від команди. Головна увага приділяється взаємодії партнерів. Можна ввести правило: м'яч у наступну зону спрямовують лише після передачі між гравцями однієї зони.

Якщо гравці добре підготовлені, вправу можна виконувати одразу декількома м'ячами. Як тільки гравці першої зони звільнилися від м'яча, вони вводять у гру інші і т. д. Поступово всі м'ячі переходять в останню зону. Перемагає команда, у якої опинилося більше м'ячів. Далі м'ячі передаються таким чином у протилежний бік.

### **Масовий баскетбол**

Гравці розподіляються на дві команди. Від кожної команди на майданчику по 5 гравців. Гравці, які залишилися, розташовуються за обмежувальною лінією рівномірно по всьому спортивному залу. Грають у звичайний баскетбол, але гравці в полі мають право взаємодіяти передачею з гравцями за майданчиком, отримуючи зворотну передачу.

### **Мінус п'ять**

У цій грі може брати участь необмежена кількість гравців. Вони змагаються в точності кидка м'яча в кошик будь-яким способом (або раніше домовляються про спосіб кидка). За жеребкуванням визначають порядок виконання кидків учасниками гри.

Гравець 1 виконує кидок у кошик з будь-якої точки майданчика. Якщо кидок виконано точно і м'яч потрапив у кошик, то гравець 2 повинен виконати кидок з тієї самої точки майданчика, що і гравець 1. При потрапленні м'яча в кошик гравцем 2, гравець 3 також виконує кидок у кошик з тієї самої точки, що і гравець 2 і т. д. Якщо ж гравець 2 не закинув м'яч у кошик, він отримує 1 очко, а гравець 3 виконує кидок з будь-якої іншої точки майданчика. Гра йде по колу, наприклад: якщо в грі беруть участь 5 гравців, то після кидка гравця 5 робить кидок гравець 1. Отже, якщо в другому колі гравець 1 закинув м'яч у кошик, а гравець 2 не влучив, то гравцеві 2 нараховується ще одне штрафне очко і в сумі він буде мати 2. Після кожного невдалого кидка з обов'язкової точки гравцеві нараховується чергове штрафне очко. Коли ж гравець набере 5 очок, він вибуває з гри. Інші ж гравці продовжують гру в тому самому порядку.

Переможцем гри вважається той гравець, який залишається.

### Навивпередки з м'ячем

Гравці шикуються на бокових межах майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть ліворуч, друга – праворуч від щита. Гравці розраховуються за порядком номерів. Інтервал між гравцями – 2 кроки.

Керівник кидає м'яч у щит і називає певний номер. Обидва гравці під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його по шерензі далі. Гравець, який не зумів заволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівого боку, намагаючись обігнати м'ячі, які передають гравці іншої команди. Якщо гравець, що біжить, фінішує в кінці шеренги раніше м'яча, то очко зараховується його команді. Інша команда також отримує 1 очко за те, що її гравець заволодів м'ячем після кидка по щиту. Якщо ж до фінішу першим прийшов м'яч, то команді зараховується 2 очки. Потім керівник викликає інші номери, і боротьба відновлюється. Гравці, які брали участь у боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### Напад п'ятірками

Грають три команди по 5 гравців. Перша і третя п'ятірки будують зони захисту кожна під своїм щитом, а друга п'ятірка, яка перебуває в центрі майданчика, атакує те чи інше кільце. Після забитого чи перехопленого м'яча нападає на протилежне кільце вже перша п'ятірка, а друга будує зону на місці першої і т. д.

**Варіант:** Після забитого чи загубленого м'яча друга п'ятірка може знову заволодіти м'ячем на своїй половині майданчика, відібравши його у суперника. У цьому випадку вона знову нападає на кільце першої п'ятірки.

### Не переплутай!

Дві рівні команди стають паралельно одна одній за лінією старту в колону по одному на відстані 4–5 м. З команд виділяють по спостерігачу, які стають за 5 м від лінії початку бігу, кожен перед командою суперника. Гравці в колонах розраховуються за порядком

номерів. Після розрахунку перші і другі номери виходять за лінію і стають з двох сторін від кожного спостерігача другої команди на відстані 1,5–2 м. Треті номери стають за лінією старту і одержують по баскетбольному м'ячу. Гра починається за сигналом керівника. Спостерігачі піднімають праву або ліву руку в сторону. Чергові (треті номери) вибігають уперед і стають на місце того (свого) гравця, в сторону якого спостерігач з команди суперника підняв руку.

При вибіганні м'яч передають гравцю, який перебуває по іншу сторону від спостерігача. Зловивши м'яч, гравець передає його через голову спостерігача своєму парному гравцю, який, прийнявши м'яч на льоту, веде його повз спостерігача назад своєму парному гравцю, від якого тільки що прийняв передачу, і звільняє своє місце гравцю, який побіг з команди. Зробивши передачу своєму парному гравцю, в даному разі (1), гравець (2) стає на його місце, і гравець, який прийняв м'яча (1), веде його до наступного (тепер четвертого) гравця в колоні; той бере м'яч і піднімає його вгору, а гравець, який закінчив ведення (1), стає позаду всіх у колоні. Як тільки м'яч піднятий, перебігання вважається закінченим.

Після цього спостерігач знову подає знак до початку наступного перебігання. Він може підняти у сторону знову ту чи іншу руку. Залежно від цього перебігання передача і ведення м'яча проводиться в тому чи іншому напрямку. Коли всі дії при перебіганні проведені правильно (за чим і стежить спостерігач), то команда одержує 5 очок. За кожну помилку з рахунку команди знімається по одному очку.

Можливі помилки: вибігання гравця із-за лінії старту не у вказану сторону; передача м'яча не тому гравцю, на якого вказує спостерігач; ловлення м'яча при передачі не з льоту; втрата м'яча при його веденні.

Гра закінчується, коли всі гравці перебіжать, а перший і другий номери знову займають свої початкові місця.

Виграє команда, яка одержала найбільшу кількість очок.

### **Старт за м'ячем**

Гравці розташовуються на лицьовій лінії під щитом у дві колони і розраховуються за порядком номерів. Ведучий стоїть між колонами з м'ячем. Він кидає м'яч вперед і називає будь-який номер. Двоє гравців

під цим номером біжать до м'яча, намагаючись заволодіти ним і кинути в кошик. Гравець, який не заволодів м'ячем, стає захисником і заважає кидку нападаючого.

За оволодіння м'ячем гравець одержує 1 очко, за потрапляння м'яча в кошик – 2 очки, за вдалі дії захисника – 2 очки.

### **Точний кидок**

Гравці розподіляються на дві команди по п'ять гравців і розташовуються півколами перед баскетбольним щитом на відстані 5 м від щита. У командах розраховуються за порядком номерів. Гравець 1 стає в коло подачі, накреслене на підлозі за 2 м від щита. Решта гравців креслять собі по колу і стають у них. За сигналом гра починається. Гравець 1 передає м'яч гравцю 2, відбігає і стає останнім за порядком номерів у своїй команді. Гравець 2 кидає м'яч у кошик і, незалежно від того, попаде м'яч чи ні, вибігає вперед і ловить його (після торкання м'ячем землі). Потім з м'ячем він стає в коло подачі, яке звільнилося, перед щитом і передає м'яч гравцю 3 (як тільки гравець 2 вибіг, усі гравці пересуваються на одне коло вправо). Після передачі гравець 2 стає в коло, яке звільнив гравець 1. Гра продовжується доти, доки гравець 1 знову не займе місце в колі під щитом. За кожний м'яч, закинутий в кошик, команда одержує по 1 очку. Виграє команда, яка одержала найбільше очок.

### **30 кидків**

Дві команди змагаються у влучності. Кожна команда стоїть у колону по одному обличчям до свого щита. Гравець кожної команди виконує кидок у кошик способом, про який було повідомлено раніше. Незалежно від потрапляння він підбирає м'яч та передає його наступному партнеру своєї команди, а сам займає місце в кінці колони. Перемагає та команда, яка першою влучно виконає 30 кидків.

### **Швидкий прорив**

Гравці грають 2х2 чи 3х3, на один щит. За сигналом ведучого команда, яка володіє в цей час м'ячем, здійснює швидкий прорив до протилежного щита, після чого гра продовжується вже біля цього щита до нового сигналу.



### **2.1.1. Ігри з метою оволодіння діями у нападі**

#### **Біжи за мною!**

Гравці розподіляються на 3–4 команди по 4–5 гравців в кожній. Ведучий оббігає команди по колу і, несподівано зупинившись біля однієї з них, викрикує: «За мною!», захоплюючи за собою гравців. Потім вони спрямовуються до протилежної лицьової лінії і разом з ведучим наввипередки повертаються на свої місця в колоні. Гравець, що запізнився і не став у колонну – ведучий.

#### **Виклик**

Дві команди шикуються в шеренги на лицьовій лінії майданчика праворуч і ліворуч від щита. Гравці в командах розраховуються за порядком номерів. Керівник голосно називає будь-який номер. Гравці однієї й іншої команди, чий порядковий номер викликаний, спрямовуються вперед, оббігають встановлені на певній відстані предмети (стійкі, стільці і ін.) і стараються швидше зайняти своє місце в команді. Гравець, який першим виконає завдання, приносить своїй команді 2 очки. Якщо гравці фінішують одночасно, то команди отримують по одному очку. Команда, яка набрала більшу суму очок за певний час, перемагає.

### **Естафета з кидками м'яча в корзину**

Дві рівні команди шикуються в колони на місцях з'єднання середньої, і бокової лінії, одна лицем до одного щита, інша – до другого (можливі шиккування на діагонально протилежних кутах майданчика). Перші гравці мають по м'ячу. За сигналом керівника гравці ведуть м'яч до щитів і кидають в кошики до тих пір поки не потраплять в нього. Після того, як м'яч закинтий, його підхоплюють і ведуть до своєї колони. З визначеної відстані м'яч передають другому гравцеві, а самі стають позаду колони. М'яч ведуть другі гравці і так далі. Гра продовжується до тих пір, поки вправу не виконають усі гравці команди. Перемагає команда, яка першою закінчить гру. Естафета ускладнюється введенням обведення предметів (гравців), включенням поворотів і інших прийомів гри.

### **Зустрічна естафета**

Рівні за кількістю гравців команди шикуються в дві колони. Колона-команди розподіляються навпіл. Кожна половина команди шикується одна проти іншої на відстані 10–28 м. За сигналом перші гравці з певного боку команд біжать до своїх партнерів, що стоять на протилежній стороні майданчика. Вони торкаються рукою виставленої руки партнера, а самі стають позаду своєї команди. Після торкання біг починає інший партнер і так далі. Гра закінчується, коли останній з гравців якої-небудь команди передасть естафету гравцеві, що починав гру. Команда, яка першою закінчила зустрічні перебігання, стає переможцем. Естафету можна проводити з веденням м'яча, з передачами м'яча, з веденням у поєднанні з обведенням і другими прийомами гри.

### **Зачини комара**

Більшість гравців мають баскетбольні м'ячі. Ведучий, переслідує одного з гравців, який володіє м'ячем (тримає або веде м'яч, робить повороти з м'ячем). Він прагне «зачинити комара» – влучити м'ячем у нього. Рятуючись від нападу, гравець може передати м'яч кому-небудь із партнерів. Тоді ведучий прагне влучити м'ячем в іншого гравця. Якщо ведучий «зачинить комара», то він міняється роллю з тим гравцем, який володів м'ячем. Зі збільшенням кількості ведучих і м'ячів гра ускладнюється.



### **2.1.2. Ігри з метою оволодіння діями у захисті**

#### **Виклик захисників**

Гравці – захисники однієї та іншої команди – стають біля середньої лінії, шеренга навпроти шеренги і розраховуються за порядком номерів, запам'ятовуючи свої номери. Керівник або ведучий викликає довільний номер. Захисники однієї та іншої команди, чий номер викликані, спрямовуються до своїх лицьових ліній і повертаються на свої місця. Гравець, який повернувся раніше, приносить очко своїй команді. Способи захисних дій визначають заздалегідь. Можуть використовуватися захисні прийоми, перешкоди.

#### **Квач з блокуванням**

Гравці розбігаються по майданчику, не виходячи за його межі. Ведучий (квач) старається поквачити кого-небудь із гравців. Втікаючи виручають один одного, перетинаючи шлях ведучому: квач має ловити того гравця, який перетнув йому дорогу, виконуючи захисну дію для гри у баскетбол (блокування). Поквачений міняється роллю з ведучим (стає квачем).

### **Не дай обвести і закинути**

У грі беруть участь дві команди по п'ять чоловік. По поздовжній осі майданчика креслять коридор шириною, 5 м і завдовжки 6 м. На кожній стороні коридору шикуються по двоє гравців від кожної команди, розташовуючись через одного на відстані 1,5 м. Захисник стає біля середньої лінії, нападаючий з м'ячем – на лицьовій лінії перед входом у коридор. Гравці команди, яка захищається, стоять ліворуч і праворуч коридору, не переступаючи його лінії, прагнуть оволодіти м'ячем, який за сигналом на початку гри веде змійкою нападаючий. При виході з коридору нападаючому гравцеві протистоїть захисник у середній лінії, який намагається не дати можливості йому обіграти себе з ходу і закинути м'яч у корзину. Якщо захисник торкнеться м'яча рукою або виб'є м'яч під час ведення, то команда захисників отримує очко. За закинутий м'яч команді нападаючих зараховується 2 очки. Якщо кидок був неточним або м'ячем оволодіє захисник, то нападаюча команда очок не отримує.

Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не побувають в ролі нападаючого і захисника. Очки підсумовуються, і перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

### **Перехопи м'яч**

Гравці стають у коло, розмикаючись на витягнуті руки. У колі один або більше (2–4) ведучих – «захисників». «Захисник» прагне перехопити передачі м'яча, які між собою проводять гравці на лінії кола. Захисник, спіймавши м'яча, міняється роллю з гравцем, який передавав цей м'яч.

### **Ривок за м'ячем до щита**

Дві команди шикуються в шеренги ліворуч і праворуч уздовж продовження лінії штрафного кидка, обличчям до щита на одній стороні майданчика. Гравці в кожній команді розраховуються за порядком.

Тренер або ведучий з м'ячем в руках стає між командами і, викликаючи який-небудь номер, кидає м'яч в щит. Гравці, чий номер викликаний, спрямовуються до щита і ведуть боротьбу за м'яч, що відскочив. Той, хто оволодіє м'ячем, приносить своїй команді очко. Гру можна ускладнити кидком м'яча в корзину після оволодіння м'ячем і єдиноборством захисника в цьому епізоді.

### **Сторож і лисиця**

Команди шикуються на лінії штрафних кидків в шеренгах обличчям одна до одної. По одному гравцеві з кожної команди виходять на середину майданчика, де в центрі обкресленого крейдюю кола радіусом 1 м знаходиться який-небудь предмет (булава, кегля, а з часом – баскетбольний м'яч). Один гравець – «сторож», інший – «лисиця». «Лисиця» виконує різні рухи, які повинен повторювати «сторож», щоб відвернути його увагу і схопити предмет та понести його за лінію своєї команди. «Сторож» може наздогнати «лисицю», але тільки до лінії штрафного майданчика протилежної команди. Гравець, який успішно закінчив єдиноборство, приносить своїй команді очко. За жеребом визначається, яка команда грає у ролі «сторожа», а яка – в ролі «лисиці».

Коли єдиноборство закінчать всі гравці, команди міняються ролями. Баскетбольним м'ячем слід грати тоді, коли гравці навчаться блискавично володіти простим предметом.

### **Увага–м'яч!**

Гравці шикуються уздовж бічної лінії майданчика на витягнуті руки. Тренер (або ведучий) з м'ячем в руках знаходиться перед гравцями приблизно за 15 м. Гравці здійснюють захисні дії на те або інше положення (рух) м'яча, наприклад на імітацію передач, ведення, кидок. Хто виконає неправильний захисний прийом – програє і робить крок вперед. Найменш уважні виявляються все ближчими до тренера (або ведучого).



### **2.1.3. Ігри з метою оволодіння ловіннями і передачами м'яча**

#### **Боротьба за м'яч**

Гравці розподіляються на дві команди, одягаючи розрізнювальні знаки. Кожна команда обирає капітана. Керівник у центрі майданчика підкидає м'яч, а капітани намагаються відбити його своїм гравцям. Гравці команди, що опанували м'яч, передають м'яч один одному, а гравці протилежної команди намагаються його перехопити. Команда, що зробила 5 передач підряд, отримує очко. Виграє команда, яка набрала більше очок. Забороняється бігти з м'ячем (можна тільки вести), штовхати противника.

#### **Встигни упіймати**

Гравці стають по колу з ведучим у середині. Вони перекидають м'яч з одного боку кола на другий, а ведучий повинен упіймати м'яч або торкнутися його рукою. Якщо йому це вдається, він стає у коло, а в середину йде той, хто останнім кинув м'яч. Група розподіляється на 4–6 підгруп. Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук.

### **Вершники**

Гра ведеться на невеликому майданчику. Гравці розподіляються на дві команди. Гравці однієї команди сідають верхи на гравців іншої. За сигналом ведучого вершники починають перекидати один одному м'яч. Коні поводять себе неспокійно (роблять різкі повороти, переходять з місця на місце і т. д.), чим перешкоджають ловленню м'яча. Якщо м'яч згубили, гравці міняються ролями. Виграє команда, яка зробила більшу кількість передач.

### **Вільне місце**

6–8 гравців стають у коло. В руках в одного з них м'яч. Гравець з м'ячем передає його будь-якому партнеру і біжить за м'ячем. Гравець, який отримав м'яч, також передає його будь-якому партнеру, але біжить вже на звільнене місце.

Ця гра потребує великої уваги: треба не переплутати, коли бігти за м'ячем, а коли – на вільне місце.

### **Гонка м'ячів по колу**

Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук один від одного. У гравців, що стоять у колі один навпроти одного, м'ячі різного кольору або розмірів. За сигналом гравці починають передавати м'ячі один одному (за домовленим напрямком), намагаючись наздогнати другий м'яч.

### **Гонка м'ячів по колу приставними кроками**

Гравці розподіляються на дві команди, які шикуються в шеренги одна навпроти іншої на лицьових лініях баскетбольного майданчика. За 2 м перед кожною шеренгою крейдою обкреслюють коло діаметром 6 м. Перші номери отримують баскетбольний м'яч.

За сигналом перші номери починають ведення м'яча приставними кроками по колу, здійснюючи перший виток правим боком вперед, а другий лівим боком, після чого передають м'яч другим номерам і відходять убік.

Перемагає команда, яка виконає завдання першою.

### Жива ціль

Гравці розподіляються на дві команди. Стоять через одного по колу. Кожній команді видається один м'яч. У середині кола ведучий – гравець однієї з команд. Завдання ведучого: спритно вивернутися від м'яча, яким в нього намагаються влучити гравці команди суперника, та одночасно зловити м'яч, який спрямував йому партнер, і повернути його знову в свою команду. Як тільки влучили у ведучого, його місце займає гравець протилежної команди. Отже, у ролі ведучого по черзі стають усі учасники. Перемагає команда, гравці якої краще виверталися від м'яча, виконали більше передач.

### 10 передач

Граці стають парами на відстані 2 м один від одного, у кожній парі по м'ячу. За сигналом вони починають передавати м'яч один одному визначеним способом, намагаючись не випустити його на землю. Перемагає пара, яка швидше зробила 10 передач без падіння м'яча на землю.

**Варіант:** Пари, що випустили м'яч, виходять з гри. Виграють ті гравці, які довше утримують м'яч.

Увага гравців звертається на те, що м'яч необхідно ловити, не торкаючись ним грудей і кидати його партнерові на рівні грудей.

### За м'ячем

Гравці утворюють декілька команд, кожна команда обирає ведучого. Команди поділяються навпіл і стають у колони одна навпроти іншої на відстані 2–3 м. За сигналом ведучий передає м'яч першому в протилежній колоні, а сам біжить у кінець цієї колони, услід за м'ячем. Упіймавши м'яч передає його, гравцеві навпроти і відправляється за м'ячем. Гра закінчується тоді, коли усі гравці повернуться на свої місця, а м'ячі повернуться ведучим.

### Захист фортеці

На майданчику креслять два кола одне в іншому: перше діаметром 3 м, друге – 5 м. Гравці поділяються на дві команди. У перше коло стають 5–6 дітей з однієї команди, інші розміщуються за колом. Гравці іншої команди займають місця в другому колі. Після сигналу керівника гравці за колом з першої команди намагаються перекинути м'яч товаришам у першому колі. Гравці протилежної команди заважають

їм. Гравець з першого кола, упіймавши м'яч, переходить за коло на допомогу товаришам по команді.

Гра триває до тих пір, поки з першого кола не будуть звільнені всі (не довше 5–6 хв). Потім команди міняються ролями. Виграє та команда, яка швидше зуміє звільнити своїх товаришів з кола.

Гравці можуть вести, передавати м'яч, але не дозволяється робити більше трьох кроків з м'ячем у руках.

### **Займи вільне коло**

На землі (на підлозі) в різних місцях креслять кола діаметром 50 см на відстані 1,5–2 м одне від одного. Усі гравці, за винятком, ведучого, стають у них, потім перекидають м'яч товаришам у різних напрямках. Ведучий, знаходячись між колами, намагається упіймати м'яч на льоту або хоча б доторкнутися до нього рукою. Якщо ведучому вдається це зробити, керівник дає свисток. За свистком гравці, які знаходяться в колах, міняються місцями, а ведучий намагається зайняти будь-яке з кіл. Хто не встиг зайняти кола, той стає ведучим. Гра триває. Перемагають ті гравці, які жодного разу не були ведучими (виконання ролі ведучого обраного уперше гравця в рахунок не приймається).

- Варіанти:**
1. Ведучих виділяють по двоє.
  2. У гру вводиться декілька м'ячів.

### **Квочка та яструб**

Грають дві команди. Одна команда – яструби – утворює коло, в руках в одного з гравців баскетбольний м'яч. Друга команда – курка з курчатами – шикуються усередині кола в колону по одному, кожний кладе руки на пояс гравцю, який стоїть попереду. Гравці першої команди, передаючи м'яч один одному, намагаються позначити останнє курча. Потім команди міняються ролями.

### **Кидай – біжи**

Гравці розподіляються на дві команди і шикуються в дві шеренги через одного. У перших гравців м'ячі. За сигналом вони передають їх партнерам, що стоять навпроти, і біжать на їхнє місце. Ті роблять аналогічні дії доти, доки м'яч не досягне протилежного флангу. Останній гравець, ведучи м'яч, біжить поза шеренгою на місце першого, і гра повторюється. Перемагає команда, гравці якої раніше зайняли свої місця.

### **М'яч ведучому**

Гравці розподіляються на 4–5 груп, кожна утворює своє коло діаметром 4–5 м. У центрі кожного кола – ведучий з м'ячем. За сигналом, ведучі по черзі кидають м'яч своїм гравцям, намагаючись не випустити, і отримують його назад. Коли м'яч обійде усіх гравців кола (1–3 рази), ведучий піднімає його вгору. Перемагає команда, яка швидше закінчила гру і меншу кількість разів випустила м'яч.

### **Мисливець**

5–6 баскетболістів шикуються із зовнішньої сторони кола. У колі стоїть ще один гравець – мисливець. Гравці передають м'яч один одному, а мисливець намагається відбити чи перехопити його. Гравець, який загубив м'яч, міняється місцями з мисливцем. Гру можна проводити і з двома мисливцями, збільшивши розміри кола.

### **М'яч у стіну**

Дві команди шикуються перед стіною в колону по одному. Головні гравці в колонах за сигналом роблять передачу м'яча в стіну і відбігають у кінець своєї колони. Інші за чергою ловлять м'яч, який відскочив від стіни, знову роблять передачу в стіну і звільняють місце наступним. Так усі по черзі передають м'яч у стіну, поки він знову не повернеться до рук перших гравців. Ті піднімають м'яч вгору, показуючи, що гру закінчено. Перемагає та команда, яка встигла виконати завдання за визначений час (2, 3, 5 хв, зважаючи на домовленість) і допустила менше падінь м'яча на землю.

### **М'яч з чотирьох боків**

Гравці, поділившись на чотири рівні команди, розташовуються шеренгами за накресленими сторонами квадрата. У середині квадрата малюють коло діаметром 2–3 м. З кожної команди виділяють по одному ведучому. Кожний ведучий отримує м'яч і стає в коло навпроти своєї команди.

За сигналом керівника кожний ведучий передає м'яч гравцю своєї команди, який стоїть справа в шерензі. Він ловить м'яч і передає його назад ведучому, який передає м'яч наступному гравцю і т. д. Коли

крайній зліва гравець отримає м'яч, він біжить з ним у коло на місце попереднього ведучого. Одночасно з цим усі гравці в шерензі переміщуються на одне місце ліворуч, а попередній ведучий стає на місце крайнього праворуч у своїй шерензі. Новий ведучий передає м'яч у такому самому порядку. Дотримуючись черги, кожен гравець стає ведучим. Коли перший ведучий опиниться в колі вдруге, його команда закінчує гру. Виграє команда, яка закінчує гру першою.

**Правила:**

1. Ведучий може вийти з кола тільки після того, як передасть м'яч гравцю, що стоїть у шерензі ліворуч.
2. Гравець, що стоїть крайнім ліворуч у шерензі, вибігає із-за лінії в коло після того, як зловить м'яч.
3. При передачі і ловленні м'яча ведучим забороняється виходити з кола, а гравцям у шеренгах – переступати лінію.
4. Якщо один з гравців, який стоїть у шерензі, або ведучий не змогли зловити м'яча, то передача його повторюється.

### **М'яч ловцєві**

На майданчику креслять три кола одне в іншому: перше діаметром 1 м, друге, – 3 м і третє – 5 м. У перше коло стає ловець, друге коло вільне, а в третє стають захисники (4–6 чоловік); інші – гравці поля. Гравці поля ведуть м'яч, намагаючись передати його ловцєві. Захисники їм протидіють, не даючи йому зловити м'яч. Якщо ловець зловить м'яч, гравці міняються ролями: передавши м'яч гравцє поля стає ловцєм, ловець – захисником і один із захисників переходить до гравців поля.

**Варіант:** Виграє той ловець, який через певний час (30 с – 1 хв) зловив більше м'ячів.

### **М'яч капітанові**

Гравці розподіляються на дві команди. У кожній команді обирають капітана, який стає в коло, відмічене у кінці чужого майданчика. Гравці однієї команди кидають м'яч своєму капітанові, а гравці іншої намагаються його перехопити і передати своєму капітанові.

М'яч можна вести, передавати, але не можна бігти з ним.

### **Обжени м'яч**

Грають 2 (можна 4–6) команд. Гравці кожної команди стають у коло, вибирають ведучих, які мають м'ячі. За сигналом керівника кожен ведучий віддає м'яч гравцеві, що стоїть праворуч, а сам біжить ліворуч, оббігає коло і стає на своє місце. Гравець, що отримав м'яч, передає його наступному, який праворуч і т. д. Коли перший повертається на своє місце, біжить наступний гравець.

Гра закінчується, коли усі гравці оббіжать коло і м'яч повернеться до ведучого.

Виграє команда, яка швидше закінчила гру.

### **Перебігання з передачами**

Гравці розподіляються на команди по 4 гравці в кожній та розміщуються у кутках своїх квадратів 3x3 м. Гравець 1 передає м'яч (про спосіб передачі домовляються раніше) гравцю 2, що стоїть навпроти, і біжить на його місце. Гравець 2 передає м'яч гравцю 3 по діагоналі і біжить на місце гравця 1. Гравець 3 передає м'яч гравцю 4 і біжить на його місце. Гравець 4 передає м'яч по діагоналі гравцю 1 і біжить на місце гравця 3. Коли гравці поміняються місцями, одне перебігання закінчене. Таке саме передавання з перебіганням повторюють у попередньому порядку.

Перемагає команда, яка зуміла виконати більше перебігань без помилок у передачах м'яча та переміщеннях.

### **Перекидання м'ячів**

Гравці розподіляються на дві команди. Одна команда довільно розташовується на одному боці майданчика, друга – на протилежному. Гравцям обох команд видають рівну кількість м'ячів (3, 4, 5 і т. д.). За сигналом починають перекидати м'ячі на протилежний бік майданчика. Через 1–2 хв гра зупиняється і підраховується кількість м'ячів у команд.

Перемагає команда, на території якої залишилося менше м'ячів.

### **Політ м'яча**

Гравці розподіляються на декілька команд, які виконують завдання по черзі. Гра проводиться в декілька турів. Команда шикуються в одну шеренгу на відстані 1 м від натягнутого упоперек залу шнура з прапорцями, висота якого 2,5 м. У кожного гравця в руках м'яч.

За сигналом учасники першої команди повинні перекинути м'яч над шнуром і, швидко пробігши під ним, зловити м'яч на іншій стороні. Гравець, що не встиг зловити м'яч до його приземлення, вибуває з гри. Потім те ж завдання виконує інша команда. У другому турі відстань збільшується до 1,5 м, в третьому – до 2 м, і так далі. Виграє команда, в якій залишиться більше гравців після завершального туру.

### **Перехоплення м'яча**

Учасники гри отримують м'яч і шикуються в коло. Вибирається ведучий, який знаходиться в центрі кола і перехоплює м'яч.

За сигналом гравці починають виконувати передачі м'яча, а ведучий, бігаючи в колі, прагне перехопити його у польоті, на підлозі або виврвати з рук гравців. Оволодівши м'ячем, він встає на місце гравця, що втратив м'яч. Перемагають гравці, які не зробили жодної помилки під час ловлення і передачі м'яча.

### **Рухлива ціль**

Усі гравці розподіляються на декілька груп, кожна група стає по колу з ведучим у центрі. Гравці перекидають один одному м'яч, намагаючись влучити у ведучого. Хто влучив – стає ведучим, а ведучий, стає в коло. М'яч можна кидати тільки в ноги ведучому.

Варіант: Кидати м'яч у ведучого можна тільки після передачі (чи 2–3 передач м'яча) один одному.

### **Стрибки через скакалку з передачею м'яча**

Два гравці з м'ячами стають по обидва боки від третього гравця, який обертає скакалку невисоко над підлогою. Інші гравці, стоячи в колоні по одному, по чергово стрибають через скакалку, одночасно з цим ловлячи м'яч то від одного, то від другого баскетболіста, і відразу ж повертають йому м'яч. Якщо гравець зачепив скакалку, він міняється місцем з тим, який її обертає, а якщо не зловив м'ячі, то з тим, хто виконав передачу.

### **Тихий м'яч**

Гравці розподіляються на групи по 6–8 гравців. Кожна група стає в коло. Ведучий передає м'яч будь-якому гравцеві, який стоїть у колі. Зловивши м'яч, гравець повертає його ведучому. Якщо при ловленні м'яча гравець торкнувся долонями чи випустив його, то це вважається за помилку. Виграють ті гравці, які правильно прийняли м'яч.

### **Упіймай м'яч**

Гравці розподіляються по троє. Двоє з них стають один проти одного на відстані 3–4 м і перекидають м'яч один одному, як кому зручніше. Третій стає між ними і намагається зловити м'яч або хоч би торкнутися його рукою. Якщо це вдається, він міняється місцем з тим, хто кинув м'яч. Гравці, передаючи м'яч, перед кидком його товаришу можуть виконувати й інший рух, наприклад вести його на місці або в русі, кинути його вгору, вниз і зловити.

### **У кого менше м'ячів**

Гравці утворюють дві рівнозначні команди. Кожна з них бере по декілька м'ячів і розташовується на своїй половині майданчика (майданчик розділений сіткою, підвішеною на рівні 130–150 см). Гравці обох команд за сигналом керівника намагаються перекинути свої м'ячі на площадку противника. Виграє команда, на майданчику якої після другого свистка знаходиться менше м'ячів.

Забороняється штовхати один одного, відбирати м'яч.

### **Хто швидше?**

Гравці розподіляються на дві команди і шикуються в шеренги вздовж бокових ліній майданчика та розраховуються за порядком номерів. Гру починають перші номери. Вони з м'ячами виходять на середню лінію і стоять обличчям у протилежних напрямках на відстані 3–4 м один від одного. За сигналом ведучого обидва підскакують, ноги нарізно, в безпорному положенні сильно вдаряють м'ячем у підлогу під ногами за спину, приземлюються і виконують ривок уперед за м'ячем суперника. Гравець, який доторкнувся м'ячем першим, приносить команді 1 очко. Далі те саме завдання виконують другі, треті номери і т. д.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.



#### **2.1.4. Ігри з метою вдосконалення техніки ведення м'яча**

##### **Броунівський рух**

По всьому спортивному залу розставляють до 40 низьких стояків у довільних місцях. Група поділяється на дві–три команди. Кожній команді дається по одній хвилині, протягом якої гравці, використовуючи ведення м'яча, повинні обійти якомога більше стояків, роблячи навколо кожного коло. Кількість обведених стояків всіма членами команди підсумовується і так визначається команда–переможниця. Можна проводити і особисті змагання.

Вести м'яч треба протягом усієї хвилини, брати м'яч у руки не можна. Ведення виконується однією або поперемінно правою і лівою рукою. Висота відскоку м'яча регулюється сигналом керівника.

##### **Ведення м'яча парами**

Гравці розподіляються по двоє. Кожен з них має м'яч і вільно пересувається по майданчику. Один гравець з пари – ведучий, його мета – не упускаючи м'яч, торкнутися рукою товариша по парі. Якщо йому це вдається, інший гравець стає ведучим, а колишній ведучий вільно веде м'яч. Після того, як ведучий заквачив свого товариша, він повинен просунути на 5–6 кроків вперед і тоді інший гравець може його ловити.

### **Ведення зі скакалкою**

Ця естафета допоможе відпрацювати ведення зі зміною швидкості руху. Гравців розподіляють на декілька команд. Команди розташовуються в колони по одному за лінією старту. Інтервал між колонами 2–3 м. За 6–8 м проти кожної команди на відстані 1,5 м обличчям один до одного стають двоє гравців, держачи за кінці скакалку. За сигналом ведучого вони починають обертати скакалку назустріч руху гравців, а направляючи з м'ячем починають ведення, намагаючись пробігти між гравцями зі скакалкою так, щоб скакалка їх не торкнулася. Повернувшись до своєї команди, направляючий передає м'яч наступному гравцеві і т. д. Гравець, який торкнувся скакалки, приносить своїй команді 1 штрафне очко.

### **Вибий м'яча**

Гравці з м'ячами розташовуються в межах трисекундної зони. За сигналом ведучого вони, не виходячи за межі обмежувальної лінії, починають ведення правою (лівою) рукою, намагаючись вільною рукою вибити за межу зони м'яч іншого гравця. Гравець, який загубив м'яч, виходить з гри. Гра триває доти, доки на майданчику не залишиться два–три кращі гравця. Якщо група велика, то її поділяють на дві команди по 8–10 гравців і проводять два напівфінали. У фіналі зустрічаються по 4–5 переможців від кожної команди.

### **Виклик номерів**

Гравців розподіляють на декілька команд по 4–5 гравців. У командах гравці розраховуються за порядком номерів. Команди розташовуються в колони за лінією старту, у направляючих – м'ячі. Ведучий називає будь-який номер. Названі номери вибігають, одержують м'яч від направляючого, ведуть його до визначеної точки і назад.

Гравець, що фінішував першим, приносить своїй команді 1 очко. Далі викликаються наступні номери і т. д.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### **Варіанти:**

1. Те саме, але кожному номеру дається завдання: після ведення кидок у кільце, передача в стіну і т. д.

2. Після першого сигналу може бути другий, за яким гравці, що виконували ведення, повинні відразу повернутися в стрій. Перемагає той, хто зробить це першим.

3. Перед кожною командою на стільці стоїть гравець із піднятим вгору м'ячем. Під час виклику наступного номера гравці, які стоять на стільцях, випускають м'ячі з рук. Викликані гравці повинні зловити м'яч, поки він торкнеться підлоги. За кожний зловлений м'яч команда одержує 1 очко.

### **Естафета з веденням м'яча**

Гравців розподіляють на команди по 5–6 гравців. Команда розташовується хрестоподібно, навколо неї креслиться коло. Керівник вказує напрям пересування. За сигналом перший гравець з команди веде м'яч по колу, повертається на своє місце і передає м'яч наступному гравцеві, а сам стає в кінець колони. Перемагає команда, яка першою закінчила ведення м'яча.

#### **Варіанти:**

1. Гравці розраховуються за порядком номерів, і їх викликає керівник.

2. Спочатку гравець веде м'яч до кошика, кидає його в кошик, потім обводить його по колу і передає наступному гравцеві команди.

### **З двома м'ячами назустріч**

Гравці двох команд стоять у зустрічних колонах на різних половинах майданчика. Перед першими гравцями проводять лінії старту. За сигналом перші гравці одночасно піднімають з підлоги два м'ячі і ведуть їх, ударяючи правою і лівою рукою, до протилежних колон. Обійшовши колону ззаду (проти годинникової стрілки), гравці з м'ячами підводять їх на початок колон і передають до рук других гравців, а самі стають у кінець колони. Другий гравець повторює вправо. Виграє команда, гравці якої швидше поміняються місцями на майданчику.

Принцип зустрічної естафети може бути використаний при веденні м'яча однією рукою.

### Зірке око

Гравців розподіляють на три команди, які шикуються в колону по одному. Перед кожною командою на лінії старту лежить обруч. За 10–15 м від нього ставлять 5 різнокольорових прапорців: червоний, зелений, чорний, білий, синій. За 5 м від лінії прапорців проводиться паралельно їй ще одна лінія – для пересування керівника, в руках якого 5 прапорців такого самого кольору. За сигналом перші номери починають ведення м'яча навколо обруча, постійно спостерігаючи за керівником, який швидко пересувається в різних напрямках по своїй лінії. Як тільки керівник підніме вгору один з прапорців, перші номери команд, не припиняючи ведення, повинні добігти до своїх прапорців, взяти один з них потрібного кольору і, ведучи м'яч, швидко повернутися до своєї команди. Учасник, який не помилився, а взяв потрібний прапорець і швидше всіх повернувся до лінії старту, приносить своїй команді 3 очки. Той, який прийшов другим, – 2 очки, третім – 1 очко. При допущенні помилки очки не зараховуються. Потім у гру вступають другі номери і т. д.

Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

### Квач з веденням м'яча

Гравець веде м'яч, наздоганяючи того, хто втікає, який теж веде м'яч, і, не гублячи контролю над м'ячем, намагається заквачити його вільною рукою.

**Варіант:** Того, що втікає, можна заквачити передачею, але він має право спіймати м'яч. У цьому разі він не вважається закваченим.

### Мотоциклісти

На майданчику розмічається дорога шириною 2–3 м і завдовжки 4–5 м. Усі гравці – мотоциклісти. Вони вільно ведуть м'яч по майданчику. Біля дороги стоїть регулювальник. Він зеленим і червоним прапорцями регулює рух на дорозі. Якщо регулювальник показує червоний прапорець, мотоцикліст зупиняється, але двигун не вимикає – веде м'яч на місці. Коли піднімає зелений прапорець, мотоциклісти можуть проїхати вулицю без зупинки – провести м'яч бігом. (Рух по вулиці проходить в одному напрямі). Через певний час гри керівник подає сигнал, гравці міняють руку.

### **На своїй половині**

Розділившись на дві команди, гравці розташовуються на одній половині майданчика. За сигналом керівника гравці переміщуються на своїй половині майданчика, передаючи м'яч один одному або ведучи його і закриваючи від квача. Гравця, що володіє м'ячем, не можна квачити. Але квач може торкнутися м'яча, що знаходиться у гравця в руках. Останній в цьому випадку стає квачем. Квач можна перехоплювати м'яч, вибиваючи і вихоплюючи його.

### **Один хвіст добре, а два краще**

Гравці з м'ячами розташовуються довільно на майданчику. У кожного позаду прикріплений шматок тканини 12x40 см – хвіст. За сигналом гравці переміщуються, ведучи м'яч, намагаючись відірвати один в одного хвіст. Коли мине певний час, дається сигнал до закінчення гри.

Перемагають гравці, у яких виявляється найбільша кількість відірваних хвостів.

### **Пройди захисника**

Грають дві команди захисників і нападаючих. Команди розташовуються в шеренги вздовж лицьової лінії майданчика і розраховуються за порядком. Перший номер захисників виходить у центр майданчика. За сигналом перший нападаючий вибігає з м'ячем і при допомозі дриблінга і фінтів намагається пройти захисника і досягнути протилежної лінії. За вдалий прорив нападаючий приносить команді 1 очко. Якщо захисник перехопить м'яч, то його команда отримує 1 очко. Далі виходять другі номери захисників і нападаючих, треті і т. д.

Коли всі захисники і нападаючі побувають у полі, команди міняються ролями і гра повторюється.

### Скажи, який колір

Усі гравці мають м'ячі, окрім ведучого, і вільно ведуть їх по майданчику. Ведучий пересувається з 2–3 прапорцями різних кольорів. Гравець, біля якого зупиняється ведучий і показує прапорець якого-небудь кольору, повинен, виступивши м'яч на місці, сказати, якого кольору прапорець показував ведучий.

#### **Варіанти:**

1. Роль ведучого виконують відразу 2–3 гравця.
2. Ведучий, показує палички, а гравець повинен сказати, скільки їх.

### Сторож

У цій грі беруть участь двоє гравців, у кожного м'яч. Гравець 1 (сторож), ведучи м'яч, захищає прапорець, який стоїть на підлозі в центрі обруча. Сторожу дозволяється робити кроки однією ногою, друга (опорна) стоїть за 25–30 см від прапорця. Завдання гравця 2 – не припиняючи ведення, доторкнутися вільною рукою до прапорця, що за умовами гри приносить йому одне очко. На початку гри домовляються, при якому рахунку гравці міняються ролями.

#### **Варіанти:**

1. Сторож – виконуючи ведення м'яча довкола обруча, який лежить на підлозі, перешкоджає попаданню в прапорець м'яча гравця 2.

2. Те саме, але гравець 2, застосовуючи ведення, намагається обманути сторожа і кинути м'яч в обруч. Сторожу дозволяється відбивати м'яч вільною рукою.

### Хто швидший

Гравці стоять у колі в напівкроці один від одного. Квац з м'ячем розташовується за колом. Другий м'яч в одного з гравців, що знаходяться в колі. За сигналом квац веде м'яч по колу і під час ведення торкається кого-небудь з товаришів, що стоять у колі. Йому відразу ж передають другий м'яч. Тепер уже двоє спортсменів ведуть свої м'ячі в протилежні сторони, прагнучи швидше зайняти своє (порожнє) місце.



### **2.1.5. Ігри з метою вдосконалення кидків м'яча у кошик**

#### **Влучно в кошик**

Гравці розподіляються на команди по числу щитів на майданчику і стають в середині на вказані місця. У перших гравців в руках м'яч. За сигналом керівника кожен веде м'яч до щита, зупиняється, кидає м'яч двома руками від грудей, ловить і передає його наступному гравцеві по команді. Виграє команда, яка зробила більше влучань.

**Варіант:** Хто потрапив в кошик повторює кидок.

#### **Естафета з кидком**

Беруть участь дві команди, кожна з яких стоїть обличчям до щита у віддаленому правому кутку майданчика. У перших гравців в руках баскетбольний м'яч.

Проводиться три варіанти естафети:

а) гравець, що стоїть першим, веде м'яч до щита ударами об землю і в стрибку (або з місця) кидає м'яч в корзину. При невдалій спробі кидок кожного разу повторюється. Уловивши м'яч після кидка, гравець просувається з ним до середньої лінії і робить передачу другому гравцеві, який повторює вправу. Виграє команда, що закінчила гру першою при найменшому числі можливих пробіжок;

б) гравець, що стоїть, першим, добігши до щита, робить лише один кидок у корзину і незалежно від його результату, оволодівши м'ячем, виконує передачу другому номеру, а сам прямує в кінець колони. За кожне влучання команді нараховується одне очко, за швидке закінчення гри – ще два очки;

в) гравець, що стоїть першим, добігає з м'ячем до лінії штрафного кидка і посилає м'яч у корзину. Потім він підбігає до щита і, оволодівши м'ячем, передає його другому номеру. Вправу повторюють усі гравці. За влучання нараховується одне очко, за швидке закінчення гри – два очки.

### **Єдиноборство у щита**

Група розподіляється на дві команди, які шикуються в колону по одинці за середньою лінією баскетбольного майданчика і розраховуються за порядком. Відстань між колонами – 2–3 м.

Керівник кидає баскетбольний м'яч у щит і називає будь-який номер учасника гри. Гравці обох команд під цим номером вибігають зі спини керівника і спрямовуються до м'яча, прагнучи заволодіти ним раніше суперника. Той, кому це вдається, приносить своїй команді 1 очко і тут же здійснює довгу передачу направляючому гравцеві своєї колони, а він, прийнявши м'яч, швидко передає його двома руками назад по колоні з рук в руки до останнього гравця в строю, який, отримавши м'яч, піднімає його вгору. Учасник, який програв у боротьбі за м'яч, біжить приставними кроками на своє колишнє місце в колоні, прагнучи обігнати м'яч, який передають над головами гравці команди суперників. Якщо той, що біжить приставними кроками опиниться на своєму місці раніше, то його команді нараховується 1 очко; якщо встигає, то ще 1 очко отримує команда суперників. Виграє команда, гравці якої наберуть більше очок.

### **Жива корзина**

Гра ведеться на баскетбольному майданчику за правилами баскетболу. Замість баскетбольної корзини на підвищенні (табурет, «козел», тумба) вартує гравець і тримає на короткій палиці кільце з сіткою на зразок баскетбольної корзини. Гравець прагне підвести м'яч якомога ближче до своєї «живої» корзини і виконати прицільний кидок. Гравець з корзиною, як сачком, прагне зловити м'яч, вибираючи зручне для цього положення, але він не має права сходити з місця. Після кидка м'яч передається команді супротивника. За вдало кинутий м'яч команді нараховується очко.

Тривалість гри – два тайми по 5 хв. Перемагає команда, гравці якої наберуть більше кількості очок.

**Варіант:** Всі умови ті ж, але гравець на підвищенні стоїть без корзини. Його завдання полягає в тому, щоб, не сходячи з місця, зловити кинутий йому м'яч. Команді, що успішно здійснила швидкий прорив, нараховується 2 очки. Якщо ж швидкий прорив не вдался (м'яч, відскочивши від щита, потрапив до команди супротивника або був перехоплений нею в ході боротьби), то гра переходить у ближнє кільце. Гравці мають бути дуже уважними, оскільки у будь-який момент може настати подача нового сигналу для переміщення нападаючих (і захисників) до протилежного щита.

### **Кидання м'яча в парах**

Гравці стають парами, у кожній парі один м'яч. Один гравець із кожної пари стає під кошик, щоб упіймати кинутий м'яч. Інші стають один за одним на відстані 2 м від кошика. Після сигналу керівника вони кидають кожен свій м'яч (по 5 разів), потім міняються місцями з напарниками. Виграє пара, яка більше разів потрапила в кошик. Ловити м'яч після кидка і передавати його можна тільки у своїй парі.

### **Кидки в корзину з місця**

Група ділиться на дві команди. Учасники команд займають свою половину баскетбольного майданчика і шикуються в колону поодинці за лінією штрафного кидка. У перших номерів – по м'ячу.

За сигналом капітани виконують кидок у кільце, потім біжать до щита, підбирають м'яч і здійснюють передачу другим номерам, а самі повертаються і встають у кінець колони. Перемагає команда, гравці якої за встановлений час закинуть в корзину більше м'ячів.

### **Нападають п'ятірки**

Грають три команди. Друга і третя п'ятірки будують зони захисту, кожна під своїм щитом. М'яч знаходиться у гравців першої п'ятірки, розташованої в довільному порядку обличчям до другої п'ятірки. За сигналом керівника гравці першої п'ятірки нападають на щит другої п'ятірки, прагнучи закинути м'яч в корзину. Як тільки гравцям другої п'ятірки вдається перехопити м'яч, вони, не зупиняючись, нападають на щит третьої п'ятірки. Перша п'ятірка після втрати м'яча буде зонний захист на місці другої п'ятірки. Третя п'ятірка після оволодіння м'ячем починає напад на першу п'ятірку і так далі. Після закинутого м'яча п'ятірка отримує одне очко і буде зонний захист, а п'ятірка, що прогала йде в напад.

### **Охороняй капітана**

Гравці діляться на дві команди, в кожній з яких по 1 капітанові і по 3–4 захисники і нападаючі. Капітани і захисники залишаються на своїй половині майданчика, а нападаючі йдуть на половину поля супротивника. Після розіграшу м'яча у центрі, команда, що оволоділа м'ячем, прагне за рахунок ведення передач м'яча наблизитися до капітана супротивника і заквачити його м'ячем. Цьому протидіють захисники, прагнучи перехопити м'яч і, у свою чергу, відправити його на половину поля супротивника своїм нападаючим.

За попадання м'ячем в капітана (що переміщається тільки на своїй половині) команда отримує тільки одне очко. Правила не дозволяють захисникам переходити середню лінію (на допомогу своїм нападаючим), а нападаючим – повертатися на свою половину для допомоги захисникам. За порушення правил гри команди караються втратою м'яча.

### **П'ять кидків**

10–12 дітей розташовуються на відстані 1,2–2 м від кошика. За сигналом керівника усі кидають м'ячі в кошик, кожен підбирає свій м'яч і знову кидає. Перемагає той, хто швидше потрапить 5 разів у кошик, кидаючи м'яч зазначеним способом.

### **Старт з м'ячем**

Гравці стоять на лицьовій лінії під щитом. Праворуч від керівника – п'ять гравців однієї команди, ліворуч – п'ять гравців іншої команди. Гравці рахуються за порядком, і кожен запам'ятовує свій номер. Під протилежним щитом знаходиться помічник керівника (один з гравців) з м'ячем у руках. Він кидає м'яч вперед–вгору або ударом об землю недалеко перед собою. В цей час керівник називає будь-яку цифру. Два гравці під цим номером (від кожної команди) спрямовуються до м'яча із завданням оволодіти ним і кинути в корзину.

У разі успіху команді зараховується 2 очки. Якщо гравець оволодів м'ячем, але не влучив у корзину, продовжується боротьба між двома гравцями до влучання в корзину. І той, хто влучить, приносить своїй команді одне очко. Гравці повертаються в команди, і викликається наступна пара гравців. Можна назвати дві цифри (особливо, коли багато грають). Тоді в боротьбу за м'яч вступають чотири гравці, які оволодівають ним і розігрують до влучання в корзину.

## **Баскетбол**

Дві команди грають у баскетбол, але передачі партнерам здійснюються – волейбольною передачею. При веденні м'яча гравці, переміщуючись, підбивають м'яч однією або двома руками вгору. Ведення м'яча з ударами в підлогу не дозволяється. Передачі можна виконувати стоячи на місці і в стрибку. Таким же способом можна посылати м'яч у кільце.

Перемагає команда, гравці якої закинули в корзину більше м'ячів.

### **Точний пас**

Гра проводиться на баскетбольному майданчику. Гравці, розподілившись на команди, шикуються перед різними щитами біля лінії штрафного кидка. Перші номери з м'ячами в руках стають у 7–10 кроках праворуч від команди в обкреслених заздалегідь кругах.

За сигналом починається змагання команд. Гравець з кола накидає м'яч партнерові, що стоїть у колоні. Той влучною передачею повинен направити м'яч у корзину. Потім він підбирає м'яч (незалежно від того, потрапив він в корзину чи ні) і біжить у коло. Гравець, що кинув м'яч, стає в кінець колони. Гравець з кола знову кидає м'яч головному гравцеві колони, а сам прямує в її кінець.

### **Чия команда більша**

Гравці розподіляються на команди по 4–5 гравців. Вони стають у колони на відстані 2 м від кошика. Перші в колоні з м'ячами. Після сигналу керівника вони кидають м'ячі, намагаючись потрапити в кошик. Кожен ловить м'яч, передає його наступному товаришеві по команді, сам оббігає виставлені на майданчику кеглі і стає в кінець колони. Те ж повторюють і наступні гравці.

Виграє та команда, яка у встановлений час більше м'ячів кине в кошик.

**Варіант:** Після кидка м'яча в кошик перший гравець поредає м'яч зі встановленого місця усім гравцям своєї команди по черзі, потім стає в кінець колони. Другий гравець кидає м'яч у кошик і також повторює усі дії.

Гра закінчується, коли усі гравці зроблять кидок у кошик.



## 2.2 ІГРИ ТА ЗАБАВИ НА ЗАНЯТТЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Рухливі ігри мають багато спільного зі спортивними і можуть застосовуватись на заняттях як допоміжний засіб для виконання педагогічних завдань. Рухливі ігри є початковим етапом формування потрібних для гравця навичок, умінь і знань.

Ці ігри сприяють розвитку загальної фізичної підготовки гравців, розвивають і вдосконалюють їх рухові якості, привчають до узгодження колективних дій. Необхідно добирати ігри, які включають біг, стрибки, кидання на віддаль і в ціль, ловіння м'яча, ігри-естафети. Ігри-естафети проводять на всіх етапах навчання, оскільки вони допомагають вивчити окремі технічні прийоми і прості тактичні дії.

Лише у рухливих іграх можуть одночасно брати участь усі гравці, тоді як у волейболі – та кількість гравців, яка передбачена правилами змагань гри. Під час рухливих ігор вивчається той чи інший прийом або тактична дія. У цих іграх слід звертати увагу на суддівство, привчати гравців діяти за правилами, застосовувати у суддівстві прийоми, близькі до вимог гри у волейбол. Необхідно звертати увагу на узгодженість дій гравців, щоб вони виявляли більше ініціативи, ставали уважнішими. (Наприклад: «М'яч капітанові», «Падаючий м'яч», «Перехопи м'яч», «Перестрілка», «Передавай – сідай» та ін.)

Отже, рухливі ігри застосовують як засіб, що допомагає учням швидше оволодіти складною технікою і тактикою спортивної гри.



## **2.2.1. Ігри та забави з метою оволодіння передачами м'яча**

### **Боротьба за м'яч**

Гравці розподіляються на дві команди. Гравці однієї з команд, отримавши волейбольний м'яч, прагнуть виконувати передачі м'яча один одному так, щоб не дати перехопити його гравцям іншої команди. Суперники у свою чергу, перехопивши м'яч, починають здійснювати передачі м'яча між собою. Гравцям обох команд дозволяється бігати в будь-якому напрямку, але без м'яча (затримувати м'яч в руках більше 3 секунд не дозволяється). Гру проводять на визначений час. Виграє команда, що володіла м'ячем триваліший час.

### **Боротьба за м'яч у колах**

На майданчику у довільному розміщенні на відстані 1–3 м одне від одного креслять кола. В кожне коло стає по одному гравцю, які передають м'яч один одному. А кілька ведучих, переміщуючись майданчиком між колами, намагаються зловити м'яч.

Ведучий, який зловив м'яч, каже: «Зміна кіл!» За цим сигналом усі гравці міняються колами, перебігаючи з одного в інше. Ведучі теж стараються зайняти кола, які стають вільними під час перебіжок. Гравці, які не стали у кола, стають ведучими.

**Правила гри:**

1. Ведучі і гравці не можуть переступати за межі кіл.
2. Гравці передають м'яч у будь-яке коло.
3. Передачу виконують вказаним способом (двома руками зверху).

**Виклик номерів**

Гра проводиться двома командами. Гравці в кожній команді розраховуються за порядком і, запам'ятавши свої номери, стають по колу. Один гравець із м'ячем стоїть в центрі кола. За сигналом керівника він починає виконувати передачі м'яча над собою. Після третьої передачі гравець, вигукнувши чий-небудь номер, біжить з кола. Гравець, чий номер названий, повинен забігти в коло і, не давши м'ячу впасти на землю, продовжити передачу м'яча над собою. Гра триває 3 хвилини. Перемагає команда, у якої було менше втрат м'яча.

**Вибий ведучого**

Гравці утворюють два кола (одне – хлопчики, друге – дівчатка), діаметром 12–15 метрів. У кожному – по одному волейбольному м'ячеві. У центрі кола розташовується ведучий, якого потрібно вибити м'ячем. Ведучому дозволяється ловити м'яч. Гравець, який виб'є ведучого, займе його місце.

**Правила гри:**

1. Влучання після торкання землі не зараховується.
2. Вибування зараховується при умові, якщо м'яч спрямований передачею двома руками зверху.

**Вивернись**

Гра проводиться в спортивному залі або на майданчику. Групу поділяють на трійки. У кожній трійці призначається ведучий; йому дається волейбольний м'яч.

Тренер–викладач показує кожній трійці напрямок передач і розміщує їх у залі так, щоб двоє гравців із трійки стояли обличчям один до одного на відстані 10–12 м, а третій перебував між ними на однаковій відстані від кожного.

### **Правила гри:**

1. Крайні гравці, передають м'яч двома руками зверху один одному, намагаються влучити ним у середнього гравця, а той вивертається від м'яча.

2. Гравець, який влучить у середнього, займає його місце.

### **Гонка м'ячів**

Гравці стають по колу на відстані двох–трьох кроків один від одного, розраховуються на «перший–другий». Всі перші номери – одна команда, другі – інша. Двом гравцям, що стоять поряд, дають по волейбольному м'ячу. За сигналом у кожній команді починають виконувати передачу м'яча своїм гравцям за порядком. М'ячі передають у протилежні сторони. Виграє команда, яка довше передавала м'яч. Здійснювати передачу м'яча через коло не дозволяється.

### **Два м'ячі**

На майданчику встановлюють волейбольну сітку або мотузок на висоті до двох метрів. Гравці поділяються на дві команди й розміщуються з обох боків сітки. Кожна команда отримує м'яч. За умовним сигналом гравцям треба перекинути м'яч на поле суперника. Команди прагнуть, щоб обидва м'ячі опинилися на боці суперника. Переможницею стає команда, гравцям якої вдалося перекинути обидва м'ячі на бік суперника.

**Правила:** М'яч спрямовується на майданчик супротивника двома руками зверху або знизу.

### **Естафета з передачею м'яча**

Дві команди з рівною кількістю гравців розташовуються в зустрічних колонах по одному на відстані 8 м. За сигналом перший гравець першої колони ударяє волейбольним м'ячем у майданчик, а сам переміщується в кінець зустрічної колони. Перший гравець зустрічної колони вибігає вперед, виконує прийом м'яча, що відскочив від підлоги, і передачу двома руками зверху (знизу) у зворотньому напрямі на другого гравця і так далі. Гра проводиться на визначений час. Перемагає команда, що допустила меншу кількість помилок у передачах.

### **Естафети з передачами м'яча**

На відстані 5–6 м обличчям до центру вишикувані у дві шеренги команди. Правофлангові – капітани. За сигналом капітани передають м'яч гравцеві, що стоїть ліворуч. А той – наступному, і так до лівофлангового, який волейбольним м'ячем, передаючи його над собою, оббігає команду позаду. В цей час всі гравці команди переміщуються на одне місце ліворуч. Гравець, який прибіг, стає правофланговим і передає м'яч лівофланговому, той наступному і т. д.

Виграє команда, капітан якої швидше зайняв своє місце.

#### **Правила:**

1. Передавати м'яч через гравців не можна.
2. Якщо гравець втратить м'яч, він піднімає його і рухається далі.
3. Учасники у шеренгах розміщені на довжину витягнутих рук.

### **Естафети з елементами волейболу**

Дві команди шиковані паралельно одна одній у колони по двоє на відстані 3–4 м одна від одної. За сигналом перші пари біжать вперед, передаючи один одному м'яч верхньою передачею до позначки (10–15 м) і назад, передаючи м'яч наступній парі, а самі стають позаду колони. Гра закінчується, коли всі пари візьмуть участь в естафеті. Перемагає команда, яка виконає естафету першою і з меншою кількістю штрафних очок.

#### **Правила:**

1. М'яч передавати двома руками зверху.
2. Ловить м'яч лише пара, яка починає біг.
3. Якщо м'яч впав, його піднімають і продовжують естафету.
4. За помилки нараховуються штрафні очки.

### **Естафета парами**

Гравці двох команд розподіляються парами і шикуються перед лініями старту. У руках гравців першої пари м'яч. За сигналом вони починають просування вперед, роблячи один одному передачі, перетинають лінію фінішу (протилежний кінець майданчика) і, не припиняючи передавати м'яч, один одному, повертаються назад до своєї колони. Естафету приймає інша пара, а ті що закінчили вправу займають місце в кінці колони. Падіння м'яча на землю, а також помилки при передачах враховуються і впливають на успіх команди.

### **За м'ячем суперника**

Дві команди шикуються в колони за спільною лінією. Капітани в колонах мають по м'ячу. За сигналом вони перебивають м'яч якнайдалі вперед і відразу ж біжать за м'ячем свого супротивника. Хто швидше принесе м'яч за лінію, той виграє для своєї команди очко. Гравець прибігши першим, передає м'яч наступному в колоні гравцеві, а сам стає позаду колони. Гра триває доти, доки капітани не займуть початкове місце.

Виграє команда, яка набере більше очок.

**Правила:** Кидаючи м'яч, переступати лінію забороняється.

### **Захист фортеці**

Усі гравці розташовуються по колу діаметром 4–5 м. У центрі кола креслять менше коло, в яке ставлять три зв'язані гімнастичні палиці («фортеця»). «Фортецю» охороняє гравець–захисник. Нападаючі намагаються м'ячем збити «фортецю», а захисник відбиває м'яч. Якщо нападаючі збивають «фортецю», захисник програє. Вибирають нового захисника, і гра відновлюється.

**Правила:** Відбиваючи м'яч, захисник не має права заходити в менше коло. Збити «фортецю» можна тільки із-за лінії великого кола.

**Вказівка:** Передача м'яча між гравцями обов'язкова.

### **3 кола в коло**

На майданчику креслять у два ряди по чотири кола на віддалі двох кроків одне від одного. На віддалі 2 м від перших кіл креслять стартову лінію, за якою розташовується команда: перша проти перших двох кіл, друга – проти других. За сигналом перші гравці передають м'ячі так, щоб вони падали над першими колами, а самі негайно перебігають у перше коло і намагаються зловити м'яч у повітрі. Якщо це вдається, гравець передає м'яч над другим колом і т. д. Зловивши м'яч над останнім колом, гравець передає його наступному в колоні гравцеві, а сам стає поряд з колоною своєї команди. Коли гравцеві не вдається зловити м'яч, він передає його наступному в колоні гравцеві. Коли черга знову доходить до нього, він починає передавати м'яч з того кола, де втратив його.

Виграє команда, гравці якої раніше перейдуть усі кола від першого до останнього.

**Правила:** Передача м'яча виконується двома руками зверху.

### **Зумій передати і подати**

Гравці шикуються в дві колони в 3 м від стіни і змагаються в передачах у стіну і в подачах на точність. За сигналом 1 номера виконують по 10 передач двома руками зверху (знизу) в стіну, після чого біжать на свою половину майданчика і проводять по 3 подачі. Як тільки перший номер виконає завдання, очікуючі своєї черги, збирають м'ячі і доставляють їх до місця подачі. За правильно виконані передачі гравцеві нараховують одне очко, подачі – 3 очки. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

### **Карусель**

Дві команди гравців утворюють два кола. Гравці в колах розташовані в потилицю один за одним на відстані 2 м. За сигналом педагога один з гравців в кожній команді виконує передачу м'яча над собою і переміщується по колу вперед, на його місце виходить наступний гравець і, не даючи м'ячу впасти на землю, також виконує передачу м'яча над собою, потім біжить вперед і так далі. Гра проводиться 3–5 хвилин. Перемагає команда, у якої було менше втрат м'яча.

### **Колова гілка**

На майданчику креслять велике коло. Гравці розподіляються на дві команди. За колом перебувають ведучі, у колі – гравці. Ведучі намагаються влучити м'ячем у гравців поля, які ухиляються або ловлять м'яч. Гравець, якого «заквачили» м'ячем, виходить тимчасово з гри. Гра триває 5 хвилин, після чого учасники міняються місцями.

Влучання зараховується, якщо м'яч попав у будь-яку частину тулуба, за винятком голови. Якщо гравець зловив м'яч, він має право виручити гравця своєї команди, який вибув з гри. Під час метання м'яча ведучим не дозволяється ступати в коло. Якщо м'яч влучив у гравця, відскочивши від землі або якогось предмета, гравець продовжує грати.

Грають волейбольним м'ячем, виграє команда, яка за відведений для гри час «заквачила» більше гравців поля.

#### **Правила гри:**

1. Слід уважно стежити, щоб гравці влучали тільки в тулуб, нижче верхнього плечового пояса.
2. Для тих, хто вибув з гри, треба встановити чергу повернення у неї.
3. Влучання зараховується, якщо м'яч спрямований передачею двома руками зверху або знизу.

### **Лінія оборони**

Гравці поділяються на команди. У кожній обирають капітана та двох його захисників. Команди розташовуються з протилежних боків майданчика, капітани та захисники попереду інших членів команди. Завдання гравців – передаючи м'яч, влучити в капітана протилежної команди (захисники та капітан не мають права кидати м'яч на частину супротивника – лише перехопити й передати своїй команді).

Виграє та команда, яка протягом встановленого часу якнайбільше влучила в капітана супротивника.

### **Між двох вогнів**

Посередині майданчика креслять поперечними лініями коридор завширшки 2–3 м – «зона вогню». Від «зони вогню» на віддалі 5 м в обидві сторони креслять «зону нападу». Гравців поділяють на дві команди. За жеребкуванням одна команда розташовується в «зоні вогню», а друга поділяється на дві однакові групи, одна з яких розташовується в одній зоні нападу, друга – в іншій. Команда нападаючих одержує м'яч і за сигналом починає вибивати ним гравців, що перебувають у «зоні вогню». Поквачений гравець виходить з гри. Гра триває доти, доки буде вибито всіх гравців. Потім команди міняються місцями, і гра продовжується. Виграє команда, яка затратить менше часу на те, щоб поквачити всіх гравців.

#### **Правила:**

1. Переходити і переступати лінії не можна. Поквачення від підлоги і стінки не зараховують.
2. Поквачувати можна тільки з передачі м'яча двома руками зверху.
3. Нападаючі гравці команди повинні передавати м'яч один одному.

### **М'яч капітанові**

Усіх гравців поділяють на дві команди і розміщують у колони на одній стороні волейбольного майданчика. Перші гравці стоять на віддалі 2 м від сітки. На другій стороні сітки проти команд стають капітани команд з м'ячами. За свистком капітани передають м'ячі своїм першим гравцям. Ті приймають м'ячі і передають їх через сітку своєму капітанові, та стають позаду колони. Виграє команда, у якої капітан першим прийме м'яч від останнього свого гравця.

**Правила гри:** 1. Передавати м'яч тільки визначеним способом.

2. Коли м'яч падає – команда отримує штрафне очко.

### **М'яч–середньому**

Дві рівні команди вишикувані у колах та розподілені за порядком номерів. Перші номери стають усередину кола обличчям до других. У колах гравці стоять на відстані 1–2 м один від одного. За сигналом перші номери передають м'яч другим, отримують від них м'яч і передають наступним гравцям. Коли гравець всередині кола отримує м'яч від останнього гравця зовнішнього кола, то міняється з ним місцями і гру продовжують. Так по черзі всі гравці мають побувати у зовнішньому та внутрішньому колах.

Гра закінчується, коли кожен гравець побуває у двох колах. Перемагає команда, яка закінчила передачі м'яча першою.

#### ***Правила гри:***

1. М'яч передавати гравцям у визначеній послідовності.
2. Якщо гравець втратив м'яч, він його піднімає і продовжує гру.
3. Спосіб передачі обумовлюють заздалегідь.

### **М'яч по колу**

Команди розміщені на відстані 10–12 м на протилежних сторонах майданчика у колонах по одному, попереду кожної – капітан. За сигналом капітани передають м'ячі (визначеним способом) до останнього гравця, який, прийнявши м'яч, веде його навколо майданчика і стає у колону першим, передаючи м'яч останньому і т. д. Виграє команда, в якій капітан скоріше стане на своє місце.

***Правила гри:*** Гравець передає м'яч визначеним способом.

### **М'яч партнерові**

6–8 гравців стоять по колу, а один в центрі кола. За сигналом гравці, що стоять по колу, виконують передачу м'яча один одному, а гравець, який стоїть в центрі, намагається торкнутися м'яча. Передачі м'яча здійснюються в різних напрямках. Центральний гравець, торкнувшись м'яча, стає в коло, а на його місце стає гравець, чю передачу він перехопив, а гравець з кола – на місце центрального, і гра продовжується.

## **М'яч у повітрі**

### **Варіант №1**

Гравці двох команд шикуються в два кола, займаючи різні половини залу і передають м'яч один одному двома руками зверху по колу в будь-якому напрямку. Кожен гравець повинен бути готовим прийняти і точно передати м'яч. В разі необхідності виконується передача м'яча однією рукою, але забороняються захвати м'яча і подвійні удари над собою. За ці порушення, а також за неточну передачу гравець залишає коло. Оскільки змагання починається одночасно у двох колах, після закінчення 5 хв, гра зупиняється і визначається команда-переможниця (яка зберегла більше гравців). Відзначаються і гравці, які добре володіють передачею. Добре підготовлені гравці можуть виконувати передачі в стрибку.

### **Варіант №2**

Гравці стають у коло, на невеликій відстані один від одного. До середини кола входить ведучий. Гравці, які стоять по колу, передають волейбольний м'яч один одному в різних напрямках. Ведучий намагається доторкнутися до м'яча або впіймати його. Коли ведучому пощастить це зробити, він міняється місцем з тим гравцем, який невдало кинув м'яч або дав змогу ведучому доторкнутися до м'яча.

### **Правила гри:**

1. Ведучому дозволяється доторкнутися до м'яча незалежно від того, де перебуває м'яч – у повітрі чи в руках гравця.
2. Якщо м'яч кинуте за межі поля, то ведучим стає той гравець, який останнім доторкнувся до нього.

## **М'яч через одного**

Обидві команди розташовуються в спільному колі через одного. Капітани стоять першими і тримають по м'ячу. За сигналом вони передають м'ячі своїм гравцям: один в одну сторону, другий – в іншу. Приймавши м'яч, гравець передає його наступному гравцеві своєї команди і т. д. Капітан, який прийняв м'яч кричить «Є!».

Виграє команда, яка раніше виконає передачу. Коли команда набере понад 50% можливих штрафних очок, вона програє, хоч і виконає всі інші умови.

**Правила:** Передавати м'яч можна будь-яким способом. Кожний гравець повинен прийняти м'яч. Гравець, який не зловив м'яч, одержує для команди штрафне очко.

### **Назустріч через сітку**

Гравці двох команд розташовуються в зустрічних колонах – перед сіткою за лініями нападу. У перших гравців колон по одну сторону майданчика в руках по м'ячу. Сигнал керівника сповіщає про початок естафети, яка полягає в передачі м'яча двома руками зверху через сітку партнеру, що стоїть на чолі протилежної колони. Гравець, що зробив передачу, біжить у кінець своєї колони, а той, кому м'яч адресований, знову посилає його через сітку. Гра продовжується до тих пір, поки гравець, що починав гру, знову не отримає в руки м'яч. Виграє команда, яка закінчила гру раніше і має меншу кількість порушень (затримка м'яча, падіння, пропуск гравця).

### **Назад по колоні і по колу**

Гравці стоять у паралельних колонах в 2–3 кроках один від одного. За сигналом перші гравці колон роблять передачу м'яча партнерам, що стоять позаду, які, в свою чергу, передають м'яч таким же способом у кінець колони. Замикаючий гравець ловить м'яч і біжить з ним на початок колони, в той час як всі інші роблять крок назад. Гравців можна розставити по колу. Перед кожним гравцем накреслюють відмітку. Гравець підбиває м'яч над собою, ідучи вперед до нової позначки. Гравець, що стоїть позаду, переміщується вперед, також підбиваючи м'яч над собою. Таким чином, м'яч залишається на місці, а гравці безперервно рухаються по колу.

Перемога в обох описаних варіантах визначається команді, яка закінчила передачі м'яча раніше іншої і виконала при цьому всі встановлені правила.

### **Над собою і об стінку**

Гра проводиться у вигляді естафети, в якій гравці по черзі просуваються вперед, виконуючи передачі над собою двома руками. У 2–3 кроках від стіни кожен гравець робить три удари м'ячем об стіну і приймає м'яч після відскоку, потім гравець повертається назад, виконуючи той же технічний прийом, робить передачу другому номеру і т. д.

Можна також провести естафету з передачею м'яча в стінку. У цьому випадку колона розташовується перед стартовою лінією в 3–4 кроках від стіни. Гравець передає м'яч партнерові, що стоїть позаду, рекошетом від стіни (можна накреслити на стіні ціль – коло), а сам переходить в кінець колони. У будь-якому з варіантів гри переможець визначається за якістю передач і швидкістю дій.

### **Наздожени м'яч**

Гравці утворюють групи по 8–10 чоловік, кожна група грає самостійно. Один з гравців бере м'яч і стає позаду решти учасників, що приготувалися до бігу. Гравець, що стоїть за шеренгою, передає м'яч через голови гравців вперед–вгору, а ті прагнуть не дати м'ячу впасти на землю, підбиваючи його вгору двома руками знизу. Кому це не вдається, той стає таким, що «передає», і гра поновлюється.

### **Не дай м'яч ведучому**

Гравці на відстані витягнутих рук стають в окреслене коло. Деякі ведучих (2–4) знаходяться усередині кола. Гравці передають м'яч у різних напрямках і різними способами: як у повітрі, так і по землі, але, щоб ведучі не могли його торкнутися. Коли ведучий доторкається м'яча, то його місце займає гравець, від якого йшла передача, або у кого у руках був м'яч поквачений.

#### ***Правила гри:***

1. М'яч передавати дозволяється будь-яким способом.
2. Ведучий може торкнутися м'яча навіть за колом, лише за нього не виходити.
3. Якщо м'яч вийшов з гри, то його знову повертають у гру.

### **Обстріл чужого поля**

На бокових лініях волейбольного майданчика один навпроти одного креслять кола діаметром 2 м. У колах розташовуються гравці, які покроково виконують передачу м'яча двома руками зверху або знизу, прагнучи потрапити в протилежне коло. Якщо м'яч летить повз кола, то гравець може не приймати його. У такому разі суперникові нараховують 1 штрафне очко. Гра триває 5 хвилин. Перемагає гравець, що набрав менше штрафних очок.

### **Подай і влуч**

Гравці двох команд розташовуються на своїй половині майданчика спочатку в 4–5 м від сітки. У кожної команди по 5–7 м'ячів. За сигналом тенера гравці обох команд по черзі виконують подачі, прагнучи влучити в межі майданчика команди суперників. Гравці, очікуючі своєї черги, збирають м'ячі і направляють їх до місця подачі. Якщо у гравця подача не вийшла, йому надається ще одна спроба, якщо цього разу він помилився, то подача вважається не виконаною і гравець отримує штрафне очко. Перемагає команда, у якої на рахунок більше точних подач.

### **Передачі за викликом**

Команди шикуються в колони перед лінією старту на одній стороні майданчика. В 10–12 кроках перед ними (в колах) лежить по м'ячу. Гравці розраховуються за порядком. Тренер викликає будь-який номер, і гравець, що має його, біжить до м'яча. Він бере його в руки, робить довгу високу передачу партнеру, що стоїть на чолі колони, і отримує від нього зворотну передачу.

Команда, гравець якої швидше виконав дві передачі, отримує 1 очко. Потім викликають (у будь-якій послідовності) інших гравців команди. Переможець визначається за кращою сумою набраних очок.

### **Передав – сідай**

За спільною лінією шикуються у колони команди учасників. Навпроти кожної команди стає її капітан. За сигналом капітан передає м'яч першому у колоні своєму гравцеві, який передає його капітану, а сам сідає. Виграє команда, яка закінчить естафету першою.

#### ***Правила гри:***

1. Капітан не сходить зі свого місця.
2. Передавати м'яч необхідно визначеним способом.

### **Передача м'ячів**

Дві команди шикуються в дві паралельні колони по одному. Віддаль між гравцями в колонах – півметра. Ведучі колон тримають по м'ячу. За сигналом перші передають м'яч над головою назад другим, ті – третім і так до останнього. Останній гравець, прийнявши м'яч, передає його над головою і пересуваючись стає першим, передача продовжується.

Гра закінчується тоді, коли перший гравець повернеться на своє місце. Виграє команда, яка раніше закінчила передачі і перебіжки.

**Правила:** Передавати м'яч можна тільки гравцеві, що стоїть поруч.

### **Перехопи м'яч**

Команди гравців у колонах за спільною лінією. На відстані 3–4 м проти кожної колони стоять капітани з м'ячами. Перед кожним капітаном стає гравець – захисник з іншої команди. За сигналом капітан намагається передати м'яч першому із колони своєму гравцеві, а захисник старається перехопити його. Якщо передача вдалася, команда отримує очко. Капітан стає позаду колони, а захисники стають капітанами у своїх командах. Перші з колон гравці стають захисниками.

Коли не вдалося передати м'яч, очко отримує команда супротивника, а зміна відбувається аналогічно.

Гра триває, поки капітан не опиниться на своєму місці. Виграє та команда, яка набрала більшу кількість очок.

#### **Правила гри:**

1. Передачі виконують будь-яким способом або заздалегідь визначеним.
2. Під час передач можна робити обманні рухи.

### **Передач – вийди**

Гравці в парах на відстані 4 м один від одного із-за лицьової лінії починають виконувати передачі м'яча двома руками зверху (знизу) в русі, переміщуючись боком до протилежної лінії і назад. Перемагає та пара, яка допустила менше втрат м'яча.

### **Передачі в русі**

Гравці в двох колонах поодиночі шикуються за лицьовою лінією. Перші гравці в колонах за сигналом керівника переміщуються до волейбольної сітки, виконуючи передачі м'яча двома руками зверху над собою. Дійшовши до сітки, кидають у неї м'яч і приймають його знизу двома руками. Повертаючись до своєї колони, гравці здійснюють передачі м'яча двома руками знизу. Потім те ж завдання виконують наступні гравці і так далі. За кожне падіння м'яча на підлогу команді нараховують 1 штрафне очко. Переможцем вважається команда, яка набрала менше штрафних очок.

### **Передачі по виклику**

Команди шикуються в колони перед лінією старту на одній стороні майданчика. В 10–12 кроках перед ними (у кругах) лежить по м'ячу. Гравці розраховуються за порядком. Викладач викликає будь-який номер, і гравець, що має його, спрямовується до м'яча. Він бере його в руки, робить довгу високу передачу партнерові, що стоїть на чолі колони, і отримує від нього зворотний пас. Команда, гравець якої швидше виконав дві передачі, отримує 1 очко. Потім викликають (у будь-якій послідовності) решту гравців команди.

Переможець визначається за більшою сумою набраних очок.

### **Свічка**

На волейбольному майданчику креслять коло діаметром 1 м. Гравці розташовуються в колону поодиночці, по черзі входять у коло і виконують десять передач м'яча над собою. Кожна передача повинна бути не менше чим на 2 м вище за зріст гравця. За недостатню високу передачу і за вихід за лінію кола гравці отримують 1 штрафне очко. Після закінчення виконання завдання переможцем оголошується той, у кого менше штрафних очок.

Гру «Свічка» можна проводити як командну.

Коли всі гравці виконують вправу, гра закінчується. Команда-переможниця отримує 2 очки. 2 очки нараховуються і за кожне попадання м'яча в корзину. 1 очко команда отримує, якщо м'яч не потрапив в корзину, але торкнувся кільця.

Перемогу в грі визначає найбільша сума очок. Оскільки для волейболу характерне виконання технічних прийомів відразу після зупинки, можна (ускладнити гру) розташувати колони збоку в 3–4 кроках від лінії штрафного кидка. Тоді під час накидання м'яча гравець вибігає назустріч м'ячу і потім направляє його в корзину.

### **Хто з гравців точніше?**

Перед грою дві команди шикуються в колони поодиночці в 5 м від стіни. На стіні за 3 м від підлоги намальовані квадрати 2х2 м. Гравці обох команд по черзі виконують передачі (тренер указує спосіб передачі), прагнучи потрапити м'ячем у квадрат, а потім йдуть у кінець колони. Перемагає команда, гравці якої більшу кількість разів потрапили м'ячем у квадрат.

### **Хто точніший?**

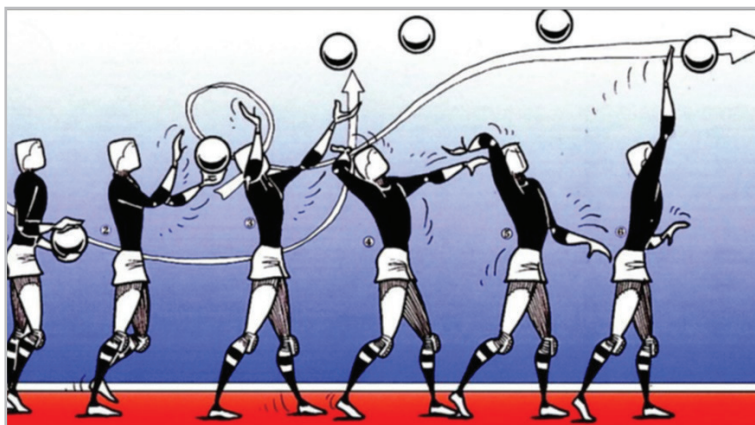
Кожна з команд шикуються в колону поодинці в 5 м від стіни, на якій в 3 м від підлоги намальований квадрат 2х2 м. Гравці по черзі виконують передачі м'яча знизу (зверху) двома руками, прагнучи потрапити м'ячем в квадрат, потім йдуть у кінець своїх колон. Перемагає команда, що потрапила в квадрат більше число разів.

### **Хто точно водить**

Гравці стоять по колу, в середині якого 1–3 розігравальні з м'ячами. Вони по черзі вибраним способом передають м'яч гравцям, що переміщуються по колу приставними кроками. У момент отримання м'яча зверху двома руками точно передати (повернути передачею) м'яч розігравачу.

### **Через сітку**

Гру проводять на волейбольному майданчику з натягнутою сіткою. Гравці розподіляються на 2–3 команди. Кожна команда у свою чергу ділиться на дві групи, які розташовуються на різних сторонах майданчика. Учасники в протистоячих групах знаходяться лицем до сітки в колонах поодинці. Головні гравці стоять на лінії нападу. За сигналом головні гравці, що стоять на правій стороні, виконують передачу м'яча зверху через сітку партнерам, а самі біжать у кінець своєї колони. Теж виконують на протилежній стороні. Команда, яка помилилася в передачі, припиняє гру. Перемагає команда, яка довше виконувала передачі.



## 2.2.2. Ігри та забави з метою оволодіння подачами та прийомами м'яча

### Волейбол з вибуванням

Дві команди по 6–8 чоловік розташовуються довільно, кожна на своїй половині волейбольного майданчика. За сигналом починається гра у волейбол. Коли суддя фіксує в одній з команд третю помилку, гравець, який помилився, вибуває. Команда, що залишилася в меншині, подає м'яч на сторону супротивника, відновлюючи гру. Якщо в ході гри команда знову помиляється (шосте порушення), то позбавляється ще одного гравця і т. д.

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

Зустріч складається з 3–5 партій. Кожна закінчується, коли останній гравець однієї з команд покине майданчик. Можна обмежити

партії часом (12–15 хв) і визначити переможця в кожній з них по числу гравців, які залишилися.

**Правила гри:**

1. Помилки фіксуються за волейбольними правилами.
2. Після виходу учасника з гри подає команда, що допустила помилку.
3. Учасники повертаються в гру в такому порядку, в якому вибували (перший вибув, потім другий і т. д.)
4. Гравці в командах подають по черзі, переміщуючись на майданчику за годинниковою стрілкою (як у волейболі).

### **Двадцять п'ять**

Гра отримала назву від ведення рахунку в правилах волейболу. Раніше, якщо гравець не подав подачу, то вважалася втрата подачі, а зараз за новими правилами волейболу, команда втрачає очко. І тому при навчанні будь-якої подачі дітям доводиться нагадувати про це правило. Гра схожа на «Подай і потрап». Кожен гравець, що потрапив м'ячем на іншу сторону майданчика, приносить одне очко своїй команді. Команди подають подачі по черзі. У командах повинна бути однакова кількість учасників.

Команда, що набрала швидше 25 очок, вважається переможцем.

### **Зумій передати і подати**

Команди змагаються в передачах м'яча в стіну і подачах на точність. Гравці шикуються в дві колони поодиноці біля стіни, за 3 м від неї. За сигналом перші номери виконують по 10 передач двома руками зверху (знизу) в стіну, після чого біжать до свого волейбольного майданчика і здійснюють по 3 подачі м'яча. Як тільки перший гравець колони закінчив подавати, негайно починає здійснювати передачі м'яча в стіну другий гравець і так далі. Гравці, чекаючи черги, збирають м'ячі і доставляють їх партнерам до місця подачі. За правильно виконану передачу м'яча гравцеві нараховують 1 очко, за подачу – 3 очки.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### **Захист цілі**

В одному з варіантів гравці стоять по колу, ударом волейбольного м'яча прагнуть збити тринигу з палиць (зв'язаних у верхній частині) або декілька булав, які захищає ведучий. Йому дозволяється відбивати м'яч тільки руками будь-яким способом. В іншому випадку гравці намагаються влучити м'ячем у гравця, що знаходиться всередині. Але його захищає інший гравець, який прикриває його і відбиває м'яч руками. У будь-якому з варіантів гравець, що вразив ціль, стає захисником.

Можна застосувати ускладнений варіант, використовуючи в ході гри два м'ячі.

### **Зустрічна естафета**

Варіантів естафет у зустрічних колонах багато. Нижче приводиться варіант, що допомагає освоїти прийом м'яча двома руками (однією рукою) з падінням на груди. Для цього між колонками кладеться гімнастичний мат. Гравці вибігають вперед, а партнери, що стоять навпроти, накидають їм (двома руками із-за голови) м'яч на ближню половину мату. Партнер в падінні відбиває м'яч і, піднявшись, продовжує рух у кінець протилежної колони. Як тільки гравець, що приймає м'яч перетне лінію перед командою, вперед вибігає гравець, що накидав м'яч. Тепер уже він повинен прийняти м'яч у падінні на груди від гравця, що стоїть навпроти.

З добре підготовленою групою гру можна проводити без використання матів, а також з прийомом м'яча після перекиду вперед.

### **Зумій прийняти**

Гравці в парах розташовуються на бокових лініях майданчика один навпроти іншого. По команді керівника гравці, що стоять у одній боковій лінії, посилають м'ячі одним із способів подачі своїм суперникам, які прагнуть прийняти м'яч і відправити його у зворотному напрямі. Кожен виконує по 10 подач м'яча, потім гравці міняються ролями. Перемагає той, хто виконав прийом подачі м'яча більшу кількість разів без помилок.

### **Кругова гилка**

Гравці однієї команди розміщуються за межами круга (квадрата), а іншої команди займають місця усередині круга. Ті, що стоять за кругом ударами волейбольного м'яча прагнуть вибити по черзі всіх гравців супротивника. Дозволяється спрямовувати м'яч будь-яким способом (нападаючим ударом, звичайним кидком). Гравці, бігаючи по кругу, можуть відбивати м'яч руками, виконуючи відповідний захисний прийом (двома руками зверху, знизу, однією рукою, з випадом, в падінні і ін.). В цьому випадку вони залишаються в крузі. Якщо ж м'яч потрапив у тулуб гравця, ноги або руки, гравець покидає круг і стає за його межами (за спинами тих, що атакують). Гравець може повернутися в круг, якщо йому вдалося зловити м'яч від свого гравця, що відбив м'яч з круга.

Гра триває 3–5 хв, після чого гравці міняються ролями. Виграє команда, що зберегла в крузі більше число гравців. Гра може закінчитися достроково, якщо всі гравці вибиті з круга. Всі спірні ситуації в грі вирішує суддя.

З добре підготовленими волейболістами можна проводити гру, використовуючи два м'ячі. Можна також домовитися, що гравець вважається вибитим у тому випадку, якщо удар м'ячем влучив йому в ноги (нижче за пояс). Це змусить тих, що захищаються частіше відбивати м'яч двома руками (або однією) знизу.

### **Лапта волейболістів**

Грають дві команди, одна з яких подає, а інша приймає подачу. Розташування гравців на майданчику в обох команд різна. Гравці, які подають знаходяться за лінією подачі, а гравці, що приймають, як зазвичай, в зонах. За сигналом перший гравець подає м'яч умовним способом на бік супротивника, а сам швидко біжить довкола майданчика (за лініями) і повертається на своє місце.

Гравці протилежної команди приймають м'яч і розігрують його між собою, намагаючись зробити якомога більше точних передач за той час, поки гравець, що подавав м'яч, біжить по кругу. Як тільки гравець повернеться на місце подачі, розіграш м'яча припиняється.

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

**Правила гри:**

1. За кожен невдало виконану подачу (в сітку, за межі майданчика і т. д.) команді супротивника нараховується 2 очка.
2. Якщо гравець, що увійшов на майданчик, торкнувся руками стінки, стійки сітки і т. інше, протилежній команді нараховується 3 очка.
3. Гравцям, що виконують передачі, не можна втрачати м'яч, користуватися повторними передачами між одними й тими самими партнерами. За порушення цього правила у команди знімається 5 передач.
4. Для контролю за діями гравців до кожної команди закріплюється суддя.

**Охорона перебіжок**

На протилежних сторонах майданчика проводять дві поперечні лінії. Відстань між ними 2 м. У середині майданчика креслять коло, а в центрі кола ставлять стійку для стрибків. Гравці розподіляються на дві команди. Одна з них по жеребу метальники, а інша – захисники. Розділившись на дві групи, метальники шикуються в шеренги за лініями на протилежних сторонах майданчика. Крайній ліворуч однієї із шеренг метальників одержує волейбольний м'яч. Захисники, розрахувавшись за порядком номерів, розташовуються навколо стійки для стрибків, не переступаючи за накреслене коло. Перший гравець команди захисників стає на лінію команди метальників на протилежній стороні від гравця, що одержав м'яч.

За сигналом тренера–викладача метальники намагаються влучним кидком потрапити м'ячем у стійку. Із цією метою гравці другої групи підбирають кинутий м'яч, б'ють його через свою лінію по стійці. Захисники намагаються відбивати м'яч. Одночасно перший гравець команди захисників біжить від лінії, де він стояв, до протилежної й назад. У цей час місце займає другий номер. Перший номер, доторкнувшись до руки другого, стає на захист стійки, а другий починає перебіжку. Так само відбувається зміна наступних гравців. Як тільки м'яч

потрапив у стійку, гра зупиняється. Підраховують кількість гравців, що закінчили перебіжку до моменту влучення м'яча в стійку, і команди захисників нараховують виграні очки. Потім команди міняються ролями, і гра повторюється. Виграє команда, гравці якої набрали більшу кількість очок.

**Правила гри:**

1. Метання м'яча гравці кожної групи роблять по черзі. М'яч, що пролетів повз стійки, піднімає гравець метальників, якщо був ближче до м'яча. Він кидає м'яч черговому гравцеві своєї команди.

2. Метати м'яч у стійку можна тільки через лінію, не переступаючи її.

3. Гравці команди захисників не повинні захоплювати м'яч руками. Вони лише відбивають м'яч, що летить у стійку, двома руками зверху чи знизу.

4. Якщо м'яч упаде в коло біля стійки, його може підняти тільки гравець команди метальників.

5. За кожного гравця, що закінчив перебіжку повністю й доторкнувся до руки варті на старті чергового гравця, команді захисників дається виграшне очко.

6. Черговий гравець команди захисників, очікуючи прибуття бігуна, повинен заздалегідь стати на старт і бути готовим почати біг у той момент, коли прибігший торкнеться його руки.

7. Захисникам вступати в коло, посередині якого перебуває стійка, не можна.

### **Подай і потрап**

Гравці двох команд розташовуються на лицьових лініях майданчика. У кожної команди по 5 м'ячів. За сигналом педагога гравці обох команд по черзі виконують 5 подач, прагнучи потрапити в межі майданчика. Гравці, очікуючі черги на подачу, збирають м'ячі і подають їх партнерам. Якщо гравець неправильно виконав подачу або наступив на лінію, то подача не зараховується.

Перемагає команда, у якої було більше влучань м'яча в майданчик.

## **Снайпери**

Команди розташовуються в шеренгах у лицьових ліній. Кожен гравець обох команд по черзі виконує по 5 подач м'яча, прагнучи набрати більше очок, які нараховуються за попадання в квадрат з позначеними цифрами від 1 до 6 (волейбольний майданчик ділиться на квадрати). Цифра в квадраті відповідає кількості очок, що нараховуються. Спосіб виконання подачі встановлює тренер. Перемагає команда, що набрала більше очок. Якщо допущена помилка при виконанні подачі, то здійснювати повторну подачу м'яча не дозволяється.

## **Тільки знизу**

Звичайна гра у волейбол, але подачі, передачі м'яча і перекидання його на сторону супротивника вирішуються тільки ударами знизу. Інакше м'яч передається на протилежну сторону (команда втрачає подачу або отримує очко). Система проведення партій і підрахунок очків залишається загальноприйнятим.

## **Хто кращий?**

Троє гравців розташовуються біля лицьової лінії волейбольного майданчика в зонах 5, 6 і 1. Кожен з них приймає по 10 сильних (або націлених) подач. За прийом м'яча нараховуються очки: 2 – помилка при прийомі; 3 – прийом без технічної помилки; 4 – прийом без помилки, м'яч доведений в зону нападу; 5 – виконана якісна передача відразу на удар. Після 10 подач гравці міняються зонами. В кінці гри оголошується переможець, що набрав найбільшу суму очок.

## **Швидше відбий**

Гра нагадує естафету з викликом, де два гравці з різних команд (що стоять шеренгами на лицьовій лінії), і мають однакові номери, вибігають вперед за викликом керівника. Кожен з них прагне першим відбити двома руками знизу м'яч, який накидає помічник керівника, що стоїть всередині на протилежній стороні майданчика. Гравець, що зумів випередити суперника, приносить команді очко.



### **2.2.3. Ігри та забави з метою оволодіння технікою нападу**

#### **Бомбардири**

##### ***Варіант №1***

Гравці однієї команди за чергою виконують нападаючі удари із зони 4 з передачі із зони 3. Гравці іншої команди намагаються захистити свою половину майданчика. Якщо «бомбардир» влучив м'ячем у майданчик і захисники не торкнулися м'яча, то він отримує 3 очки; якщо захисники торкнулися м'яча, але не прийняли його, то нападаючому нараховують 2 очки; якщо ж захисники прийняли м'яч, то нападаючий отримує 1 очко. Гра триває 10 хвилин. Протягом 5 хвилин атакуючі дії здійснює одна команда, потім команди міняються ролями.

##### ***Варіант №2***

Учасники стоять по колу і перекидають м'яч один одному (в основному верхні передачі). Гравець, який зробив помилку при прийомі м'яча чи послав м'яч неточно, сідає в центр кола. Гравці, розігруючи м'яч по колу, час від часу точним ударом посилають його в тих, що сидять. Відскочивши від сидячого гравця м'яч знову вводиться в гру. Якщо ж гравець не спрямував м'яч у тих, що сидять, він сам займає місце поряд з ними. «Обстріл» продовжується до тих пір, поки один із

тих, що сидять не зловить м'яч у руки. Тоді всі встають і займають місця по колу, а всередину йде гравець, що пробив м'яч партнерові в руки.

Гра вдосконалює техніку передачі м'яча і нападаючого удару. Вона сприяє також вихованню сміливості, уміння захиститися від удару.

Виграє команда, яка зробила більше влучних «пострілів».

### **Вгору–вниз**

Гравці шикуються колонами в 3–4 м від гімнастичних містків, перед якими кладуть мати. За сигналом керівника перший гравець з розбігу застрибує (поштовхом однієї або двох ніг) на місток і стрибає вгору, імітуючи замах і удар по м'ячу. Завдання гравця, уміло, управляючи тілом в повітрі приземлитися на мат без доскоку (дається 2 очки). При координованому виконанні (імітації) нападаючого удару, але відхиленні польоту гравця від вертикалі і нечіткому приземленні гравець приносить команді 1 очко. При невдалому виконанні вправи очки не нараховуються. Другий гравець команди вибігає вперед, коли перший номер покине гімнастичний мат і підніме руку вгору.

### **Вогонь по фортеці!**

Дві команди по 6–8 чоловік в кожній змагаються в точності нападаючих ударів. На обох половинах майданчика в зонах 5 встановлено по три «фортеці» (кожна фортеця є триножкою і складається з трьох зв'язаних вверху гімнастичних палиць). Гравці кожної команди виконують нападаючі удари із зони 4 з передачі із зони 3. Команда, що раніше зруйнувала фортеці або у встановлений час витратила менше ударів на враження рівної кількості цілей, вважається переможницею.

### **Захисти своє поле**

Гравці розподіляються на дві команди і розташовуються на одній із сторін волейбольного майданчика. Протилежна сторона ділиться поздовжньою лінією навпіл. Капітани команд виділяють по одному блокуючому і одному разігравальному. Блокуючого ставлять з іншої сторони сітки проти команди супротивника.

За сигналом разігравальний накидає м'яч і один з гравців його команди, підбігши до сітки, прагне сильним ударом пробити або

обвести блок. Якщо це йому вдалося, нападаючий приносить своїй команді 2 очки. При приземленні м'яча за сіткою в сусідньому прямокутнику (А), що є частиною поля, нападаючому нараховується 1 очко, так само як і в тому випадку, якщо м'яч потрапив в будь-яку ділянку за сіткою від рук того, що поставив блок. Очки може набрати і блокуючий: 2 очки даються за правильний блок (м'яч відлетів назад на поле нападаючого) і 1 очко, якщо м'яч після блоку відлетів в аут.

Нові гравці виходять до сітки по свистку після чергового розіграшу м'яча. Кожен гравець повинен побувати в трьох ролях: виконати нападаючий удар, виконати передачу на удар і поставити блок супротивникові. Гравець, що закінчив ці «операції», стає в кінець своєї колони.

Переможець визначається за сумою набраних очок. За грою стежать два судді.

### **Перестрілка**

Грають дві команди. Розташовуються вони кожна на своїй половині майданчика в довільному порядку, у кожного гравця по 3 м'ячі. Сітку не встановлюють. Завдання гравців – спрямувати волейбольний м'яч на учасників протилежної команди. Гравці посилають м'ячі на сторону суперника ударом однією рукою зверху, як при нападаючому ударі.

Попадання вважається в тому випадку, якщо м'яч торкнувся гравця при нападаючому ударі, а не відскочив від підлоги. Гравці, яких торкнувся м'яч, йдуть за лицьову лінію майданчика суперника. «Вибитих» гравців можна виручити. Для цього необхідно ударом послати м'яч так, щоб хто-небудь з них зловив м'яч у повітрі.

Гравець, що зловив м'яч, вважається звільненим, переходить на свій майданчик і продовжує гру.

Виграє команда, за лицьовою лінією якої до моменту закінчення гри опиниться більше гравців суперника.

### **По наземній мішені**

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

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

### **Рухома ціль**

Гравці, стоячи за кругом, прагнуть потрапити волейбольним м'ячем у круг, у середині якого бігає захисник. М'яч посилають у круг ударом однією рукою, як при нападаючому ударі. Хто промахнувся міняється місцем із захисником.

### **Точний нападаючий**

Гравців розподіляють на дві команди. Одна команда розташовується в колоні поодиноці у напрямку до сітки в 4 зоні, інша на протилежній стороні майданчика в 4 зоні, в 3 зонах у двох команд лежать обручі в них лежать, м'ячі рівно стільки, скільки гравців в команді. Гравці по черзі стають в 3 зону і передають м'ячі для нападу своїм гравцям, кожен гравець виконує нападаючий удар, через сітку прагнучи потрапити в майданчик, Враховується кількість точних попадань. Всі гравці виконують по одному удару, після чого, гравця який передав замінює наступний гравець.

### **Хто точніший?**

Гравці двох команд розташовуються в колонах поодиноці в зоні 4. У зоні 3 знаходяться по одному гравцеві від команд з тенісними м'ячами. По два гравці від кожної команди розташовуються за лицьовими лініями свого майданчика. Гравець зони 3 накидає тенісний м'яч гравцеві зони 4, який після двох-трьох кроків розбігу до сітки стрибає вгору і, імітуючи нападаючий удар, кидає м'яч через сітку, прагнучи влучити в майданчик суперника. Після виконання кидка гравець зони 4 переходить в зону 3, а гравець зони 3 йде за лицьову лінію, щоб зібрати м'ячі і доставити їх в зону 3. Гравець, що стояв за лицьовою лінією, стає в кінець колони. Виграє команда, учасники якої більше разів влучили м'ячем у майданчик суперника. Гра триває 8 хвилин.



## **2.2.4. Ігри та забави з метою оволодіння технікою блокування**

### **Дружна команда**

Одна команда нападає, інша обороняється. Гравці нападаючої команди розташовуються в зонах 2, 3 і 4. Блокуючі знаходяться поодиноці в зонах 2, 3 і 4 на протилежній стороні майданчика; у їх завдання входить організація групового блокування. Гравці атакуючої команди виконують удари із зон 2 і 4. Гравець, що здійснив нападаючий удар із зони 4, переходить в зону 2, і навпаки. Гравці блокуючої команди після виконання 5 блоків поступаються місцем партнерам. Гравці, що не беруть участь у блокуванні, збирають м'ячі і віддають їх нападаючим. Кожна команда знаходиться в ролі блокуючої по 10 хвилин.

Виграє команда, учасники якої більше разів влучили м'ячем у майданчик суперника.

### **Імітація блокування**

Команди розташовуються в колонах поодинці на віддалі 1 м від стіни, на якій відповідно для даного віку гравців висоті, проведена лінія. Гравці по одному з кожної колони підходять до стіни, стрибають 5 разів, торкаючись долонями стіни вище за лінію. Гравець, що торкнувся лінії, припиняє стрибати і йде в кінець колони. Перемагає команда, що виконала більшу кількість «блоків».

### **Не пропусти м'яч!**

Гравці в парах розташовуються з протилежних сторін сітки. Один гравець 10 разів піряд по низькій траєкторії прагне перекинути м'яч через сітку, інший в стрибку двома руками перегороджує шлях м'ячу (блокує). Потім гравці міняються ролями.

Перемагає той, хто більше разів зумів перегородити шлях м'ячу на свою сторону (набрав більшу кількість очок). Якщо блокуючий виконав завдання, але при цьому торкнувся сітки, 1 очко йому не зараховують.

### **Організовуй оборону!**

Дві команди змагаються в умінні блокувати нападаючі удари. Гравці однієї команди по черзі здійснюють 50 нападаючих ударів із зони 4. Суперники організовують індивідуальний блок, в якому по черзі (через 5 ударів) беруть участь всі гравці команди. Якщо м'яч заблокований і залишився на стороні нападаючих, то блокуючі отримують 2 очки; якщо м'яч перелетів на сторону 1 команди, що обороняється, але торкнувся блоку, то вона отримує 1 очко.

Нападаючий удар, що не відбувся з вини атакуючої команди, зараховується як виконаний (помилка в передачі, неготовність нападаючого або торкання ним сітки і тому подібне). Після виконання встановленої кількості нападаючих ударів команди міняються ролями. Перемагає команда, що набрала більше очок.

**Варіант:** блокування нападаючих ударів, що виконуються із зон 2, 3.

### **Суперники**

Гравці розташовуються в парах з протилежних сторін сітки. Один гравець підкидає м'яч угору і виконує нападаючий удар, інший прагне заблокувати його. Після 10 ударів волейболісти міняються ролями.

Перемагає той, хто більше число разів зумів успішно здійснити блокування удару.

### **Торкнися, але не помилися**

Гравці однієї команди розташовуються на гімнастичних лавках, встановлених уздовж сітки, виставляють долоні над нею. Гравці іншої команди шикуються в колону поодинці в зоні 4. За сигналом керівника вони переміщуються приставними кроками в зону 3, підстрибуючи, прагнуть торкнутися долонь, виставлених над сіткою, а потім переходять у кінець колони. Гравець, що торкнувся долонь суперника, отримує 1 очко. Якщо торкається сітки при блоці 1 очко знімається. Завдання виконують три рази, потім команди міняються ролями.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### **Хто швидший і кращий?**

Гравці двох команд у колонах поодинці розташовуються на протилежних сторонах майданчика в зоні 4 і по черзі переміщуються в зону 2, імітуючи блок в зоні 4, виконують переміщення до лінії нападу і торкаються її. Потім імітують блок в зоні 3, знову торкаються рукою лінії нападу і на закінчення імітують блок в зоні 2, після чого пересуваються в кінець своєї колони.

Перемагає команда, яка раніше виконала завдання.



## 2.2.5. Ігри та забави з метою оволодіння технікою захисту

### Захисники

Уздовж бічної лінії креслять коло діаметром 2 м. Гравці змагаються в парах. Один гравець розташовується в колі і грає в захисті, інший з відстані 6 м виконує несильні нападаючі удари, прагнучи влучити в коло суперника. М'яч дозволяється відбивати тільки руками, як виняток – ногою. Атакуючі гравці виконують по 20 ударів, потім міняються ролями із захисниками. Якщо м'яч потрапив у коло, то захисник отримує 1 штрафне очко. Перемагає той, хто набере менше штрафних очок.

### Захисти свою зону!

Гра проводиться між двома командами. Шість гравців однієї команди розташовуються в зонах 1–6 і повинні їх захищати. Гравці іншої команди по черзі нападають із зон 4 і 2 з передачі із зони 3. Можна застосовувати і обманні удари. Гра триває 10 хвилин, потім команди міняються ролями. Завдання захисника – не дати м'ячу впасти на майданчик у своїй зоні. Дозволяється відбивати м'яч різними способами. Після 2 хвилин гри захисники міняються зонами. При попаданні м'яча в одну із зон команди захисників нараховують 1 штрафне очко. Перемагає команда, у якої в результаті буде менше штрафних очок.

### **Оборона фортеці**

Гравці стають по колу. У центрі стоїть «фортеця» (триножка з трьох гімнастичних палиць, зв'язаних вгорі мотузкою). Усередині кола знаходиться захисник фортеці. Гравці, що стоять по колу кидають у фортецю волейбольний м'яч обома руками із-за голови. Гравець, що захищає її, повинен відбити м'яч двома руками знизу, двома руками зверху або однією рукою.

Гравець, що збив фортецю, стає її захисником.

### **Прийми і передай**

Грають дві команди. Гравці однієї команди по черзі виконують нападаючі дії із зон 2 і 4 з передачі із зони 3, а шість гравців іншої команди, розташувшись у зонах 1–6, грають у захисті. Гра триває 10 хвилин, потім команди міняються ролями. Після 2 хвилин гри захисники міняються зонами. Якщо захисник прийняв нападаючий удар і послав м'яч до сітки, то команда, що обороняється, отримує 3 очки. Якщо м'яч прийнятий, але не доведений до сітки – 2 очки. Якщо захисник не зіграв у захисті, але намагався прийняти м'яч і торкнувся його – 1 очко. При грі в нападі дозволяється виконувати і обманні удари.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### **Пильне око**

Під час ходьби або бігу звичайним, приставним або схресним кроком (зміна видів пересувань проводиться за командою керівника голосом) керівник час від часу дає зоровий сигнал для виконання заздалегідь обумовлених дій. Керівник піднімає руку вгору – гравці, що займаються роблять випад у бік–вперед (або стрибок з подальшою зупинкою). Сигнал руки в сторони обумовлює стрибок вгору поштовхом двома ногами із зупинкою після цього в захисній стійці. Після оплеску потрібно присісти, встати з наступним бігом спиною вперед. Можна пропонувати інші завдання.

Гравець, який двічі скоїв помилку, вибуває з гри.



### **2.2.6. Ігри та забави з метою оволодіння тактичними діями й прийомами**

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

Систематичне проведення різноманітних ігор дозволяє створювати у спортсменів (особливо у початківців) певний запас рухів. Потрібно підкреслити, що навик, який формується у спорті, реалізується, як правило, без гри, без участі емоцій. Більш того, емоції можуть тільки порушити навичку та ускладнити досягнення мети. Гра прийде на допомогу тренеру лише тоді, коли рух автоматизується й увага зосереджена не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії, умов і ситуацій, в яких вона виконується (спочатку вивчається перекид, прийом гри, передача естафети, стрибок з місця і т. д., потім ці елементи включаються до гри). Тут гра є засобом вдосконалення навичок. Навичка, яка використовується в умовах гри, стає не тільки стійкою і стабільною, але і гнучкою, варіативною. Це може призвести до виникнення нового, більш досконалого, вміння. Спортсмен отримує можливість використовувати навичку, якою він оволодів, в цілісній діяльності, вибирати для кожного випадку кращі варіанти виконання дії. Ось чому керівнику спочатку слід давати у грі завдання «хто виконає завдання правильніше, точніше», а після цього – «хто швидше, більше» і т. п.

Певна група рухливих ігор сприяє освоєнню тактичних дій у волейболі. Ці ігри в тій чи іншій мірі виховують у початківців уміння бачити поле і направляти м'яч у незахищене місце майданчика, правильно вибирати позицію, здійснювати переходи із зони в зону, своєчасно підстраховувати партнерів, взаємодіяти з гравцями в нападі і захисті. Ця тактика застосовується у поєднанні з технічними діями, що дозволяє виявити слабкі місця в підготовці гравців. Розучування сучасних комбінацій, нівеляція тактичних дій можливі в безпосередній грі у волейбол лише після достатньої підготовки. В іграх, що приводяться нижче, вирішуються прості завдання, пов'язані з початковим освоєнням тактичних (і технічних) дій.

### **Дитячий волейбол**

На волейбольному майданчику на висоті до 2 м натягується мотузка, або сітка. Дві команди отримують по м'ячу.

За сигналом керівника гравці перекидають м'ячі на сторону суперника через сітку чи мотузку. Коли два м'ячі опиняються в одній команді, то вона програє очко. Виграє команда, яка отримала більшу кількість очок.

#### ***Правила гри:***

1. М'ячі вважаються на майданчику незалежно, чи вони у руках чи на майданчику.

2. Якщо м'ячі стикаються у повітрі, то вони вважаються спірними.

3. Штрафне очко нараховується команді, в якій м'яч пройшов під сіткою або, пролетівши над нею, впав за межами майданчика.

4. Штрафне очко нараховують за м'яч, який кинуту.

### **Італійська гилка**

Гра нагадує звичайний волейбол. Проте допускається приземлення м'яча на майданчик з подальшим підбиттям його гравцем для точного удару на сторону супротивника. М'яч не може двічі підряд відскакувати від землі. Після кожного відскоку його повинен торкнутися гравець. Всього ж допускається два торкання м'яча на одній стороні майданчика.

Торкання м'ячем землі не обов'язкове, але у будь-якому випадку після третього удару, м'яч повинен бути переправлений на сторону супротивника. У грі діють всі основні правила волейболу. Гра складається з трьох або п'яти партій.

### **М'яч капітанові**

Сітка залежно від підготовленості гравців натягається на висоті 150 або 200 см. Гравці розташовуються по 5–6 чоловік праворуч і ліворуч від сітки. Один гравець – капітан знаходиться на половині супротивника і може займати будь-яке місце на майданчику. Решта гравців розміщуються за правилами волейболу. За сигналом одна з команд проводить подачу на сторону супротивника. Гравці, що прийняли м'яч, розігрують його і третім (другим) дотиком посилають через сітку, прагнучи віддати своєму капітанові. Той переміщується по майданчику, прагнучи зайняти вигідну позицію. Блокувати можна м'яч, але не капітана. Гравець супротивника повинен бути не менше чим в 1 м від нього.

Якщо капітанові вдалося зловити або зачепити посланий йому м'яч, його команда отримує 1 очко і виконує нову подачу. Якщо ж м'яч до капітана не дійшов (перехопили, ударився в майданчик) або гравець, що б'є, потрапив м'ячем в сітку, за межі поля, команда втрачає подачу.

Після певного тренування можна подавати одночасно на різні половини поля два м'ячі. Це ускладнює орієнтування і дії гравців. Нова подача (з переходом) проводиться після розиграшу м'яча кожною командою.

### **По рухомих цілях**

Сітка або мотузка з прапорцями натягується на висоті 1,5 м. Дві команди по 6 чоловік у кожній розташовуються на своїх половинах майданчика, і кожна з них має по м'ячу. За сигналом гравці починають передавати м'яч один одному на своїй половині майданчика. Дозволяється зробити не більше п'яти передач. Після будь-якої передачі гравець може направити м'яч через сітку в гравця супротивника з таким розрахунком, щоб той не зміг його прийняти (зловити, відбити своїм м'ячем). Посилати м'яч дозволяється як сильним нападаючим ударом, так і умілим розрахованим ударом–обманом. Якщо м'яч відскочив від гравця в поле або за межі майданчика, нападаючий приносить команді 1 очко. Якщо ж м'яч не потрапив в гравця або був прийнятий ним і переданий своїм гравцям, то 1 очко отримує вже команда супротивника.

Гра зупиняється, коли обидві команди провели розиграш м'яча і «постріл» по рухомій цілі. Суддя оголошує рахунок. Гравці здійснюють звичайний перехід із зони в зону (незалежно від очків, що набирають), і гра продовжується. Першу передачу завжди робить гравець із зони подачі. Удар через сітку дозволяється проводити будь-якому гравцеві команди. Гра триває 10–15 хвилин. Команда–переможниця визначається за більшою кількістю набраних очок.

## **Перестрілбол**

На кожній половині майданчика знаходяться від 6 до 10 чоловік. На відстані 1 м від лицьової лінії на кожній стороні проводиться лінія «полону». Гра починається з подачі однієї з команд. Інша команда приймає м'яч і розігрує його за всіма правилами волейболу, переправляючи третім ударом на сторону супротивника, який прагне прийняти м'яч і також розіграти його. Гравець, що допустив технічну помилку, відправляється на протилежну сторону за лінію полону. Команда втрачає подачу. Гра поновлюється. Полонений в ході гри (не виходячи в поле) прагне перехопити м'яч і виконати (без перешкод з боку супротивника) подачу на свій майданчик. Гравці його команди будь-яким ударом (з трьох) направляють м'яч назад. При вдалому завершенні ними атаки полонений повертається до своїх партнерів, а у разі помилки за лінію полону йде інший гравець. У ході гри учасники атакуючої команди можуть навмисно посилати м'яч своїм партнерам, що знаходяться в полоні.

Правилами можна передбачити (але це не обов'язково) варіант, якщо полонений зловив м'яч у повітрі, а не від землі або стіни, він знову вступає в гру. Обмовляються також й інші варіанти гри.

Гра триває 10–15 хвилин. За цей час одна з команд може позбутися всіх своїх гравців (потрапляють в полон), або підсумки підводяться за числом гравців, які залишилися на майданчику.

## **Трикутник**

Дві команди змагаються в точних передачах м'яча (з наближенням до схеми розиграшу перед атакою), але не перебивають м'яч через сітку, а залишають на своїх половинах майданчика. Гравці розташовуються в зонах 1–6. За сигналом гри починають одночасно обидві команди. Головний гравець із зони 6 передає м'яч гравцеві зони 2 і сам біжить на його місце. Гравець зони 2 робить верхню передачу двома руками гравцеві зони 4 і теж переміщується потім в цю зону. Гравець зони 4 передає м'яч в зону 6 і біжить у кінець колони. Гравець, що стоїть у зоні 6, знову направляє м'яч у зону 2 і так далі.

Передача м'яча за трикутником продовжується 3–5 хв. Виграє команда, яка зробили меншу кількість помилок (падіння м'яча, затримка, торкання сітки).



### 2.2.7. Ігри та забави з метою оволодіння технікою у поєднанні з тактикою

#### Боротьба за м'яч

Дві команди розташовуються так, як для початку гри у волейбол. За сигналом керівник підкидає м'яч угору. Гравець, який заволодіє м'ячем, передає його гравцеві своєї команди, той іншому і т. д. Кожна команда, здобувши м'яч, намагається зробити 3 передачі підряд. Якщо це команді вдається, вона отримує одне очко, і гра починається знову. Коли ж гравцеві протилежної команди вдається перехопити м'яч, попередні передачі анулюються і починається рахунок другої команди. І так доти, доки не буде проведено по 3 передачі. Перемагає команда, яка набере встановлену кількість очок (6–8–10 і т. д.).

**Правила:** Приймавши м'яч, кожний гравець голосно відлічує кількість передач. Хапати за руки і виривати м'яч не можна. Коли м'яч вийшов від гравця за межі майданчика, його викидає гравець протилежної команди.

#### М'яч своїм

Гравці розташовуються в два кола: одна команда в зовнішньому колі, друга у внутрішньому. У внутрішньому колі в зоні суперника розташовуються 3–4 гравці з команди, що в зовнішньому колі. Кожний з них має по м'ячу. За сигналом гравці, що стоять у центрі внутрішнього

кола, намагаються передати м'яч гравцям своєї команди. Супротивники намагаються перехопити м'яч. Гра проводиться на час.

По закінченні підраховують кількість переданих м'ячів. Після цього команди міняються місцями.

Виграє команда, яка виконала більше передач.

**Правила:** Передавати м'яч певним способом. Спосіб передач вибирають залежно від завдань. Можна проводити гру так, щоб гравець, який прийняв м'яч від свого партнера, мінявся з ним місцями.

### **М'яч у повітрі через сітку**

Обидві команди розташовуються на волейбольному майданчику: одна – на одній стороні, інша – на другій. Гравці розташовуються по всьому майданчику. Жеребкуванням розігрують право на початок гри. За свистком м'яч передається визначеним способом через сітку на протилежну сторону. Команда, яка перебуває на цьому майданчику, приймає м'яч. Гравець, який прийняв м'яч, передає його тому, що стоїть поряд і так далі, поки кожний гравець команди не прийме один раз м'яч. Останній гравець передає м'яч через сітку на майданчик супротивника. Так само м'яч передається через кожного гравця і в іншій команді. Щоразу, як тільки вдалося зробити всі передачі і не втратити м'яча, команді зараховується очко. Якщо команда втратить м'яч, очко їй не зараховують. Гра проводиться на час. Виграє команда, яка набере більше очок (мінус кількість штрафних очок).

**Правила:** За один тур кожний гравець має право тільки на одну передачу. Якщо гравець прийняв м'яч удруге, гру починає протилежна команда. Приймати і передавати м'яч дозволяється лише визначеним способом. Якщо м'яч вийшов в аут, команду, від гравця якої вийшов м'яч, штрафують очком.

### **М'яч на ловінні**

3-поміж гравців вибирають одного ведучого, який стоїть у накресленому посередині майданчика колі діаметром 1,5 м. Інші гравці розташовуються довкола ведучого за межею кола. За сигналом ведучий підкидає м'яч угору три рази. Як тільки ведучий піймає м'яч утретє, усі гравці розбігаються по майданчику. Ведучий, не виходячи з

кола, намагається поквачити кого-небудь. Якщо він промахнеться, то виходить з кола за м'ячем і потім знову стає в нього, а гравці стають довкола ведучого, і гра починається знову. Коли ж ведучий поквачив гравця, то виходити з кола йому не можна. М'яч подає поквачений. З цього моменту гравцям збиратися довкола ведучого вже не потрібно, вони розташовуються по всьому майданчику. Ведучий поквачує гравців, і кожний поквачений стає його помічником. Як тільки у ведучого стане три помічники, вони набувають право поквачувати гравців, але тільки тоді, коли одержали м'яч від ведучого. Гравці після появи трьох помічників мають право ловити м'яч і передавати його між собою, а захисники, нападаючи на них, намагаються заволодіти м'ячем і передати його ведучому з тим, щоб він (або помічники) прийняли м'яч і поквачували втікаючих гравців.

**Правила:** Помічник має право поквачувати гравців тільки тоді, коли прийме м'яч від ведучого. Якщо гравець, переймаючи м'яч, доторкнувся до нього, але не зловив, він вважається покваченим. Нападати і вихоплювати м'яч не дозволяється. Поквачення від підлоги не зараховується.

### **Перехопи м'яч**

Команди гравців у колонах за спільною лінією. На відстані 3–4 м проти кожної колони стоять капітани з м'ячами. Перед кожним капітаном стає гравець – захисник з іншої команди. За сигналом капітан намагається передати м'яч першому із колони своєму гравцеві, а захисник старається перехопити його. Якщо передача вдалася, команда отримує очко. Капітан стає позаду колони, а захисники стають капітанами у своїх командах. Перші з колон гравці стають захисниками. Коли не вдалося передати м'яч, очко отримує команда супротивника, а зміна відбувається аналогічно. Гра триває, поки капітан не опинеться на своєму місці. Виграє та команда, яка набрала більшу кількість очок.

**Правила гри:**

1. Передачі виконують будь-яким способом або визначеним.
2. Під час передач можна робити обманні рухи.

## **Повітря**

Гравці поділяються на дві рівні за силами команди, які шикують-ся одна навпроти одної. Кожна з них обирає капітана.

Ведучий розповідає про способи передачі м'яча: за правилами волейболу, баскетболу, гандболу, регбі якщо двоє гравців намагаються заволодіти м'ячем, третій не втручається; затримувати м'яч у руках не більше трьох–чотирьох секунд і одразу ж передавати або опустити на землю; команда отримує очко, якщо протягом десяти передач м'яча не торкнувся гравець–суперник, якщо м'яч упав на землю, його передають іншій команді.

Перемагає команда, яка матиме більшу кількість очок за 20–30 хв гри. Очки можна також нараховувати за затримання м'яча в одних руках більше 15–20 с.

## **Скаутський м'яч**

Гравці, командами довільно розміщуються на протилежних сторонах майданчика. У кожного гравця є м'яч. За свистком кожний гравець перекидає м'яч на протилежний майданчик і в свою чергу ловить посланий супротивником м'яч. За свистком гра припиняється. Підраховують, скільки втрачено м'ячів. Команді зараховується стільки очок, скільки м'ячів втратив супротивник. І так щоразу. Гра проводиться на час. Виграє команда, яка в кінці гри матиме більше очок.

**Правила:** Якщо м'яч вийшов за межі майданчика, очко команді не зараховується. Перекидати і ловити м'ячі можна будь-яким способом.

**Варіант:** Розміщення те саме. У кожної команди по 4–5 м'ячів. За свистком гравці починають перекидати і ловити м'ячі. За свистком гра припиняється. Програє команда, на чий стороні буде більше м'ячів плюс штрафні очки за м'ячі, що потрапили в аут.

**Правила:** Якщо м'яч упав на майданчик, гравець протилежної команди повинен зловити його і перекинути на другий майданчик. За кидок м'яча на землю команду не штрафують. Коли м'яч вийшов за межі майданчика, штрафується очком команда, гравець якої його кинув.



### 2.3. ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ГАНДБОЛУ

На початковому етапі навчання у навчально–тренувальному процесі особливе місце відводиться рухливим іграм. Організовані навчальні заняття з елементами рухливих ігор викликають у дітей, ігровий азарт, захоплюють своєю напругою і викликають додаткові позитивні психологічні емоції, виробляють у них можливість довільних, творчих дій на спортивному майданчику.

Рухливі ігри включають прості рухи, насичені елементами різних фізичних вправ, при виконанні яких не потрібно особливої фізичної підготовки її учасників. Їх застосовують, як правило, для розминки та емоційної розрядки, зростанню спеціальної фізичної підготовки, розвитку основних техніко–тактичних навичок.

За допомогою рухливих ігор можна ефективно виховувати дисциплінованість, колективізм і виробляти складні взаємодії у всіх гравців команди, для організації активного відпочинку після інтенсивного і напруженого тренування.



### **2.3.1. Ігри з метою вдосконалення техніки кидків і передач м'яча**

#### **Бій з розвідкою**

Ігрова площадка ділиться двома лініями (крейдою) на три рівні частини. Кожна команда (склад не обмежений) займає свою крайню зону, а по 2–3 «розвідника» відсилає в табір противника. В середній, нейтральній зоні від кожної команди перед «розвідниками» діють 2–3 захисника. У кожній команді по 2–3 ігрових м'яча. Треба терміново передати пакети своїм «розвідникам». Захисники мішають цьому, граючи обличчям до м'яча. Передачі виконуються тільки з відскоком м'яча від землі. Після кидка м'яч переходить до команди противника. Гра ведеться на час, чи до умовної кількості пійманих пакетів.

Перемагає команда, яка дістала більше пакетів.

#### **Без промаху**

На майданчику 10x10 м за лицьовими лініями розташовуються по 2–3 учасники, частина гравців знаходиться на майданчику. Гравці, що стоять за лінією майданчика, отримують м'яч і після швидких передач один одному стараються потрапити в тікаючих гравців на майданчику. Тікаючі гравці не мають покидати ігрове поле і торкатися м'яча.

### **Вибивалки**

Ігровий майданчик розміром 10х20 м, розділено на дві половини, де розміщуються по 4–5 гравців. Двоє гравців від кожної команди займають місце за лінією поля суперників. Кожна команда прагне вибити м'ячем гравця іншої команди, що знаходиться на полі. Зараховуються тільки прямі попадання. Якщо гравець іншої команди зловив м'яч, попадання не зараховується. Гравцям заходити на половину поля суперників не дозволяється. Гравець, в якого потрапив м'яч, виходить з гри. Переможцем стає та команда, яка першою виб'є всіх гравців іншої команди.

### **Влучний м'яч**

На майданчику довжиною 20 м в центрі встановлюють мішені: гімнастична лавка, на якій лежать набивні м'ячі. Обидві команди в складі 5–6 чоловік шикуються на протилежних сторонах поля. За сигналом гравці безперервно кидають м'ячі до тих пір, поки всі набивні м'ячі не будуть збиті з лавки. Гравці можуть виконувати кидки в ціль з різних початкових положень. Кидки можна виконувати по черзі – спочатку кидають одні гравці команди, інші в цей час підносять м'ячі.

### **Викоти м'яч**

На ігровому майданчику довжиною 20 метрів у центрі на середній лінії встановлюється набивний м'яч. На відстані 1–2 м за лицьовими лініями проводяться фінішні лінії, до яких потрібно докотити набивний м'яч. За сигналом обидві команди кидають гандбольні м'ячі в набивний м'яч доти поки однією з команд не вдасться викотити набивний м'яч за лінію фінішу суперника. Гандбольні м'ячі, що кинули в мішень, необхідно тут же підбирати і продовжувати збивати набивний м'яч.

### **Вибити цілі**

Гра ведеться на гандбольній площадці. Склад команд не обмежений. На лицьових лініях покласти м'ячі (булави) з інтервалом близько 1 м. У кожній команді по три гравці, які розташовуються вздовж сітки у 6–метровій зоні, інші за межами площадки. Завдання трьох якомога скоріше вибити цілі на боці противника та захистити своїх. М'ячі, що відскакують, подають партнери за площадкою. Заміну можна проводити цілими трійками або поточно.

### **Ворота у центрі**

Ставлять двоє воріт тісно одні до одних у колі радіусом 4–6 м у посередині залу. За межу кола виходити не можна. Гра ведеться двома командами А та Б за правилами гандболу, лише вибування після взяття воріт виконують з-за лицьових ліній своєї площадки.

### **Гандбольне регбі**

На гандбольному майданчику, в центрі, на початку гри і після кожного забитого гола, встановлюється м'яч. За сигналом обидві команди по 5–6 чоловік стартують від лінії своїх воріт, щоб оволодіти м'ячем. Дозволяється виконувати перенесення і передачі м'яча, гравці кожної команди прагнуть доставити м'яч за лінію воріт суперника. М'яч можна переносити, кидати, передавати або перекичувати будь-яким способом, але не ногами. Дозволяється зупиняти і затримувати гравця, який володіє м'ячем.

### **Захист фортеці**

Гравці розбиваються на команди по 3 учасники. В межах кола двоє гравців перекидають м'яч один одному. Третій прагне перешкодити передачі м'яча або перехопити його. Гравці можуть переміщуватися в межах кола в різному напрямку, а гравець, який перехопив м'яч, стає на місце того, хто кинув м'яч останнім.

### **Катбол**

Дві команди по 5–8 чоловік розміщуються на майданчику будь-якого розміру (ворота будь-які). За жеребом одна команда володіє м'ячем. М'яч можна передавати один одному, тільки перекичуючи його по підлозі. Друга команда захищається. М'яч можна перехоплювати і самим атакувати ворота супротивника. Задача граючих – закотити м'яч у ворота суперників.

### **Кидки м'яча під мотузкою**

#### **Варіант №1**

На майданчику завдовжки 20 м через середину поля на висоті 0,5–1 м натягається мотузка. На відстані 1–2 м від середини з обох боків малюються лінії для кидка. На кожній половині поля розташовується команда по 5–6 чоловік. Гравці кожної команди, по черзі, виконують серію кидків під мотузкою і прагнуть влучити в гравця протилежної команди. Виграє та команда, яка за встановлений час виконала більше влучань.

### **Варіант №2**

На майданчику завдовжки 20 м через середину поля на висоті 2 м і вище натягається мотузка. На відстані 2 м від середини з обох боків малюються лінії, від яких можна виконувати кидки м'яча в стрибку. На кожній половині поля розташовуються команди по 3–4 учасники. Гравці кожної команди по черзі виконують серію кидків у стрибку через мотузку і прагнуть потрапити в гравця протилежної команди.

Виграє та команда, яка за встановлений час виконала більше попадань.

### **Квач і м'яч**

Гравці розподіляються на дві групи і стають по обидва боки середньої лінії. Кожна група діє самостійно. Усі пересуваються на майданчику, намагаючись уникнути переслідування ведучого, і передають один одному м'яч, щоб він опинився в руках гравця, якого наздоганяє ведучий. Квачити гравця з м'ячем не можна, але ведучий має право торкнутися м'яча рукою. Тоді на його місце стає той гравець, який останнім володів м'ячем. Дозволено квачити м'яч у повітрі, перехоплювати його. Якщо ведучий зумів це зробити, його змінює гравець, з вини якого був втрачений м'яч.

### **Круговий гандбол**

У трьох концентричних колах радіусом 0,5, 2 та 8 м. Розташовуються: у центральному воротар, далі захисники й нарешті нападаючі. Нападаючі намагаються влучити у воротаря, вільно перекидаючи м'яч. Захисники його захищають. Гра проводиться на час, потім команди міняються місцями. Воратар стає нападаючим, а попередні нападаючі вибирають свого воротаря. Замість воротаря можна покласти якийсь предмет.

### **Мисливці і зайці**

Дві команди «Мисливці» і «Зайці» розташовуються на одному полі 20х20 м. Гравці «Мисливців», розігруючи м'яч, прагнуть потрапити ним по тікаючих «Зайцях». Якщо м'яч потрапляє в гравця, він повинен покинути ігровий майданчик. Коли інший гравець «Заєць» зловив м'яч, гравець, вибувши з гри, до цього знов повертається на майданчик. Після певного часу гравці міняються ролями.

### **М'яч, що котять**

На ігровому майданчику 15х20 м встановлюють ворота з набивних м'ячів шириною 3–4 м, з лінією воротарського майданчика приблизно в 2 м від нього. За сигналом гравці передають один одному м'яч катанням по майданчику. М'яч можна котити рукою на будь-яку відстань і тримати його на майданчику не більше 3 секунд. Віднімати м'яч дозволяється тільки тоді, коли гравець, який володіє м'ячем, тримає його тільки однією рукою. Затримка або штовхання суперника не дозволяється. Воротаря може захищати тільки один гравець. Після кожного порушення правил однією командою, суперники отримують право вільного кидка, після виходу м'яча з гри – право на кидання. При першій передачі, вільному кидку або киданні суперникові не дозволяється підходити до гравця, що виконує ці дії, ближче, ніж 3 м.

### **М'яч із чотирьох сторін**

Накреслюють квадрат зі сторонами від 6 до 10 м. У середині квадрата позначають коло діаметром 1,5–2 м. Гравці, поділившись на чотири команди, шикуються в шеренгу і займають місця по сторонах квадрата. Один гравець із кожної команди з м'ячем у руках стоїть у центрі кола обличчям до своєї команди. За сигналом кожний з них передає м'яч по черзі членам своєї команди. Останній гравець у шерензі, прийнявши м'яч, швидко веде його в коло, а той, що стояв у колі, займає місце в шерензі праворуч. Решта гравців пересувається на одне місце ліворуч і т. д., аж поки гравець, який стояв першим у колі, не повернеться на своє місце.

### **М'яч, що літає**

У гри беруть участь від 3 до 6 гравців по 2–4 команди. Кожна команда шикуються за лінією кола. Гравці стоять один від одного на відстані 1–1,5 м. За сигналом, команди кидають м'яч від гравця до гравця обумовлену кількість разів. Виграє команда, яка першою закінчить виконання всіх передач.

Рухливу гру можна урізноманітнити, змінивши завдання, наприклад: зловивши м'яч, обернутися довкола і після повороту передати м'яч; зловивши м'яч зробити одне ведення і передати м'яч; передавати одночасно два м'ячі; зловивши м'яч, гравець пробігає навколо своєї команди і передає його наступному гравцеві.

### **Один проти одного**

На майданчику розміром 15х15 м розташовується 6–8 гравців. За сигналом в ігровий майданчик вкидається м'яч. Гравець, який зловив м'яч, старається потрапити в будь-якого з гравців, які беруть участь у грі. Гравець, який зловив м'яч мусить зупинитися, потім кидком м'яча об поверхню майданчика потрапити в будь-якого гравця. Якщо гравець, в якого кидали м'яч, зловить його, попадання у нього не зараховується, а він отримує очко.

### **Перехопи м'яч**

Гравці утворюють коло діаметром 6–8 м. Два гравці стають у коло. Гравці, що стоять за колом, розігрують м'яч між собою, гравці, що стоять у колі в цей час прагнуть торкнутися м'яча або зловити його. Якщо один з гравців, що стоять у колі, торкнеться м'яча, він змінює гравця, що кинув м'яч останнім.

### **Рухомі ворота**

Грають дві команди, у кожній свій воротар у формі, яка відрізняється від усіх інших. Завдання гравців влучити у воротаря супротивника, захищаючи свого. Гра не зупиняється після нападу. Команда, яка заволоділа м'ячем, знову шукає воротаря.

### **Стрибаючий м'яч**

На ігровому полі 10х20 м, розділеному на дві половини гімнастичною лавкою, розташовуються по 3–4 гравці. На початку гри гравець однієї з команд подає м'яч у бік суперника так, щоб м'яч відскочив від поверхні майданчика на власній половині поля, перелетів через гімнастичну лавку на поле суперника. Гравці протилежної команди повинні дати йому відскочити один раз від поверхні майданчика, потім ударити двічі по м'ячу об майданчик і послати м'яч на іншу половину. Під час гри кожна команда прагне змусити суперника зробити помилку. Помилкою вважається, якщо м'яч торкнувся перешкоди, гравця або підлоги майданчика поза її межами. М'яч розігрується на одній половині більше 3–х разів або розігрується одним гравцем два рази підряд.

### **Термінова депеша**

Гравців розподіляють на декілька команд, кожна з них ділиться навпіл. Частини команд розташовуються на протилежних лицьових лініях майданчика. У кожної команди один ігровий м'яч – «депеша». Гравець, одержавши м'яч, швидко перебігає до лінії передачі і передає м'яч (5–8 м) партнеру на іншу сторону майданчика і т. д. Перемагає команда, яка раніше доставила «депешу» (встановлена кількість передач на кожного члена команди); бажано, щоб траєкторії передач м'яча перетиналися.

### **Чий м'яч швидший**

У грі беруть участь одночасно дві команди по 4–5 учасників. Гравці обох команд шикуються за лінією загального кола з чергуванням через одного. Кожна команда має по одному м'ячу, який необхідно перекидати від гравця до гравця в одному напрямку до тих пір, поки один м'яч не випередить інший. М'яч можна передавати з будь-якого початкового положення, міняти завдання і збільшувати або зменшувати коло.

### **Чия команда вправна**

В межах одного майданчика грають дві команди по 5–6 чоловік. У гравців однієї команди м'яч, який вони розігрують між собою до тих пір, поки його не перехопить гравець із команди суперників. Гравцеві що перехоплює м'яч, не дозволяється затримувати або штовхати гравця м'ячем, а також вихоплювати м'яч із рук. При веденні м'яча можна робити не більше трьох кроків, тримати м'яч не більше трьох секунд.

### **Швидкі трійки**

Гравців розподіляють на групи. У кожної трійки – ігровий м'яч. Гра ведеться за принципом естафети. Стартує по декілька трійок на дистанції 20 м, з умовами: зробити 9 передач, після кожної потрібно пробігти між своїми партнерами на вільне місце в коридорі переміщень (4–5 м). Керівник стежить, щоб переміщення гравців були широкими – до меж коридорів. Після попередніх стартів проводяться півфінали і фінали.



### **2.3.2. Ігри з метою оволодіння ловінням м'яча двома руками та передачею зігнутою рукою зверху**

Техніці ловіння та передачі м'яча навчають одночасно. Спочатку тренування проводять у нескладних умовах. Вправи виконують на місці, потім у русі під час ходьби, бігу.

Під час навчання умінь ловити і передавати м'яч рекомендують використовувати рухливі ігри спортивного характеру. Деякі з них подано далі.

#### **М'яч із чотирьох сторін**

Накреслюють квадрат зі сторонами від 6-ти до 10-ти. У середині квадрата позначають коло діаметром 1,5–2 м. Гравці, поділившись на чотири команди, шикуються в шеренгу й займають місця по сторонах квадрата. Один гравець з кожної команди з м'ячем у руках стоїть у центрі кола обличчям до своєї команди. За сигналом кожний з них передає м'яч по черзі членам своєї команди.

Останній гравець у шерензі, прийнявши м'яч, швидко веде його в коло, а той, що стояв у колі, займає місце в шерензі праворуч. Решта гравців пересувається на одне місце ліворуч і т. д., аж поки гравець, який стояв першим у колі, не повернеться на своє місце.

### **Квач і м'яч**

Гравці розподіляються на дві групи і стають по обидва боки середньої лінії. Кожна група діє самостійно. Усі пересуваються на майданчику, намагаючись уникнути переслідування ведучого, і передають один одному м'яч, щоб він опинився в руках гравця, якого наздоганяє ведучий.

Квачити гравця з м'ячем не можна, але ведучий має право торкнутися м'яча рукою. Тоді на його місце стає той гравець, який останнім володів м'ячем. Дозволено квачити м'яч у повітрі, перехоплювати його. Якщо ведучий зумів це зробити, його змінює гравець, з вини якого був втрачений м'яч.





## 2.4. ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

Невід'ємною складовою інтегративної підготовки юних футболістів є навчальні та рухливі ігри. Їх використання дозволяє якісно вирішувати різноманітні пізнавально-розвивальні, навчально-виховні, контрольні-оцінні, оздоровчо-рекреативні завдання, сприяє трансформації диференційованих тренувальних ефектів у результативність ігрових і змагальних дій. Відповідно, узагальнена методична послідовність використання навчальних і рухливих ігор у підготовці юних футболістів може бути такою.

### 2.4.1. Ігри з метою формування загальних і спеціальних навичок



## **Американський футбол без єдиноборства**

Гол вважається забитим, якщо один гравець зможе дати пас зі своєї половини, другому гравцеві його команди, що знаходиться на половині суперника.

Один із гравців намагається передати м'яч іншому, що знаходиться на половині суперника. Заборонено бігати з м'ячем, тримаючи його в руках із зігнутими ліктями. У складних ситуаціях, можна в стрибку кинути м'яч партнерові. М'яч передається суперникові у випадку:

1. Якщо м'яч торкнувся землі.
2. М'яч покинув межі поля.
3. Зрізався з суперником.
4. Гравець, що володіє м'ячем, зробив більше 3 кроків.

Заборонено вихоплювати м'яч із рук суперника. Зіштовхуватися з суперником, коли він подає м'яч.

### **Біг по колу**

Гравці поділені на дві групи і стоять у колі, обличчям один до одного. У кожній групі є м'яч. За сигналом керівника, м'яч подають одному з гравців, і гра починається. Гравець, що отримав м'яч, біжить з ним довкола кола, повернувшись на колишню позицію, передає м'яч гравцеві, що стоїть поруч, а той робить те саме. Виграє команда, яка першою завершить гру.

### **Влуч у мішень**

Гравці по черзі з відстані 7–10 м прагнуть потрапити в коло діаметром 1 м, позначень на дерев'яному щиті або стінці. Кожен виконує по 3 удари правою і лівою ногою по нерухомому м'ячу. Перемагає учасник, що зуміє зробити більше точних попадань. Гру можна провести і як командну. У цьому випадку переможницею вважається команда, гравці якої в сумі забили більше голів.

### **Ведення м'яча парами**

Учасників розподіляють по двоє. В одного з них – м'яч. Він веде м'яч ногою по прямій, а інший біжить поруч без м'яча змінюючи темп бігу. Гравець ведучи м'яч повинен не відставати від партнера. Через кілька хвилин гравці міняються ролями.

### **Веселі ловітки**

Гра проходить на обмеженій ділянці поля. Керівник вибирає гравця, який буде «мисливцем» і йому доручається зловити якомога більше гравців за певний час. Як тільки «мисливець» доторкнеться когось із гравців за якусь частину тіла, всі гравці мають прикласти руку до ідентичної ділянки на своєму тілі і продовжувати так гру, поки «мисливець» не доторкнеться до іншої ділянки тіла будь-якого гравця.

### **Волейбол ногами**

Гравці розподілені на дві команди, які грають у положенні упор сидячи. М'яч подається з місця ногою, із положення сидячи спиною до сітки. Висота сітки 1–1,5 м. Допускається 2–4 торкання м'ячем підлоги. Перемагає команда, яка першою набрала 5 очок.

### **ГОНКА М'ЯЧІВ**

Всі учасники вільно розташовуються на майданчику, у кожного – по м'ячу. Після сигналу, ведучого всі ведуть м'яч ногою, намагаючись не зіткнутися один з одним.

**Варіант:** Те ж, але за першим сигналом ведучого гравці ведуть м'яч у швидкому темпі, за наступним сигналом – у повільному.

### **Гра чотири на чотири**

Гравців розподіляють на 3 команди в периметрі 12х20. Дві команди грають одна проти одної, метою гри є завести м'яч за задню лінію противника. М'яч повинен бути під контролем, коли гравець перетинає лінію. Кожний раз досягнувши мети команди міняються сторонами, а програвша команда поступається місцем іншій.

#### **Ускладнення:**

- Гравці мають використовувати обманні рухи і більше рухатися, щоб добитися успіху.
- Розділити гравців на дві різні команди і повторити гру. Тепер буде менше простору і часу володіння м'ячем.

### **Гра у футбол удвох**

Гравці стають парами, кожен гравець креслить довкола себе коло діаметром 2–3 м. Гравці передають м'яч один одному відбиваючи його то правою, то лівою ногою, намагаючись потрапити м'ячем у коло суперника. Виграє учасник, який забив більше м'ячів у коло противника.

### **Естафетні ігри**

У цих іграх характер змагання, вони дають нові знання, розвивають координацію і рухливість у гравців.

Мета ігор збільшити емоційний стан учасників:

- координація рухів;
- швидкість, рухливість;
- під час ігор гравці дуже швидко входять в контакт один з одним, не залежно від віку.

Дуже важливо, щоб ігри проводилися чесно з дотриманням правил.

### **Естафета в колонах**

Гравці стоять у двох колонах, перед кожною колоною розташований ряд фішок. Гра починається за сигналом керівника. Перші гравці колон рухаються з м'ячем між ногами, оминаючи фішки, і повертаються назад. Змагаючись один з одним у швидкості.

### **Естафета тунель**

Гравці вишикувані у дві колони. Вихідне положення – ноги на ширині плечей на відстані протягнутої руки один від одного. За сигналом керівника, останній гравець колони пролізає межі ногами інших гравців колони. У цього гравця на голові хустка. Яку гравець передає останньому гравцеві колони. Отримавши хустину – гравець біжить у початок колони і робить те саме, що перший. І так далі поки не пролізуть усі гравці. Перемагає колона, гравці якої першими піднімуть хустину над головою.

### **Естафета в парах**

Гравці першої пари стоять, у одного з них м'яч у ногах. За сигналом керівника, вони, передаючи м'яч один одному, рухаються до відмітки і, повертаючись, залишають його наступній парі.

### **Естафета в секторі зірки**

За сигналом керівника, перший номер колони, взявши м'яч оббігає всіх гравців або фішки і стає в голову колони, другий гравець колони починає це після того, як його торкнеться рукою перший гравець.

Гра закінчується, коли останній гравець із якої-небудь колони оббіжить коло.

### **Естафета**

Гравці поділені на 2 групи 6 на 6.

Гравець проходить між трьох фішок і робить передачу партнерові, що стоїть на лінії з протилежної сторони.

Всі 6 гравців по черзі виконують дриблінг і повертаються назад, залишаючи м'яч партнерові, а самі стають у кінці колони.

Виграє колона, яка першою закінчить естафету.

### **Естафета в лежачому положенні**

Гравці лежать на боці один за одним. У останнього гравця м'яч, який за сигналом керівника, він переносить через свою голову і кладе на землю. Поряд лежачий гравець бере м'яч і робить те саме. Виграє команда, яка раніше і швидше без помилок завершить вправу.

#### **Варіанти:**

- Гравець переносить через свою голову і кладе м'яч на землю у себе між ногами. Поряд лежачий гравець бере м'яч і робить те саме.
- Дистанція зменшується, і кожний подальший гравець бере м'яч з рук партнера.
- Перший гравець тримає м'яч у руках, а другий ногами забирає у нього м'яч і передає до рук наступного гравця.
- Гра починається з кінця колони.

### **Збирання м'ячів**

Грають дві команди, в яких однакова кількість гравців. Перед кожною командою на відстані 10 метрів лежить по 4 м'ячі. За сигналом, гравець має швидко узяти ці м'ячі і принести їх іншому гравцеві своєї команди, які у свою чергу віднесуть їх у початкову позицію. Виграє команда, яка раніше і швидше без помилок завершить вправу.

### **Забий у ворота**

Кілька гравців (4–6) стають на лінію, зазначену в 5 м від воріт, – це нападники. Двоє учасників – захисники, вони розташовуються між лінією і воротами. Нападники по черзі забивають у ворота три м'ячі. Захисники намагаються зловити м'ячі і повертають назад нападаючим. Потім діти міняються ролями. Виграє та дитина, яка більше заб'є м'ячів у ворота.

### **Затамуй м'яч**

Учасники стають у коло – це нападники, всередині кола – захисник. Нападники швидко передають ногою один одному м'яч так, щоб він котився по землі, а захисник намагається затримати його. Якщо йому це вдається зробити, то він міняється місцями з тим нападником, який відбивав м'яч останнім. Якщо в грі бере участь багато гравців, то можуть бути 2–3 захисника.

### **Забий гол**

У грі одночасно беруть участь дві команди. Над середньою лінією поля (20x10 м) на висоті 70–80 см натягують мотузку. По обидва боки поля в 2-х метрах від середньої лінії креслять обмежувальні смуги. Кожна з команд розташовується на своїй половині. У гру вводяться два м'ячі. Гравці намагаються ударом ноги так спрямувати м'яч, щоб він вийшов за межі майданчика суперників, тобто забити гол. Проте гол зараховується лише в тому випадку, якщо м'яч перетне лицьову лінію поля. Забороняється робити удари по м'ячу, що знаходиться між обмежувальною та середньою лініями поля. Перемагає команда, яка зуміла за визначений час забити більше голів.

### **З двома м'ячами**

У грі беруть участь пари. Вони розташовуються на протилежних сторонах коридору шириною 4 м на відстані 5–6 м один від одного. Коридор можна позначити стрічкою або прапорцями. Обидва гравці мають по м'ячу. За сигналом вони одночасно направляють м'яч один одному, а потім ударом по м'ячу знову повертають його назад. Якщо м'ячі зіткнулися або один з них вийшов за межі коридору, пара закінчує змагання. Перемагає пара, яка зуміла довше інших без помилок виконати вправу.

### **Зміна сторін**

У грі одночасно беруть участь дві команди, у складі 7–10 гравців. На майданчику в 15–20 м один від одного позначаються дві паралельні лінії. Кожна команда розташовується за своєю лінією. Всі діти мають по м'ячу. За сигналом гравці обох команд починають вести м'ячі (ногами) до лінії суперників. Як тільки м'яч перетне лінію, гравець бере його в руки і піднімає вгору. Перемагає команда, гравці якої зуміють швидше перебраться на бік суперників.

### **Індики і ковбой**

Учасників розподіляють на групи і визначають, яка з них буде «ковбоями» і яка «індиками». Гравці лягають на відстані 3 метрів на живіт, головами один до одного. М'яч на відстані 2 метрів від «індиків» (спочатку можна і без м'яча). За сигналом керівника «індик» встає і біжить до бічної лінії, за другим сигналом «ковбой», з м'ячем наздоганяє його і намагається потрапити в нього м'ячем (поранити). Поранений «індик» стає «ковбоєм» гра продовжується до тих пір, поки не будуть поранені всі «індики».

### **Їжачок**

Для цієї гри необхідний невеликий майданчик. Один із гравців – «їжачок». Ударами ноги він ганяє м'яч, намагаючись торкнутися ним кого-небудь із гравців, які бігають навколо «їжачка». Той гравець, у кого влучить м'яч, стає наступним «їжачком».

### **Крізь вогонь**

У двох командах є капітани. У кожної команди є своя половина поля, у кінці якої стоїть капітан і «обстрілює» суперника м'ячами. У кожного гравця є одне (або більше) «життя». Якщо гравець поранений, то він іде допомагати капітану. Коли буде «поранений» останній із гравців, то в поле вийдет капітан.

Команда програє, коли буде поранений і капітан.

### **Кубок світу**

З фішок робиться коло (біля кожної фішки гравець). Відстань між фішками 1,5–2 метри. Керівник стоїть у центрі кола і говорить учасникам, що вони гравці Молдови, України і Румунії.

Спочатку називають тільки 3 країни. Гравці вибирають, у якій зі збірних хотіли би грати. Потім керівник називає яку-небудь країну, наприклад Україна. Гравці цієї країни швидко міняють позиції між собою. У цей час керівник біжить і займає місце у якої-небудь вільної фішки. Гравець, що залишився поза фішкою стає на місце керівника. Тепер цей гравець називає країну і все повторюється.

Якщо гравець, що стоїть в центрі говорить – «кубок», то позиціями міняються всі гравці.

### **Крадіжка яєць**

«Гніздо» заповнене яйцями. Гравці намагаються викрасти яйця суперника. Проте, безпечно вони відчують себе тільки на своїй половині поля. Якщо гравця зачепили на полі суперника, то знову починають гру зі своєю половиною.

На початку можна рухатися з м'ячами в руках, але потім можна ускладнити вправу, де гравці можуть потягнути м'яч тільки дриблінгом.

## Квадрат

Гра відбувається переважно вчотирьох на невеликому майданчику (4x4 м), або увісьмох (5x5 м). Для гри використовується футбольний м'яч.

Квадратний ігровий майданчик ділять хрестом на 4 однакові сегменти та креслять на перетині хреста в центрі коло діаметром 1 м. Кожен гравець займає свою частину квадрату. Один із гравців кидає м'яча зі свого боку в коло так, щоб він відскочив у сегмент одного із суперників. Той, на чий сегмент потрапив м'яч після подачі, мусить його відбити ногою на будь-яке інше поле, після одного дотику м'яча до землі. Якщо ж він допустить другий дотик м'яча у своїй зоні, то отримує одне очко й виходить із гри (або, за домовленістю, гра продовжується, але гравці пересуваються на один сегмент за годинниковою стрілкою). Той, хто отримав очко, починає гру знову, вкидаючи м'яча через центральне коло. Потрійна помилка при вкиданні також додає 1 очко вкидаючому.

Якщо у грі беруть участь менше чотирьох гравців, то кожен із них займає свій квадрат, а удар м'яча об порожній квадрат вважається помилкою та додає 1 очко тому, хто її допустив. Якщо ж грають 8 чоловік, то в кожен квадрат стає по двоє, які вважаються за команду.

У грі вчотирьох іноді також грають 2x2. Гравці у парі допомагають один одному та можуть пасувати м'яча між собою.

Гра триває до певної кількості очок.

### **Правила гри:**

М'яча можна відбивати будь-якими частинами тіла, окрім рук. Дівчатам дозволяється відбивати й руками. Гравець не має права двічі торкатися м'яча на своєму майданчику, але йому може допомогти сусід, перестрибнувши на його майданчик на одній нозі та іншою пославши м'яча на будь-яке інше поле.

## Майстри шкіряного м'яча

Гравці набивають футбольний м'яч верхньою частиною стопи або коліном. Допускається одна втрата м'яча, кількість спроб зумовлюється заздалегідь. Виграє той, хто протримається довше за інших.

### **Ногою і головою через сітку**

Дві команди по 5–8 гравців розташовуються з різних боків від сітки на волейбольному майданчику. Висота сітки 180–200 см. За свистком керівника гравець з однієї команди перебиває м'яч ногою через сітку на половину супротивника. Гравці супротивної команди повинні переправити м'яч через сітку не більше ніж трьома ударами ногою або головою. Якщо одна з команд допустить помилку, гра зупиняється і команда, що допустила її, програє очко або подачу. Рахунок у гри ведеться до 10 очок, грають три партії.

### **На один м'яч менше**

У цієї гри кількість м'ячів на 1 менше кількості гравців. Гравці стають на боковій лінії, спиною до поля. За сигналом керівника гравці біжать у поле збирати м'ячі. Гравець, якому не дістався м'яч, вибуває з гри. У наступному етапі відповідно зменшується кількість м'ячів на 1. Переможцем вважається гравець, який оволодів останнім м'ячем.

### **Рухома ціль**

Всі учасники розподіляються на кілька груп, кожна група стає в коло, ведучий – у центрі. Гравці передають один одному м'яч ногою, намагаючись потрапити у ведучого. Хто потрапив стають ведучим, а колишній ведучий, стає в коло. М'ячем можна ударяти тільки в ноги ведучого.

### **Спритність ніг**

Гравці двох команд сідають у колони на відстані 1 м один від одного і за сигналом керівника передають ногами м'яч по колоні. У такий спосіб треба перекласти декілька м'ячів з одного місця в інше, не втративши жодного. Яка команда зробить це першою, та й перемогла.

### **Сильний удар**

На майданчику позначається лінія удару, а далі – коридор шириною 10 м. Гравці по черзі роблять по 3 удари лівою і правою ногою, прагнучи подати м'яч якомога далі. Спроба зараховується, якщо м'яч приземлиться в межах коридору. Перемагає учасник, що подав м'яч далі інших (береться результат однієї спроби).

### **У кого більше м'ячів**

Учасники утворюють дві різні команди. Кожна з них бере два м'ячі і розташовується на своїй половині майданчика. Майданчик розділений сіткою, підвішеною на рівні 40–50 см від землі. Після сигналу ведучого учасники намагаються ударом ноги так спрямувати м'яч, щоб він, прокотившись під сіткою, зупинився на протилежному боці майданчика.

Виграє та команда, у якої після другого сигналу ведучого знаходиться менше м'ячів, або програє та команда, у якої одночасно виявиться чотири м'ячі.

### **Футболіст**

Учасники стають у лінію чи коло. У центрі кола (або перед граючим) кладеться м'яч. За сигналом ведучого учасник закриває очі, робить поворот, йде до м'яча і намагається вдарити по ньому ногою.

### **Футбол чи волейбол**

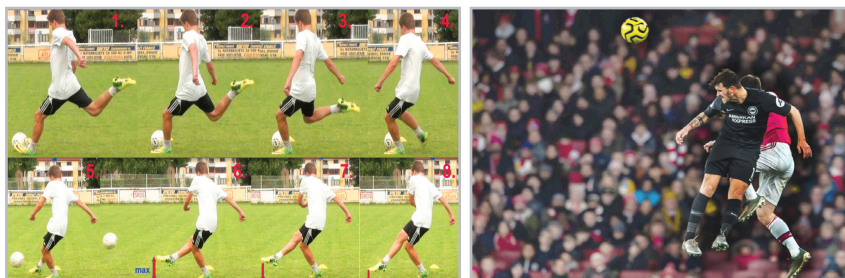
Дві команди грають за правилами волейболу, але м'яч подають ногою, а передачу можна робити тільки ногою або головою. Висота сітки – 1–1,5 м.

Допускається 2–4 торкання м'ячем підлоги.

### **Футбольний слалом**

На майданчику позначається лінія старту, за якою команди по 6–8 гравців шикуються у колони. Перші номери кожної команди мають по м'ячу. Перед кожною командою на відстані 2,5–3 м один від одного встановлюють 6 прапорців. За сигналом перші номери спрямовуються вперед, обводячи «змійкою» прапорці, і таким же чином повертаються назад. На лінії старт – фініш гравець зупиняє м'яч і передає його наступному учаснику і т. д.

Перемагає команда, яка швидше закінчила гру.



## **2.4.2. Ігри з метою вдосконалення ударів по м'ячу**

### **З будь-якої точки**

Гра проводиться на рівній ділянці майданчика 20x20 м. У центрі її встановлюються ворота шириною 80–120 см (замість них можна використовувати прапорці, стійки). В грі беруть участь 10–12 чоловік. Вони розраховуються за порядком номерів і запам'ятовують свої номери.

Гравець 1, починаючи гру, з будь-якої точки виконує удар по воротах. Якщо м'яч потрапляє у ворота, гравець 2 повинен в свою чергу виконати удар з того ж місця. Якщо удар гравця 2 також був точний, то і гравець 3 виконує свій удар з того ж місця. У разі, коли гравець 3 пробив повз воріт, він одержує 1 штрафне очко, а гравцю 4 дозволяється виконати удар по воротах з будь-якої точки майданчика. Учасник, що одержав 3 штрафні очки, вибуває з гри. Гра продовжується до тих пір, поки на майданчику не залишиться 2–3 гравці, які вважаються переможцями.

### **Захист фортеці**

У центрі майданчика 12x12 м позначається коло діаметром 1–1,5 м (на асфальтованому майданчику коло можна намалювати крейдою). У центрі кола встановлюється кегля. У грі одночасно беруть участь 8–12 учасників. Призначається захисник, який стає біля кола. Решта гравців рівномірно розподіляється по периметру майданчика. За сигналом керівника гравці, виконуючи передачі м'яча один одному, прагнуть вибрати вдалий момент і точним ударом збити м'ячем

кеглю. Захисник намагається перегородити шлях м'ячу і відстояти «фортецю». Гравець, що збив кеглю, міняється з захисником. Виконуючи передачі і удари, гравці не повинні заступати за лінії, що обмежують майданчик. Захисник «фортеці», не має права входити всередину кола. Час гри наперед обмовляється керівником і контролюється ним секундоміром.

У кінці гри визначається переможець – той, який довше захищав свою «фортецю».

### **3 кутового удару**

Гра проводиться на половині футбольного поля. Беруть участь дві команди по 4–8 гравців і один нейтральний гравець. Команди виділяють по одному гравцю для подачі кутових: один подає з лівого, інший – з правого флангу. Нейтральний учасник стає у ворота, всі інші довільно розташовуються в 9-метровій зоні. За сигналом гравці, виділені для подачі кутових, по черзі виконують їх. Всі інші прагнуть забити м'яч у ворота. Гол зараховується, якщо м'яч був забитий з першого торкання або торкань м'яча було декілька, але при цьому він не опускався на землю. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок. Після виконання 5 кутових ударів на подачу призначаються наступні гравці.

### **Командний старт**

Дві команди по 5–8 чоловік у кожній, шикуються з м'ячами на лицьовій лінії футбольного поля. Їх суперники розташовуються за межами штрафного майданчика. За сигналом керівника гравці першої команди сильними ударами вибивають м'ячі в поле. Члени другої команди біжать за м'ячами і прагнуть скоріше повернути їх на лицьову лінію. Час, протягом якого команда поверне м'ячі на лицьову лінію, фіксує керівник секундоміром. Потім команди міняються ролями і гра повторюється. Перемагає команда, яка раніше іншої повернула м'ячі на лицьову лінію.

Гру можна повторити 3–4 рази. За умов гри удар по м'ячу можна виконувати як з місця, так і з розгону. Якщо м'яч перетнув при ударі бокову лінію майданчика, команда карається 10 секунд штрафного часу. Повертати м'яч при цьому на лицьову лінію можна тільки веденням.

### **Один на один**

Гра проводиться на футбольному полі. Грають дві команди по 5–8 чоловік. Команда, що починає гру першою, одержує по одному м'ячу на кожного гравця. Воротар іншої команди займає місце у воротах. За сигналом керівника гравці першої команди по черзі ведуть м'яч від середньої лінії майданчика і виконують удар по воротах з 11-метрової відмітки. Черговий гравець починає ведення м'яча тільки після того, як попередній виконає удар по воротах. Коли всі діти першої команди виконують завдання, підраховують кількість забитих м'ячів і команди міняються місцями.

Гра ведеться до обумовленої кількості пропущених голів.

### **Пробий стінку**

У грі беруть участь дві команди по 4–6 чоловік. Одна з них (нападаюча) шикуються в шеренгу на межі штрафної лінії, інша встановлює стінку на лінії воріт. М'яч на 11-метровій відмітці. За сигналом керівника один з гравців нападаючої команди виконує удар по воротах, прагнучи «пробити» стінку. Якщо м'яч у ворота не потрапив, обидві команди прагнуть оволодіти ним. Гравцям, що захищаються, дозволяється в площі воріт грати руками. Якщо м'яч відбитий за її межі, це право вони втрачають. Гравці нападаючої команди прагнуть завершити атаку і забити м'яч у ворота, а захисники – завести м'яч у площу воріт і узяти його в руки. Кожен гравець з 11-метрової відмітки виконує тільки один удар.

Якщо м'яч перетинає бічну лінію, введення його в гру, відповідно до футбольних правил, відбувається викиданням м'яча у поле як однією, так і іншою командами. Якщо м'яч виходить за лінію воріт від гравця команди, що захищається, подається кутовий удар, а якщо від гравця нападаючої команди – розіграш м'яча припиняється і 11-метровий удар виконує наступний гравець. Після того, як всі гравці нападаючої команди виконують 11-метрові удари, підраховується кількість забитих голів і команди міняються ролями. Гра проводиться до обумовленої кількості забитих голів. Коли вона організовується на гандбольному майданчику, удар по воротах виконується з 7-метрової відмітки.

### **По м'ячу, що котиться**

Гра проводиться біля тренувальної стінки. Беруть участь 4–8 гравців, що заздалегідь розрахувалися за порядком номерів. За сигналом керівника гравець 1 виконує удар з 8–10 м у стінку, прагнучи направити м'яч так, щоб він відскочив подалі від неї і на таке місце майданчика, з якого гравцю 2, виконуючому в свою чергу удар по м'ячу, важко було б потрапити ним у стінку. Гравець 2 повинен виконати удар по м'ячу раніше, ніж він зупиниться, тобто по м'ячу, що котиться. Якщо гравцю 2 вдалося м'ячем потрапити в стінку, удар виконує гравець 3 і т. д.

Гравець, який послав м'яч мимо стінки, карається 1 штрафним очком. Гравець, який одержав 5 штрафних очок, вибуває з гри.

Перемагає гравець, який набрав якнайменшу кількість штрафних очок.

### **Тільки головою**

Гра проводиться на майданчику 20x20 м. Беруть участь 8–10 гравців, один з яких стає в гандбольні ворота, інші розташовуються довільно по всьому майданчику. За сигналом воротар вибиває м'яч у поле. Польові гравці, виконуючи передачі м'яча один одному будь-якою частиною тіла, намагаються наблизитися до воріт і забити м'яч головою.

Гра продовжується до тих пір, поки воротар не пропустить три голи або хто-небудь з польових гравців не зробить одну з наступних помилок: заб'є м'яч у ворота не головою, перевищить число обумовлених наперед торкань м'яча ногою (число торкань м'яча головою не обмежується), завдасть неточного удару і м'яч покине межі майданчика.

Гравець, що допустив помилку, займає місце у воротах, а воротар стає польовим гравцем. Удар по воротах головою дозволяється наносити з будь-якої точки майданчика.

### **Точний удар**

Гра проводиться біля тренувальної стінки з намальованими на ній футбольними воротами. Ворота розділені на декілька секторів, відмічених цифрами 3, 4 і 5. Цифрою «5» позначаються найуразливіші місця воріт, якими вважаються верхні кути. Точний удар сюди оцінюється 5 очками. У нижніх кутках воріт воротарю також важко зловити м'яч. Тому за попадання в них дається 4 очки і т. д. Перед стінкою на відстані 11 м встановлюється м'яч. Гравці по черзі виконують удар, прагнучи потрапити в найуразливіше місце воріт і набрати найбільшу кількість очок. Удар дозволяється наносити будь-якою частиною стопи або тільки тим способом, який удосконалюється на даному занятті.

Гра триває до певного рахунку, наприклад до 20, 25, 30. Перемагає гравець, який набрав обумовлену кількість очок першим.

### **Удар за ударом**

Гра проводиться біля тренувальної стінки. У грі одночасно беруть участь 4–8 учасників. На відстані 6–8 м від стінки креслиться контрольна лінія. Учасник, що починає гру, ставить м'яч на контрольну лінію і виконує удар у стінку так, щоб м'яч, відскочивши від неї, перетнув контрольну лінію на льоту. Потім цей гравець повторює удар, не давши м'ячу зупинитися. Йому дозволено продовжувати виконання ударів до тих пір, поки він не допустить одну з нижче перерахованих помилок:

1) м'яч, відскочивши від стінки, приземлився перед контрольною лінією;

2) гравець виконав удар по м'ячу, що зупинився;

3) м'яч пролетів мимо стінки.

Допустившись помилки, гравець 1 поступається місцем гравцю 2 і т. д. За кожен удар у стінку гравець одержує 1 очко.

Гра триває до певного рахунку (наприклад, до 20, 25, 30), коли 2–3 граючих (переможці) наберуть певну кількість очок.



### **2.4.3. Ігри з метою вдосконалення групових і командних взаємодій в нападі**

#### **Вершники**

Гра проводиться у штрафному майданчику, де встановлюються гандбольні ворота. Беруть участь дві команди, гравці яких розподіляються з урахуванням фізичного розвитку на перші номери – «конячки» і другі «вершники». Вершники сідають верхи на конячок. Дотримуючись футбольних правил і, застосовуючи вивчені технічні прийоми, команди прагнуть забити гол у ворота суперника. Через 2–3 хв гравці міняються ролями. Мінятися ролями можна також після кожного забитого м'яча. Перемагає команда, яка забила більше м'ячів у ворота суперника.

#### **Грають всі**

Гра проводиться за футбольними правилами на футбольному полі. Грають дві команди, які розподіляються на два відділення. Перші відділення розташовуються на майданчику, другі – рівномірно через одного за її бічними лініями. Гравці першого відділення команди, що почала гру, можуть взаємодіяти з гравцями другого відділення: передавати їм м'яч і одержувати зворотні передачі. Гравцям, які

знаходяться за бічними лініями, не дозволяється виходити на майданчик. Перемагає команда, що забила найбільше число м'ячів у ворота суперника. Після кожного забитого гола на майданчик виходять другі відділення, а гравці перших відділень займають їх місця.

### **Живі ворота**

Гра проводиться на футбольному полі між двома командами по 6–10 гравців у кожній. Команди обирають ведучих, які, узявшись за руки, стають у штрафні майданчики суперника. Це «живі ворота». Гра починається з центру поля. Команди, граючи за футбольними правилами, прагнуть обіграти суперників і, доставивши м'яч до їх штрафного майданчика, ударити по ньому так, щоб він пролетів між двома ведучими. Якщо м'яч летить повз «воріт», вони можуть, не розчіплюючи рук, пересуватися штрафним майданчиком, щоб м'яч потрапив у «живі ворота». Польовим гравцям у межах штрафного майданчика знаходиться не дозволяється.

### **10 передач**

З центру футбольного поля гру починає одна з команд. Задача гравців, граючи за футбольними правилами, виконати 10 передач так, щоб команда суперників жодного разу не перехопила м'яч. Команда, якій це вдалося зробити, одержує 1 очко, а гру з центру майданчика починають суперники. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

### **М'яч–капітану**

Гра проводиться на футбольному полі між двома командами. Обидві команди (по 6–8 гравців) вибирають капітанів, які стають у воротарський майданчик команди суперника. Гра починається з центру майданчика і ведеться за футбольними правилами. Гравці обох команд стараються, обігравши суперників, виконати передачу своєму капітану. Гравці, яким вдалося це зробити, приносять команді 1 очко. Капітану не дозволяється виходити за межі воротарського майданчика, а польовим гравцям – входити в зону. Виграє команда, яка зробила більше передач своєму капітану.

### **М'яч в зону**

На обох половинах футбольного поля позначають дві зони. Для цього поперечні лінії штрафних майданчиків продовжують до перетину з бічними лініями, а потім, відступивши від них на 5 м, проводять уперек поля ще по одній паралельній лінії. В результаті на обох сторонах футбольного поля виходять коридори шириною 5 м. Це і є зони. Учасники розподіляються на дві команди (по 6–10 гравців). Граючи за футбольними правилами, вони прагнуть обіграти суперників і завести м'яч у їх зону. Гравці, яким вдалося це зробити, приносять команді 1 очко. М'яч вважається доставленим у зону, якщо він був у ній зупинений. М'яч, що прокотився через зону, очка не приносить.

### **Перехопи м'яч**

Гра організовується на футбольному полі. Для ведення гри керівнику необхідні два хронометри. За сигналом керівника одна з команд починає гру з центру поля. Задача кожної команди, дотримуючись футбольних правил, якомога довше тримати м'яч, не даючи суперникам перехопити його. Якщо команда, що почала гру, втратила м'яч, суддя зупиняє її хронометр і включає хронометр іншої команди. У момент порушення правил, при вкиданні м'яча через бічні і лицьові лінії, а також при інших зупинках у грі обидва хронометри вимикаються.

В кінці гри, використовуючи показники хронометрів, керівник визначає, яка з команд триваліший час володіла м'ячем і, оголошує її переможницею.

### **У одні ворота**

На футбольному полі або будь-якій іншій рівній ділянці місцевості 50х50 м в центрі позначається коло діаметром 9 м. У середині кола встановлюється легкоатлетичний бар'єр, що позначає ворота. Воротами можуть служити і дві стійки, встановлені на відстані 1,5–2 м одна від одної. Дві команди (по 6–8 чоловік у кожній) розташовуються на майданчику довільно. Керівник гри ударом із центру посилає м'яч у поле.

Гравці обох команд, дотримуючись футбольних правил, прагнуть забити м'яч у порожні ворота. Гол зараховується, якщо м'яч забитий після передачі, зробленої своїм гравцем. Після забитого гола м'яч із центру вибиває команда, яка пропустила гол.

Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не заб'є обумовлене число м'ячів.

### **Футбол двома м'ячами**

Гра проводиться на футбольному полі. Беруть участь дві команди по 6–10 чоловік у кожній. Обидві команди ударом від воріт вводять свій м'яч у гру. Гра проводиться за футбольними правилами з деякими змінами. Так, якщо м'яч перетинає лінію воріт, кутовий або вільний удар не виконується. Не враховується також положення «поза грою». Кожен гравець може вести боротьбу за будь-який м'яч, прагнучи забити його у ворота суперника. Після забитого гола воротар вводить м'яч в гру ударом від воріт. Перемагає команда, що забила найбільшу кількість м'ячів.

Суддівство ведуть дві людини, причому кожен оцінює ігрові моменти різних команд (тому м'ячі повинні відрізнятися забарвленням).

### **Футбол крабів**

Гру краще проводити в спортивному залі. Біля коротких стін залу встановлюються гандбольні ворота. Гравці, розподілившись на дві команди (по 6–8 учасників), на лицьових лініях своїх сторін майданчика приймають положення «краба» – сидячи, руки позаду. Воротарі, прийнявши те ж положення, розташовуються у воротах. За сигналом капітани команд спрямовуються до м'яча, прагнучи передати його товаришам по команді. Задача гравців у положенні «краба», обіграти суперників і забити м'яч у ворота. Забороняється, знаходячись із м'ячем або без м'яча, змінювати спосіб пересування; умисне грати рукою; воротарю при захисті воріт відривати таз від підлоги. За кожне порушення правил призначається штрафний удар.

Перемагає команда, яка забила найбільше голів.



#### **2.4.4. Ігри з метою формування навичок у техніко-тактичних діях**

##### **Відбери м'яч**

З числа гравців призначаються два-три ведучих, які займають місце в колі. Решта гравців стає за колом. За сигналом вони починають передавати м'яч один одному стараючись, щоб його не перехопили ведучі. Викладач враховує скільки разів ведучі зуміли перехопити м'яч. Після закінчення обумовленого часу місце ведучих займають нові гравці. Таким чином, у ході гри всі побувають у ролі ведучих.

Перемагають ведучі, які зуміли перехопити більше число передач.

##### **Поєдинок**

На обмеженій ділянці поля змагаються дві команди. Одна з них по черзі вводить м'яч в гру, прагнучи утримати його за рахунок ведення, передач і переміщень гравців на вільні місця. У грі дотримуються правил гри у футбол. Проте за грубість гравець видаляється на 30с. Протилежна команда прагне відняти м'яч і довше утримати його у себе. Керівник фіксує час володіння м'ячем тією і іншою командами. Перемагає команда, яка довше володіла м'ячем у себе в ході гри.

### **Руками у ворота**

Гра проводиться на майданчику 20х10 м, на лицьових лініях якої встановлюються гандбольні ворота. У складах команд по чотири гравці. Час гри – два періоди по 7–10 хв. Гравці в ході гри передають м'яч один одному тільки за допомогою вкидання через голову двома руками, задача команд – забити якомога більше м'ячів у ворота суперників.

### **Сядь після удару**

В естафеті одночасно беруть участь декілька команд. Вони шикуються в колони поодинці за загальною лінією старту. Попереду кожної колони займає місце капітан, вставши в двох метрах від лінії старту з м'ячем. За сигналом капітани накидають м'ячі першим номерам команд, які головою посилають м'яч назад і швидко сідають. Капітан направляє його другим номерам, які ударом голови направляють його назад і сідають. Також діє решта гравців. Команда закінчує змагання, коли капітан піднімає м'яч вгору, зловивши його від останнього гравця. За перемогу команді дається одне очко, за друге місце – 2, за третє – 3 і т. д.

У результаті перемагає команда, яка набрала якнайменше число очок.

### **У одне торкання**

Змагаються декілька команд. Перша команда шикуються напроти стінки, на відстані 6–7 метрів від неї. На стінки позначаються ворота 1х0,5 м. За сигналом перший номер ударом внутрішньої сторони стопи направляє м'яч у ворота і швидко стає в кінець колони. Другий номер, не заходивши за обмежувальну лінію, знову посилає м'яч у ворота і т. д. Коли кожен гравець тричі виконає удар у ворота, команда закінчує вправу. Таким же чином діють інші команди.

Перемагає команда, яка витратила на виконання завдання менше часу з урахуванням штрафних секунд за помилки: переступання обмежувальної лінії під час удару, неточний удар.

# УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ЄДИНОБОРСТВАХ



Постійне й послідовне застосування в навчально-тренувальних заняттях різних ігор допомагає створити в борців значний запас рухів, необхідних в умовах поєдинку. Значно підвищують ефективність навчання ігри з елементами техніки й тактики, які сприяють формуванню тактико-технічних навичок спортивної боротьби (наприклад, гра «Захопи й винеси з килима»).

Ігри, з допомогою яких формують нові нескладні навички, застосовують у період, коли спортсмени знайомляться та навчаються окремих елементів технічних дій, а ігри на закріплення складної навички дадуть користь лише тоді, коли рух автоматизується й увага борця концентруватиметься вже не на руховому акті, а на ситуації, в якій цю дію виконують, і на її результаті. Отже, спочатку вивчають технічну дію, закріплюють її виконання, багаторазово повторюють у навчально-тренувальних заняттях і лише тоді вводять у гру.

Таким чином, гра стає одним із засобів, за допомогою яких створюють, закріплюють і вдосконалюють навички, які реалізуються на високому емоційному рівні в складних ігрових обставинах. Зовнішня протидія під час гри вимагає від гравців вміння варіативно застосовувати різні дії, що робить навичку більш гнучкою, наближеною до спортивного поєдинку. В такий спосіб засвоєна навичка допомагає борцеві швидко вибирати для кожного конкретного випадку поєдинку доцільніші варіанти виконання дії. Під час гри стежать за дотриманням гравцями основної структури руху.

Отже, будь-яка гра, використана в навчально-тренувальному процесі, тією чи іншою мірою впливає на оволодіння як простими, так і порівняно складними техніко-тактичними прийомами. Ігрова діяльність, основу якої становить поєдинок, спонукає спортсменів розраховувати власні сили, застосовувати найраціональніші прийоми, тактично мислити. А підбравши або створивши певні рухливі ігри або ігрові вправи, ви можете ставити початківців у окремі тактичні ситуації, в яких їм доведеться самостійно творчо використовувати свої фізичні якості і техніку боротьби.

### ■ **Класифікація спеціальних ігрових прийомів у спортивній боротьбі**

З метою вирішення поставлених завдань, розроблена багатоступенева класифікація ігор-вправ з елементами єдиноборств стосовно до занять спортивною боротьбою. В основу її покладені цільові завдання учасникам гри, тому що саме ігрова мета служить передумовою до самовиникнення гри, визначає зміст і структуру ігрового процесу.

Цільове завдання «зав'язує» ігровий конфлікт, навколо якого розвертаються самостійні дії учасників, визначається змагальний характер єдиноборств.

Відповідно до цієї ознаки, всі ігри-вправи з елементами єдиноборств можна розділити на дванадцять основних груп:

1. Ігри в дотик;
2. Ігри в атаквальні захвати;
3. Ігри в блокувальні захвати;
4. Ігри на виштовхування;

5. Ігри в перетягування;
6. Ігри на відрив суперника від опори;
7. Ігри на виведення суперника з рівноваги;
8. Ігри на піднімання обумовленого предмета;
9. Ігри на випередження;
10. Ігри в натиск;
11. Ігри в дебюти (початок поєдинку);
12. Ігри з елементами техніки і тактики.

У число побічних ознак запропонованої кваліфікації покладений характер цільових завдань учасників гри. Відповідно до цієї ознаки, кожна з вище перерахованих груп поділяється на ігри 1-го порядку, де учасники мають однакові цільові завдання, і на ігри 2-го порядку, у яких у учасників цільові завдання різні.

Так наприклад, загальновідому гру «виштовхування з кола» можна провести двояким образом. Переможцем можна вважати того, хто першим виштовхне суперника з кола. У даному випадку це буде гра першого порядку. Якщо ж у цій грі одному з учасників дається завдання устояти в колі у визначеному проміжку часу, а іншому – змусити суперника залишити межі кола, у цьому випадку завдання варто віднести до гри 2-го порядку.

На наступному ступені класифікації в основу ведучої ознаки покладені умови виконання цільових завдань. Згідно цієї ознаки, ігри 1-го і 2-го порядку можна підрозділити на п'ять груп з наступними обмеженнями: 1) часу, 2) площі переміщення, 3) площі опори, 4) зорового аналізатора, 5) способів виконання ігрових завдань.

Так, наприклад, вищенаведена гра «виштовхування з кола» проводиться з обмеженням площі пересування, але вона може бути проведена і з обмеженням зорового аналізатора чи способів виконання ігрового завдання – допустимо, без взаємодії руками і з обмеженням площі опори (на одній нозі). Цими обмеженнями підкреслюються особливості змагальних методів, що багато в чому визначають руховий зміст ігор-вправ.

На останньому ступені класифікації всі ігри-вправи з елементами єдиноборств групуються у двох напрямках: за переважаючим проявом фізичних (рухових здібностей) і за переважаючим проявом навичок єдиноборства.

Апробація і впровадження в практику ігор-вправ з елементами єдиноборств, відповідно до запропонованої класифікації дає підставу стверджувати, що вона дозволяє керівнику краще і повніше оцінювати педагогічне значення цих засобів, легше орієнтуватися в різноманітному ігровому матеріалі і встановлювати необхідну методичну заміну і взаємозв'язок між іграми, проведеними з юними борцями.

Рухливі ігри сприяють не тільки розвитку рухових здібностей юних борців, але й активізації тренувального процесу, підтримці позитивного емоційного фону, стійкого інтересу до тренувальних занять боротьбою, а також розвитку морально-вольових якостей.

### **3.1. ІГРИ З ДОТИКОМ**



Сюжет гри, її сенс – хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Якщо розглядати використання ігор стосовно боротьби, то це означає, перш за все, змусити єдиноборця, швидко переміщатися вперед–назад, у різні боки, випрямлятися в манері, характерній для спортивної боротьби, але і конструювати надалі «рухові фази», властиві реальному змагальному поєдинку.

Ігри в дотик розглядаються як вправи, які сприяють розвитку цілої серії якостей і навичок: бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщатися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.

На початкових етапах навчання в спортивній боротьбі треба підкреслити значимість застосування таких ігор. Відомо, що існує декілька основних захватів, пов'язаних з певними зонами торкання частин тіла партнерів, суперником. У грі ці зони можна обмежувати або розширювати.

Але для того, щоб максимально наблизитися до поєдинку в боротьбі, треба торкнутися певних частин тіла, захист яких викликає певну реакцію у юних борців – прийняття пози і вибір способу дій. Завдання – торкнутися двома руками одночасно певної точки або частини тіла спочатку для борця представляє певні труднощі. У міру накопичення ним досвіду досягнення мети, навіть випадково, одного разу блокуючи одну з рук суперника (несподівано звільнився, торкнувся двома руками визначеної частини тіла, випередив партнера, переміг), сам приходить до поняття «блокування». Останнє є одним з видів дії, що досить часто зустрічається в боротьбі.

Зважаючи на всі можливі точки торкання, що знаходяться у полі зору, виключивши для зручності в оцінці точки дотику в зоні рук, пропонується 10 точок (табл. 3.1).

У таблиці 4.6.1 ліворуч позначені місця торкання, а праворуч – способи торкання; всі ігри позначені цифрами від 1 до 40. Наприклад, гра 17 полягає в тому, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання – першим торкнутися правою рукою передньої частини живота партнера, а гра 40 – в тому, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання – першим торкнутися обома руками правого плеча партнера.

Нумерація проставлена для зручності запису ігор, їхнього позначення.

Партнери можуть отримувати різні завдання. Для простоти і зручності запису цього виду ігор пропонується користуватися тією ж таблицею, за якою можна визначити завдання для партнерів «А» і «Б». Наприклад, борець «А» отримує завдання торкнутися потилиці партнера «Б» будь-якою рукою (1), а борець «Б» – торкнутися лівою рукою поясиці партнера «А» (16). В цьому випадку запис гри виглядатиме: А1-Б16.

Ігри в торкання систематично і поступово підводять борців до вибору вигідної позиції, підбору своєї стійки. Зазвичай новачки віддаляють ту частину тіла, якої повинен торкнутися партнер, і зосереджують увагу на певних рухах, а також частинах тіла суперника. Якщо поставлено завдання торкнутися правого плеча, то для захисту партнер, віддаливши його розворотом, вимушений прийняти лівобічну стійку і діяти надалі переважно в ній.

**Таблиця 3.1 – Номери завдань для ігор у дотик**

№ з/п	Місце дотику	Способи дотику руками			
		Будь-якою	Правою	Лівою	Обома
1.	Потилиця	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поперек	3	15	16	33
4.	Передня частина живота	4	17	18	34
5.	Лівий бік живота	5	19	20	35
6.	Ліва пахвова западина	6	21	22	36
7.	Ліве плече	7	23	24	37
8.	Правий бік живота	8	25	26	38
9.	Права пахвова западина	9	27	28	39
10.	Праве плече	10	29	30	40

Потреба захищатися від торкання будь-якої частини голови змушує партнерів випрямитися, прогнутися. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча – повернутися ліворуч, прийнявши праву стійку. Виконання завдання торкнутися двома руками однієї із сторін суперника викликають складніші повороти, розвороти, маневрування і не тільки для атакуючого, але і для партнера, який захищається.

На цих прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за принципом: прибрати ту частину тіла, якій загрожує дотик, змусити в серії ігор приймати потрібне положення, діяти в певній манері.

### ■ Способи ускладнення ігор

Зміна способів торкання руками.

**Таблиця 3.2 – Варіанти способів дотику руками кожного з партнерів**

№з/п	Борець А	Борець Б	№з/п	Борець А	Борець Б
1.	Будь-який	Будь-який	9.	Лівою	Будь-який
2.	Лівою	Правою	10.	Будь-який	Двома
3.	Правою	Правою	11.	Лівою	Двома
4.	Лівою	Лівою	12.	Правою	Двома
5.	Правою	Лівою	13.	Двома	Будь-який
6.	Будь-який	Лівою	14.	Двома	Лівою
7.	Будь-який	Правою	15.	Двома	Правою
8.	Правою	Будь-який			

### ■ Зміна способів захисту, протидії:

#### **Варіант №1**

1. Місця торкання прикривати не можна.
2. Місця торкання прикривати можна.
3. Захоплювати руки партнера не можна.
4. Захоплювати руки партнера можна.
5. Захоплювати може тільки один з партнерів.
6. Місця торкання прикривати не можна, захоплювати руки партнера не можна.
7. Місця торкання прикривати можна, захоплювати руки партнера можна тощо.

У цьому випадку 6 і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу.

### ■ Зміна розмірів ігрового майданчика:

У період ознайомлення, ігри проводяться без обмеження простору. У міру їхнього засвоєння, простір (кола, квадрати, за межі яких виходити забороняється) обмежується.

#### **Варіант №2**

Вводиться заборона відступати, дозволяються різні повороти (якщо діаметри кіл 6–3 м). Час окремих поєдинків поступово скорочується за рахунок збільшення швидкості переміщень, дій; з'являється можливість збільшити їхню загальну кількість і різноманітність.

■ **Нівелювання відмінностей між фізичними можливостями юних єдиноборців (тобто проведення ігор з форою):**

1. Партнер з вищим рівнем підготовки торкається обумовленого місця однією рукою, той, хто отримав фору – будь-якою рукою.

2. Партнер з вищим рівнем підготовки торкається обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, що отримав фору, – будь-якою рукою, будь-якого з двох місць торкання.

3. Щоб захопити гравців до перемоги, вводиться «покарання» переможеним у вигляді виконання вправи підвищеної складності.

Пропоновані опорні варіанти ігор можуть бути використані впродовж усього тренувального заняття або окремих його частин. Варто пам'ятати, що вони можуть успішно проводитися в залах без м'яких покриттів, на відкритих майданчиках і тощо за умови заборони падінь, поворотів, прийомів з падінням.

## **БОРОТЬБА ЗА ДОТИК ДО ОБУМОВЛЕНИХ ЧАСТИН ТІЛА**

Учасники отримують завдання першими торкнутися тієї чи іншої частини тіла суперника. Умови можуть бути найрізноманітнішими: рукою або двома руками торкнутися, ноги, руки, тулуба суперника; наздогнати і заквачити суперника тощо.

Зазначені завдання виконують стоячи на місці, пересуваючись по залу або в обмеженому просторі (коло, квадрат). Умови можна урізноманітнити, заборонивши при пересуваннях у будь-якому напрямку повертатися спиною до суперника, вирішувати поставлене завдання, знаходячись у захваті з партнером тощо.

Змагання у боротьбі за дотик мають особливу значимість для фізичного розвитку гравців, виховують вміння розподіляти і концентрувати увагу, самостійно вирішувати різноманітні завдання, маскувати свої наміри і виконувати помилкові рухи. Дії суперників насичені нахилами, поворотами, переміщеннями тіла у різних напрямках. Поєдинки можуть починатися з різних в.п.: стоячи один навпроти одного обличчям, спиною, боком, лежачи тощо.

В якості вправ на дотик можна рекомендувати наступні.

## П'ятнашки

### Варіант №1

Гравців розподіляють на пари, завдання одного з партнерів втекти, переміщуючись по всьому залу, іншого – наздогнати і заквачити торкнувшись тіла.

### Варіант №2

Стоячи один навпроти одного, руки атакуючого перед грудьми долоньями догори, долоні партнера лежать зверху (Рис. 3.1). Завдання атакуючого торкнутися будь-якою рукою руки суперника зверху.



Рис. 3.1

### Варіант №3

Стоячи один навпроти одного, з'єднати з партнером руки в гачок. Вільно переміщуючись і використовуючи обманні рухи, ступнею своєї ноги торкнутися ступні суперника (Рис 3.2).



Рис. 3.2

### Варіант №4

Нахилитися вперед, обхопити тулуб партнера, з'єднати, руки в замок на його поясі і не дати торкнутися своєї спини третьому вільному гравцю. Борці в парі маневрують, той, хто стоїть попереду своїми активними діями (розставлянням рук, переміщеннями, захватами) також перешкоджає виконанню завдання третьому гравцю (Рис. 3.3).

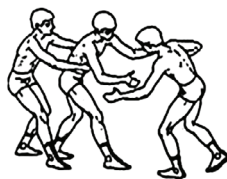


Рис. 3.3

## Третій зайвий

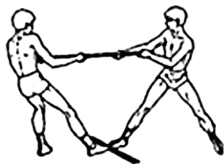
Гравці розташовуються по колу парами, стоячи один за одним. Поза колом знаходяться два гравці, один із яких тікає, другий намагається його заквачити. Той, хто втікає, намагається стати перед будь-якою парою і у такий спосіб зробити зайвим того, що стоїть позаду.

## **БОРТЬБА ЗА ОБУМОВЛЕНУ ТЕРИТОРІЮ**

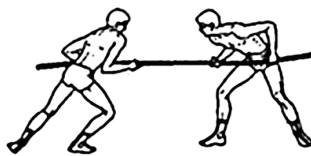
Боротьба за обумовлену територію полягає у тому, щоб своїми діями змусити суперника залишити межі кола, квадрату, коридору, переступити лінію тощо. Ці вправи мають прямий зв'язок з діями борця у справжньому змагальному поєдинку і вчать зберігати стійкість, маневрувати, розподіляти зусилля, використовувати масу власного тіла при подоланні опору суперника, виробляють цінні навички.

Змагання проводяться у колах радіусом 2–3 м, квадратах 2–4 м<sup>2</sup>. Учасники стають обличчям один до одного і за сигналом прагнуть виштовхнути або винести суперника з цієї ділянки. Способи вирішення рухового завдання заздалегідь не розкриваються, гравці вирішують питання самостійно. Кожному учаснику змагання надається 3–7 спроб з обмеженням або без обмеження в часі. Перемога фіксується у тому випадку, якщо один із суперників вийде за межі або торкнеться опори рукою чи ногою. У змаганнях забороняється застосовувати протисуглобові захвати, захоплювати пальці, скручувати голову двома руками, торкатися руками обличчя.

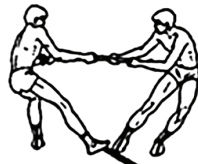
Боротьбу за територію можна проводити один на один і команда на команду (команда може складатися з необмеженої кількості учасників), з найрізноманітніших положень: стоячи і сидячи один до одного обличчям і спиною, з використанням гімнастичної палиці (Рис. 3.4), жердини (Рис. 3.5), шматка канату (Рис. 3.6) тощо.



**Рис. 3.4**

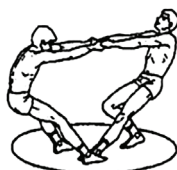


**Рис. 3.5**

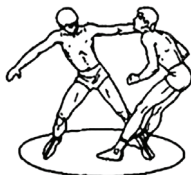


**Рис. 3.6**

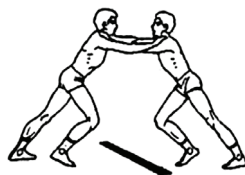
Цікавими є такі змагання: стати разом з партнером у коло діаметром 1,5–2 м, а потім витягнути або втягнути його з цього кола захватом за руки (Рис. 3.7), шию (Рис. 3.8), упором в плечі (Рис. 3.9), захватом за одну руку (Рис. 3.10) або захватом за тулуб (Рис. 3.11). Боротьба за територію може проходити у хрестовому захваті (Рис. 3.12), на поясах (Рис. 3.13).



**Рис. 3.7**



**Рис. 3.8**



**Рис. 3.9**



**Рис. 3.10**



**Рис. 3.11**



**Рис. 3.12**



**Рис. 3.13**

При боротьбі команда на команду учасники беруть один одного попід руку і з'єднують кисті на животі в замок, потім зближуються із шеренгою суперників і за сигналом починають змагання. Переможеною вважається команда, що відступила за позначену лінію (межу) або розірвала свою шеренгу. У змаганнях забороняється піднімати руки вище грудей.

## **НАЙПРОСТІШІ ЄДИНОБОРСТВА**

Найпростіші єдиноборства полягають у тому, щоб за рахунок своєї м'язової сили, швидкості, спритності і кмітливості домогтися переваги над супротивником. До них можна віднести різні види народних і національних видів боротьби, боротьбу за предмет. Цікаві комплексні змагання складаються з елементів боротьби за захват,

територію. Ці змагання регламентуються часом і обумовлюються результатом поєдинку.

Великий інтерес у єдиноборців викликають наступні ігри.

### **Боротьба за набивний м'яч**

Гравці стоять один навпроти одного (стоячи або на колінах) тримають рівноцінним захватом м'яч (Рис. 3.14), а потім за сигналом намагаються заволодіти ним і підняти над головою.

При цьому положення їхніх рук при захваті повинне бути однаковим. Предметом боротьби може бути гімнастична палиця, шматок канату тощо. При веденні боротьби стоячи забороняється навмисне падати на килим.



**Рис. 3.14. Боротьба за набивний м'яч**

### **Боротьба на поясах**

**Варіант №1.** Взятися за пояс або обхопити поперек суперника поясом і, не розпускаючи захват, відірвати його від опори, змусити торкнутися її рукою або при наявності матів покласти суперника на спину.

**Варіант №2.** Боротьба у хрестовому захваті. Захопивши один одного навхрест (одна рука зверху, інша під плечем), з'єднати руки на спині і домогтися такого ж результату, як у боротьбі на поясах.

**Варіант №3.** Аналогічно відбувається боротьба «сумо», лише поєдинок починається і проводиться без обов'язкового захвату.

**Варіант №4.** Боротьба пальцями. Сидячи або стоячи один навпроти одного, зігнути у гачок середнім пальцем зачепити палець суперника і тягти на себе, змушуючи його піднятися із стільця або зрушитися з місця. Забороняється обертати рукою у захваті.

**Варіант №5.** Боротьба руками. Сидячи один навпроти одного, поставити руку на лікоть і, обхопивши великий палець суперника, намагатися нахилити його руку вниз. Опорою для ліктя може бути стіл, коліно своєї зігнутої ноги. Боротьбу можна проводити лежачи один навпроти одного на животі.

**Варіант №6.** Боротьба ногами. Лежачи поруч, взяти один одного попід руку і, підтягнувши ногу і зачепивши нею ближню ногу суперника (Рис. 3.15), намагатися перевернути його через голову.



**Рис. 3.15.**  
**Боротьба ногами**

## МІНІ-БОРТЬБА

Поєдинок проводиться за спрощеними правилами, адаптованим для єдинокборців різного віку і підготовленості. Спрощення правил відбувається за рахунок зменшення тривалості сутички, площі килима, зміни його розміру і умов суддівства, оцінки технічних дій і критеріїв виявлення переможців. З арсеналу учасників змагання можуть бути виключені окремі складні технічні дії.

Обов'язковою умовою міні-боротьби є чіткість у визначенні заборонених прийомів і системі покарання за їхнє застосування. Практикуються змагання у межах 1 або 2 хв без перерви. З метою економії місця поєдинок проводиться на декількох матах квадратної форми. Судить сутичку один арбітр.

Виграні бали можуть присуджуватися у такий спосіб:

- захоплення тулуба суперником позаду – 1 бал;
- завоювання площі килима;
- збивання на коліна або втрата суперником рівноваги – 2 бали;
- торкання килима спиною – чиста перемога.



### **3.2. ІГРИ З АТАКУВАЛЬНИМИ ЗАХВАТАМИ**

«Атакувальні захвати» – програються всі основні види взаємо-виключних захватів, формуються вміння нав'язати бажаний захват і попередити виконання певного захвату з боку суперника. Такі ігри супроводжуються значними м'язовими напруженнями, що дозволяє використовувати їх в якості засобу швидкісно-силової підготовки.

#### **Боротьба за захват обумовленої частини тіла**

Боротьба за захват обумовленої частини тіла полягає у тому, що учасники змагань одержують завдання першими здійснити і утримати (зафіксувати) захват зап'ястя, шиї, тулуба, ноги або іншої частини тіла. При цьому можуть бути найрізноманітніші поєднання: захват руками зап'ястя обох рук, зап'ястя двома руками, руки перед грудьми зсередини і зовні, руками тулуб тощо. Умови змагання можна змінити за рахунок того, що в межах визначеного часу ставиться завдання звільнитися від того чи іншого захвату. Незважаючи на, здавалось би простоту, ці вправи вирішують дуже важливі завдання: юнаки засвоюють мистецтво володіти своїм тілом, здійснювати захвати, причому з кожним обумовленим захватом можна виконувати технічні дії в умовах борцівського поєдинку.

Боротьба за захват або звільнення від нього проводиться за умови «відступити можна» або «відступити не можна», а також доповнюється завданням: опанувати територією, змусити суперника торкнутися опори будь-якою іншою частиною тіла тощо.

Боротьба за захват вирішує ще одну дуже важливу змістову сторону борцівського поєдинку – уміння зблизитися із суперником і без зволікання нав'язати йому активну цілеспрямовану боротьбу. З метою удосконалення цієї навички поєдинок починається з різних в.п.: без попереднього контакту із суперником «з підходу», коли суперники стоять один навпроти одного і торкаються кистями рук, одного одного спиною або боком.

Мистецтво володіти своїм тілом з позицій спортивного єдиноборства проявляється в умінні здійснювати захвати, тонко відчувати через нього особливості опори, прикладати зусилля в потрібному напрямі і необхідної величини. У боротьбі дуже важливо навчати раціонально розподіляти зусилля, що є одним з найважливіших завдань фізичного і трудового виховання.



Ігри в захвати спрямовані на поступовий пошук способів вирішення більшої частини змагальної сутички єдиноборців, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збити в партер, на коліна, провести прийом).

Залежно від поставлених завдань іграм можна додати характер спеціальної силової роботи, в яких розподіл зусиль практично такий як в змагальному поєдинку. Суть ігор полягає в тому, щоб зробити один із захватів, обумовлених завданням, і реалізувати його із будь-якою перевагою над суперником. Останнє може виражатися в утриманні захватів за певний час, збити суперника в партер, провести звалювання, тіснити, здійснити утримання тощо.

Арсенал можливих атак, які завершуються результативними прийомами або явними ознаками переваги, у борців початківців невеликий. Тому факт перемоги як кінцева мета завдання в іграх ускладнюється поступово. Головне призначення цього завдання – навчити юного єдиноборця мислити, вирішувати ситуації, що створилася, досягати переваги над суперником за рахунок усіх можливих у цьому випадку дій.

Умови гри залежно від ступеня освоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна». За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу вирішення поставленої задачі, можливість освоїти положення за рахунок необмеженого маневрування на майданчику. Якщо умова гри «відступати не можна» – суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке вирішення завдань (оскільки діє правило кола: вийшов за його межі – програв).

Виграє борець, який зафіксував захват протягом 3–5 с.

Для того, щоб максимально наблизити вище перелічені ігри до вимог змагальної сутички, у міру освоєння навчального матеріалу поступово вводяться ускладнення: обмеження ігрової площі (коло діаметром 6, 4, 3 м), поразка за вихід із кола і тощо. Шляхом відповідних оцінок, роз'яснень треба попередити спроби вирішення завдань тільки тисненням партнера за межі обмежувальної лінії.

Абсолютно інша ситуація виникає, коли основною метою є тиснення за межі кола.

## **Захопи руки партнера**

### ***Варіант №1***

Учасників поділяють на пари за ваговими категоріями. Завдання – хто більше разів захопить обидві руки партнера за зап'ястя протягом 1–2 хв. Перемагає гравець, якому вдалося це більше разів. Гра відбувається при активному опорі.

### ***Варіант №2***

Та сама гра, але намагаються захопити шию двома руками.



### 3.3. Ігри з блокувальними захватами

«Блокувальні захвати» – програються звільнення від блокувальних захватів і упорів, що є однією з основних перешкод для проведення прийому. У міру освоєння ігор з торканням певних частин тіла рухова активність підлітків легше набуває специфічної спрямованості, тобто більше наближається до спортивної боротьби. Це виражається, перш за все, в умінні блокувати дії суперника, захопивши одну або обидві руки (залежно від завдань, які належить вирішувати у грі). Таким чином, поява додаткової умови – обмежені майданчики гри, покарання програвшим при виході за її межі – вимагає від борців знань і уміння виконувати блокувальні захвати.

Завдання гри в блокувальні захвати полягає в тому, що один з єдиноборців, здійснивши в початковому положенні заданий захват, прагне утримати його до кінця поєдинку (3–5 с, межа – 10 с), інший прагне якнайшвидше звільнитися від захвату. Перемога присуджується спортсменові, який успішно вирішив своє завдання, потім партнери змінюють ролі.

Ігри проводяться на обмеженій площі (коло, квадрат, коридор), вихід за межі вважається за поразку. Програвш зараховується і за торкання килима рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє належить до початкового періоду освоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

**Структура блокувальних захватів характеризується:**

1) зонами (частинами тіла), на яких виконуються захвати–упори правою–лівою руками (у табл. 3.3 вони розміщені ліворуч у двох стовпцях тексту під номерами 1–17);

2) особливостями виконання захватів–упорів у різних зонах (права частина табл. 3.3). Під номерами з 1 по 68 подані вихідні положення початку гри.

Цифрове позначення ігор виконане з урахуванням зростання складності звільнення від блокувальних захватів. Цей ігровий матеріал одночасно є вправою у вирішенні певних, нестандартних рухових завдань. Тому на початкових етапах освоєння ігор не треба відразу показувати способи найбільш раціонального звільнення від захватів, надавши юним єдиноборцям можливість самостійно, творчо їх знайти. Надалі, коли спортсмен навчиться самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання, відбувається уточнення техніки виконання, вибір оптимальних її варіантів.

Послідовне вивчення блокувальних захватів треба спрямовувати на шляху надійного освоєння і вирішення завдань, перш за все ігор 1–34. Міцне засвоєння цих завдань робить посильними і 35–68 ігри, де звільнення від захватів вимагає значних фізичних зусиль. Підвищена увага до якісного виконання звільнень від захватів і їхнього надійного утримання припускає уточнення факту перемоги.

Необхідно звернути увагу на те, що у партнерів, які звільняються від блокування, з'являється спокуса перемогти за рахунок виштовхування партнера за межі обмеженої лінії. Таким чином, тиснення може стати самоціллю і перешкоджати освоєнню способів утримання вживаних захватів.

Аналогічна ситуація може виникнути і в іграх з наступними завданнями: торкнутися певної точки, почати поєдинок з незвичайних в.п. У таких ситуаціях вихід за межі площі поєдинку не можна прирівнювати до поразки. За досягнення головного завдання гравцеві треба присуджувати два очки, за витіснення партнера – одне.

Таблиця 3.3 – Структура блокувальних захватів

№ з/п	Зони (частини тіла) захватів–упорів, виконаних руками		Особливості захватів			
	Лівою	Правою	Не притискуючи руку до тулуба		Притискуючи руку до тулуба	
			Захват з середини	Захват зовні	Захват з середини	Захват зовні
1.	Праву кисть	Ліву кисть	1	18	35	52
2.	Упор на грудину	Ліву кисть	2	19	36	53
3.	Упор у живіт	Ліву кисть	3	20	37	54
4.	Упор у плече	Ліву кисть	4	21	38	55
5.	Упор у передпліччя	Ліву кисть	5	22	39	56
6.	Ліву кисть	Ліву кисть	6	23	40	57
7.	Праву кисть	Праву кисть	7	24	41	58
8.	Праву кисть	Упор у грудину	8	25	42	59
9.	Праву кисть	Упор у живіт	9	26	43	60
10.	Праву кисть	Упор у плече	10	27	44	61
11.	Праву кисть	Упор у передпліччя	11	28	45	62
12.	Ліве передпліччя	Ліву кисть	12	29	46	63
13.	Лівий лікоть	Ліву кисть	13	30	47	64
14.	Ліве плече	Ліву кисть	14	31	48	65
15.	Праву кисть	Праве передпліччя	15	32	49	66
16.	Праву кисть	Правий лікоть	16	33	50	67
17.	Праву кисть	Праве плече	17	34	51	68

Спаринг–партнерів варто комплектувати після проведення декількох ігрових серій з урахуванням фізичної підготовленості дзюдоїстів: переможці – в одну групу, переможені – в іншу. Такий підхід спонукатиме спортсмена займатися самостійно, щоб з часом бути в групі переможців.



### **3.4. ІГРИ З ВИШТОВХУВАННЯМИ**

#### **Боротьба грудьми**

**Варіант №1.** Гравців поділяють на 2 рівні команди й шикують у шеренги обличчям одна, до одної посередині килиму. Учасники кожної команди беруться під руки, з'єднуючи кисті у себе за спиною, й опираються грудьми в груди суперників.

Завдання, кожної команди – виштовхнути суперників за межі килима. Перемагає команда, яка виграє дві зустрічі з трьох. Нічию призначають у тому випадку, якщо протягом 2 хв не можна визначити переможця.

**Правила:** у разі розриву захвату команда програє; штовхати суперника можна лише грудьми; навмисні падіння заборонені.

**Варіант №2.** Та сама гра, але гравці впираються спиною в спину, руки з'єднують на грудях.

**Варіант №3.** Та сама гра, але гравці стоять на колінах.

**Варіант №4.** Та сама гра, але гравці сидять спиною шеренга до шеренги.

## Ланцюг

Гравців поділяють на 2 рівні команди і шикують посередині килима в шеренги обличчям одна до одної з інтервалами між учасниками 0,5 м у шаховому порядку (гравці однієї команди стоять між гравцями іншої). За першим сигналом керівника гравці обох команд роблять крок вперед на вільні місця, і суперники з'єднують руки, захопивши один одного попід лікті й утворивши «ланцюг» (гравці однієї команди обличчям в один бік, другої – в протилежний). Кисті рук з'єднують у борцівському захваті на грудях.

За другим сигналом кожна команда намагається протягом 1 хв виштовхнути суперників за межі килима. Команда, якій це вдається, одержує очко.

Гру повторити 3–4 рази. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

**Правила гри:** якщо «ланцюг» розірвався, гру припиняють і знову починають з центра, очко не нараховують жодній з команд; якщо гравець однієї команди упав, перемогу присуджують суперникам; якщо впали гравці обох команд, жодна з них не одержує очко, й гру знову починають із центра.

## Хто впертіше?

Учасників розподіляють на 2 рівні команди і шикують у шеренги обличчям одна до одної біля лінії, що проходить через центр килима так, щоб гравці однакової вагових категорій стояли один навпроти одного. Інтервали між гравцями – 0,5 м.

За першим сигналом керівника учасники набирають положення упору лежачи, рука перед лінією і впираються правим плечем.

За другим сигналом кожен із гравців, переступаючи вперед ногами і руками, прагне виштовхнути суперника за лінію, позначену на відстані 2–3 м від середньої. Очко команді приносить гравець, якщо ступні суперника опинились за лінією. Гра триває 1–2 хв. Після цього гравці впираються лівим плечем і повторюють гру. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

Гру повторюють 2–3 рази з кожного боку.



### 3.5. ІГРИ З ПЕРЕТЯГУВАННЯМИ

Ігри в перетягування для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування із захопленнями за руки, за палицю; перетягування каната; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.

#### Перетягування в парях

**Варіант №1.** Гравців розподіляють на 2 рівні команди. Через середину киляма креслять лінію, а паралельно їй на відстані 3 м в обидві сторони – ще по одній лінії, за якими шикують команди в шеренги обличчям одна до одної так, щоб навпроти стояли гравці однієї вагової категорії. За першим сигналом пари підходять до середньої лінії й беруться за руки (кистю за зап'ястя). За другим – кожен гравець намагається перетягти суперника за лінію свого «Дому». Той, кого зтягнуто за лінію, стає «полоненим», а гравець, який зробив це, відпочиває.

Гра триває 2–3 хв. Перемагає команда, гравці якої «полонили» більше суперників. Виконують 2–3 рази.

**Правила гри:** захоплювати одну руку двома заборонено; гравець, що вириває або відпускає руки, стає «полоненим».

**Варіант №2.** Та сама гра, але перетягують за одну руку (різним хватом), стоячи обличчям один до одного.

**Варіант №3.** Та сама гра, але перетягують двома руками, сидячи обличчям один до одного.

**Варіант №4.** Та сама гра, але перетягують за шийку однією й двома руками.

**Варіант №5.** Та сама гра, але перетягують в обхваті «навхрест».

**Варіант №6.** Та сама гра, але перетягують, сидячи один до одного боком, узявшись під руки.

**Варіант №7.** Та сама гра, але перетягують один одного хватом за палицю: а) стоячи обличчям один до одного, палиця горизонтально, хват зверху чи знизу двома руками; б) стоячи обличчям один до одного, хват палиці за кінці (в кожній руці по палиці); в) стоячи боком, хват палиці однією рукою за кінець.

**Варіант №8.** Та сама гра, але той, хто зтягнув суперника в свій «дім», виходить знову в зону боротьби й допомагає своїм товаришам.



### 3.6. ІГРИ З ВІДРИВАННЯМ ПАРТНЕРА ВІД ОПОРИ

#### Ігри з відривом суперника від татамі

Сприяють розвитку фізичних якостей і формуванню навичок змагального поєдинку: у різних вихідних положеннях, з різними захватами, з обмеженням площі пересування.

#### Ігри за оволодіння обумовленим предметом

*(м'ячем, палицею, булавою, манекеном тощо)*

Сприяють формуванню навичок маневрування, збереження стійки, вдосконалення атаквальних і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.



### **3.7. ІГРИ З ВИВЕДЕННЯМ ПАРТНЕРА З РІВНОВАГИ**

#### **Виведення із рівноваги**

Найбільш сприятливими умовами для атаки суперника є положення, коли він знаходиться у хиткому (безопорному) положенні. Рівновага людини залежить від площі опори, розташування центра ваги, м'язового тону, рівня вестибулярної стійкості, дотримання правил пересування. Уміння зберегти рівновагу при найрізноманітніших положеннях тіла – найцінніша якість людини, вихованню цього вміння приділяється найбільша увага. У боротьбі ця якість удосконалюється особливо ефективно, тому що, головний принцип єдиноборства якраз і полягає у тому, щоб виконати технічну дію в моменти, коли супротивник втрачає рівновагу, прагне зберегти її і фактично виявляється безпомічним. Практично виведення з рівноваги здійснюється за рахунок маневрування, ривків, поштовхів, поворотів тулуба, у результаті чого суперник змушений пересуватися у відповідних напрямках, і виникає момент, коли він знаходиться на одній нозі, схрещує ноги, розслаблює ту чи іншу частину тіла тощо.

Стійкість виявляється в умінні балансувати на обмеженій площі опори. Знаменитий борець Древньої Греції, переможець шести Олімпійських ігор Мілон із Кротону для тренування стійкості ставав на диск для метання і просив зіштовхнути його з цієї хиткої опори, що нікому не вдалося.

Як іспит стійкості, придбання навичок у виведенні супротивника з рівноваги рекомендуються вправи, які використовуються при боротьбі за територію, за захват. Особливу увагу варто звернути на постійну зміну і прикладання своїх зусиль у різних напрямках. Окрім того, великий інтерес викликають наступні поєдинки.

## Ігри на стійкість

### Варіант №1

Стати обличчям один до одного і розташувати ноги на одній лінії, руки тримати долонями вперед перед грудьми. Поштовхами в долоні у поєднанні з обманними рухами змусити суперника зійти з місця. Ноги у цій вправі можна розташувати на одній лінії (одна за іншою) або виконати це завдання при відповідному страхуванні, стоячи на стільці, на нижній планці гімнастичної лави, на гімнастичній колоді.

### Варіант №2

Стоячи на одній лінії, захопити руку партнера за великий палець (Рис. 3.16) і, використовуючи цей захват, вивести його із рівноваги. Програє той, хто перший зрушить з місця.



Рис. 3.16

### Бій півнів

Гравці стоять один навпроти одного на правій нозі, заклавши руки за спину. Лівою рукою вони утримують гомілку однойменної ноги (Рис. 3.17). Кожний із гравців, стрибаючи на одній нозі і штовхаючи один одного, намагається змусити суперника торкнутися до килима будь-якою частиною тіла, окрім ноги, на якій він стрибає.



Рис. 3.17

Штовхати дозволяється лише плечем або грудьми, а рухатися – на обумовленій площі. Перемагає гравець, що виграв більшу кількість сутичок. Сутичка, що не дала результату протягом 2 хв, вважається нічийною. Потім повторюється на іншій нозі (всього 3–5 разів). Як варіант можна вести сутичку, стрибаючи у присяді на двох ногах. При цьому гравці тримаються руками за гомілки.

### Бій вершників

Один у парі нижній, а іншій – верхній – за «вершника». Вершник сідає на плечі «коня» (Рис. 3.18). У сутичці між двома парами вершників намагаються скинути супротивника з «коня». Гравці, що зображують «коней», у боротьбі участі не беруть. «Вершники» і «коні» повинні мінятися ролями.



Рис. 3.18

Як варіант «коні» пересуваються на колінах і руках, а верхні сідають їм на спину.

Обидва варіанти гри можна проводити з одночасним веденням бою команди на команду. У цьому випадку кілька пар можуть нападати на одну пару супротивника, робити допомогу один одному. Скинутий «вершник» і його «кінь» вибувають із гри.

Перемагає команда, яка скине всіх «вершників» супротивника.

### Виведи із рівноваги

Учасників розподіляють на 2 рівні команди. Пари суперників приблизно однієї вагової категорії стають правим боком один до одного, виставляючи праву ногу вперед зовнішньою стороною ступні, і виконують взаємний захват великого пальця однойменної (правої) руки.

За сигналом кожен гравець намагається вивести суперника із рівноваги. Програє той, хто зійшов із місця. Те саме виконують із захватом великого пальця лівої руки й підсумовують очки.

Перемагає команда, гравці якої наберуть більшу кількість очок. Гру повторюють 3–4 рази з кожного вихідного положення.

**Правила:** заборонено викручувати палець; не можна допомагати іншою рукою.



### 3.8. ІГРИ З ПІДНІМАННЯМ РІЗНИХ ПРЕДМЕТІВ

#### Перенеси м'ячі

Гравців розподіляють на 2 (або більше) рівних команд і шикують за краєм килима в колони по одному (відстання між гравцями – один крок). Інтервал – 2–3 м. На відстані 8–10 м креслять лінію, паралельну до лінії старту, а за нею кладуть проти кожної команди по 8–10 набивних м'ячів.

За сигналом перші гравці підбігають до м'ячів і піднімають їх з килима якомога більше, утримуючи в руках, між ногами, на грудях, на колінах (притискуючи ліктями й підборіддям) і переносять за лінію старту.

Гравець, який переніс більше м'ячів, дає команді стільки очок, скільки він переніс м'ячів. Потім те саме робить другий гравець і т. д., поки всі не виконають завдання гри. Перемагає команда, яка набрала більше очок. Гру повторюють 3–4 рази.

**Правила:** забороняється надавати гравцям будь-яку допомогу.



### **3.9. ІГРИ З ВИПЕРЕДЖЕННЯМ**

Метою цих вправ та ігор є підготувати єдиноборця до надання опору в різних положеннях, що зустрічаються у боротьбі. Вони виконуються з партнером. За своїм переважним впливом їх можна розділити на групи: для розвитку рук, ніг, шиї, тулуба.

#### **Для рук:**

##### **Варіант №1**

Стати обличчям один до одного (напівоберта), виставити праві ноги вперед, взятися правими руками, інша рука на стегні (Рис. 3.19). За сигналом, штовхаючи від себе, відвести руку партнера або змусити його зійти з місця. Виконати ту ж вправу для іншої руки. Вправа проводиться кілька разів для кожної руки. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів.



**Рис. 3.19**

##### **Варіант №2**

Стати обличчям один до одного на ліве коліно. Впертися ліктем правої руки в коліно правої ноги і взятися за кисть руки партнера. Ліві руки на стегнах. Відвести руку партнера вбік до відмови. При цьому

не можна відривати лікоть від стегна. Виконати ту ж вправу для іншої руки. Вправу повторюють кілька разів. Виграє гравець, що переміг більшу кількість разів.

Вищеописані вправи можна провести із заліком по командах. Учні розбиваються на дві команди. Потім проводяться змагання в парах. Виграш дає команді одне очко. Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

### Для ніг:

**Варіант №1.** Стоячи обличчям один до одного, покласти руки на плечі партнера, підняти вперед пряму праву ногу до взаємного торкання гомілок. Перемагає той, хто зуміє відвести ногу партнера в сторону (Рис. 3.20). Потім вправа виконується іншою ногою.



Рис. 3.20

**Варіант №2.** В.п. – упор сидячи позаду. Вправа аналогічна першій (Рис. 3.21).



Рис. 3.21

**Варіант №3.** Сидячи один навпроти одного, впертися у килим руками позаду, а лівою ногою – попереду. Підняти напівзігнуту праву ногу і впертися ступнями одна в одну. Випрямляючи свою ногу, змусити партнера зігнути ногу або власти на спину (Рис. 3.22). Те ж саме іншою ногою.



Рис. 3.22

**Варіант №4.** Вправа, аналогічна третій, але виконується двома ногами (Рис. 3.23).



Рис. 3.23

**Варіант №5.** Борці лежать поруч на спині головами у протилежні сторони, торкаються лівим боком і захопили один одного під руку і ліві ноги підняті вгору. Треба перевернути партнера, чіпляючи його за ногу, через голову (Рис. 3.24 а, б, в). Те ж правою ногою.



Рис. 3.24 а



Рис. 3.24 б



Рис. 3.24 в

Кожна вищеописана вправа виконується по три рази. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів. Вправи можна проводити з командним заліком.

### **Для шиї:**

**Варіант №1.** Єдиноборці стають обличчям один до одного і захоплюють правою рукою шию партнера (при цьому передпліччям впираються в груди, а долоню накладають на потилицю), а лівою рукою впираються у плече. Згинаючи руку, нахилити голову партнера вперед.

**Варіант №2.** Вправа, аналогічна першій, але треба нахилити голову партнера в сторону.

**Варіант №3.** Положення борців, як у першій вправі. Вони захоплюють шию двома руками і нахиляють голову партнера вперед.

### **Для тулуба:**

**Варіант №1.** Спортсмени стають обличчям один до одного і щільно захоплюють шию і плече правої руки (права нога ставиться між ногами партнера). Відхиляючи тулуб назад, винести партнера на себе або відірвати його від килима.

**Варіант №2.** Борці стають спиною один до одного і зчіплюють руки в ліктях так, щоб плече правої руки знаходилося зверху лівого плеча партнера. Нахиляючись вперед, відірвати партнера від килима.

**Варіант №3.** Партнери стоять обличчям один до одного. Один з них (умовно «нижній») нахиляється вперед, а другий («верхній») захоплює його шию з плечем попереду–зверху. «Нижній», випрямляючись, намагається відірвати «верхнього» від килима. При цьому він може впиратися руками у свої ноги. У той же час «верхній» прагне збити партнера на коліна або змусити його впертися рукою в килим. Потім партнери міняються ролями.

Кожна вправа виконується по декілька разів. Їх можна використовувати у змаганнях між командами.



### 3.10. ІГРИ З НАТИСКОМ

Як наголошувалося, боротьба за майданчик (татамі) є одним з основних компонентів спортивного поєдинку. Це не просто виштовхування, це тиснення суперника активними діями із зони поєдинку (в межах правил), обмежуючи його спроби діяти, змушуючи відступати.

Уміле використання ігор в торкання і атакуючі захвати з поступовим переходом до елементів тиснення суперника навчає юних єдиноборців розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати їхні слабкі сторони, привчає не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, переміщатися і діяти в обмеженому просторі.

Тиснення – це вже змагання, боротьба, а борець, який отримав ряд попереджень за виходи з татамі, знімається з поєдинку. Отже, ігри із завданням тіснити суперника є базовою підготовкою в оволодінні елементами боротьби.

Під час проведення ігор треба дотримуватися наступних основних правил:

- 1) змагання проводяться на майданчиках (татамі), обкреслених колами діаметром 6, 4, 3 м в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) у змаганнях беруть участь усі борці;
- 3) кількість ігрових спроб (поєдинків) може варіювати в межах 3, 5, 7 (обов'язково непарне, щоб виявити переможця);
- 4) факт перемоги – вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що обмежує площу єдиноборства.

Підкреслюючи значущість ігор в тиснення для підготовки юного борця, не варто забувати і життєві сторони справи. Загальновідомо, що спортивна боротьба є одним із небагатьох методів виховання мужності в повсякденному житті людини. Ігри в натиск є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру дитини на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб тренер–викладач у доступній формі пояснив значущість ігор, створив відповідну атмосферу і умови для освоєння ігрового матеріалу.



### **3.11. ІГРИ У ПОЧАТОК СУТИЧКИ**

Після ознайомлення з іграми, в яких фактично починається освоєння елементів переміщення, способів завоювання захватів і звільнення від них на фоні маневрування і тощо, спортсменові пропонується ігровий матеріал в складніших умовах – почати поєдинок знаходячись в різних вихідних положеннях.

Швидке орієнтування в різних ситуаціях, мистецтво володіти своїм тілом, спритні маневри допомагають ефективно почати поєдинок у найбільш вигідних або навіть у невідповідних умовах, своєчасно блокувати та обмежити дії суперника. Початкові вихідні положення.

Нижче поданий комплекс ігор повинен бути одним із основних у всій системі ігор, які використовуються для закріплення і вдосконалення набутих навичок і якостей в ускладнених умовах.

Під час проведення ігор в дебюти пропонуються наступні вихідні положення:

- спина до спини;
- лівий бік до лівого;
- правий бік до правого;
- лівий бік до правого;
- правий бік до лівого;
- суперники розійшлися–зустрілися;
- один партнер на колінах, інший – стоячи;
- обидва суперники на колінах;
- суперники лежать на спині;  
(лівим боком до правого і навпаки) і т. д.;
- суперники стоять на «мосту»  
(лівим боком до правого і навпаки) і т. д.

Ускладнення вихідних положень можуть бути такими:

- а) руки вгорі прями;
- б) руки сполучені в «гачок» над головою;
- в) руки випрямлені уздовж тіла;
- г) руки сполучені в «гачок» за спиною.

Початок поєдинку з пропонованих вихідних положень може виконуватися в двох варіантах – суперники торкаються або не торкаються один одного (допустима відстань до 0,5 м).

Мета полягає в тому, що перемагає той, хто змусив суперника вийти за межі кола (наступити на межу), торкнутися заздалегідь вказаної частини тіла, збити в партер або зробити утримання.

У старших вікових групах, де зміст ігор за складністю максимального наближений до реальних умов поєдинку, оцінка переваги над суперником підвищується за мірою складності заключної технічної дії.

Ігри в дебюти дозволяють оцінити, наскільки засвоєний весь попередній матеріал, яким способом дій віддають перевагу учні (це легко виявити, якщо обмежити час на вирішення кожного з дебютів, заборонити блокування).

Час, що відводиться для вирішення поставленого завдання, не повинен перевищувати 10–15 с.



### 3.12. ІГРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ У БОРОТЬБІ

Навчити боротись граючи – дуже важке завдання. Тому вивчення та удосконалення техніки й тактики боротьби за допомогою ігрового методу – найбільш правильний шлях для рішення цього завдання. Разом з тим ігри підвищують інтерес спортсменів до заняття, сприяють успішному оволодінню навчальним матеріалом. Засобами цих ігор є елементи техніки і тактики боротьби.

Правилами гри створюються труднощі для досягнення необхідного результату. Наприклад, правильно провести прийом на спортсменові, який опирається не в повну силу, значно легше, ніж у навчально-тренувальній сутичці. Або виконати будь-який захват вдається швидше, ніж визначений захват (за завданням).

Нижче пропонуються ігри із вирішенням завдань різної спрямованості. Вони викладаються у порядку зростання складності, від вивчення до удосконалення. У кожній грі результат визначається, як у парній вправі із наступним заліком очок для команди або в естафеті.

#### **Ігри на кращу якість виконання прийому або його елементів**

**Варіант №1.** Єдиноборці в парах по черзі виконують вивчену дію (прийом) на оцінку за 5–ти 10–бальною системою. Перемагає той, хто отримав високий бал за виконання, за кращою спробою (наприклад, із трьох спроб), або у першій спробі, або за сумою декількох спроб. Переможець у парі дає своїй команді один бал. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

**Варіант №2.** Виконання прийому з партнером, який створює необхідні умови. Атакуючий йде в сторону, атакує і дає йому руку і ногу для захвату, необхідного для даного кидка (наприклад, млином). Після проведеного кидка атакований швидко встає і знову створює подібні умови. Завдання – виконати більшу кількість кидків за 20–30 с. При цьому погано виконані кидки не враховуються. Потім партнери міняються ролями. Перемагає той, хто виконав більшу кількість кидків. При рівній кількості кидків – нічия. Можна провести командний залік. Виграє команда, яка набрала більшу кількість очок.

**Варіант №3.** Борців розподіляють на команди по 5–6 чоловік і шикують у колони. Перші номери кожної команди розташовуються на килимі (на відстані 5–6 кроків від своїх колон) і виконують кидки млином на товаришах із команди, які підходять по черзі. Потім це ж виконують другі, треті номери і т. д. Гравець, який виконав кидок, стає в кінець своєї колони. Гра продовжується доти, доки останній гравець команди не проведе кидки і не встане на ноги, піднявши руку вгору. Перемагає команда, яка першою закінчила завдання.

### Ігри на зв'язок техніки з тактикою

**Варіант №1.** Єдиноборці виконують завдання в парах. Один з них, пересуваючись і змінюючи захват, іноді створює необхідні сприятливі умови для проведення партнером визначеного прийому (кидка млином, через спину). У цей час інший борець повинен вчасно провести заданий прийом. Атакуючий повинен проводити прийоми, які відповідають визначеному положенню партнера. Якщо ж відносно однакові положення повторюються, то варто проводити різні прийоми. Атакований опирається не в повну силу. Тренер (керівник) і борці спостерігають за діями пари і відзначають моменти, коли були створені сприятливі умови і чи зумів атакуючий їх використати. Потім гравці міняються ролями. Перемагає гравець, який правильно виконав завдання (на оцінку). При кожному упущеному моменті або неякісному виконанні прийому атакуючому знижується оцінка. Можна попередньо розподілити єдиноборців на команди і провести командний залік.

**Варіант №2.** Беруть участь команди по 5–6 чоловік. Команди шикуються в колони, перші номери розташовуються на килимі (на відстані 5–6 кроків). Спочатку на партнерах, які по черзі підходять,

виконують прийоми перші номери команд, потім другі, треті і т. д. Кожен атакований борець приймає інше положення, ніж його попередній товариш. Перемагає команда, гравці якої швидше виконують завдання. Атаковані опираються не в повну силу. Також вони не повинні навмисне затримуватися до і після проведення прийому. За ці порушення нараховується штрафний час.

### **Ігри на перевірку знань**

**Варіант №1.** Єдиноборців розподіляють на рівні команди. Тренер (керівник) дає їм по черзі завдання, наприклад: показати і пояснити сприятливі умови для проведення визначеного прийому; показати захисні дії від даного прийому (сказати, до якої класифікаційної групи відноситься даний прийом і з якими захватами його можна виконати тощо). Кожна відповідь оцінюється за 5–бальною системою. Перемагає учасник, який дав найкоротшу і правильну відповідь. Виграє команда, яка набрала більшу кількість балів.

**Варіант №2.** Гравцям кожної команди дається домашнє завдання: скласти комплекс спеціальних вправ для удосконалювання якостей і навичок до групи прийомів з різними приладами. На занятті здійснюється перевірка виконання завдання. При цьому борці демонструють свої комплекси. Кожна вправа оцінюється балами (в залежності від її ефективності і новизни). Перемагає спортсмен, який одержав більшу кількість балів за кращі 4–5 вправ. Виграє команда, яка набрала більше балів.

### **Борцівський баскетбол**

Для тих кому баскетбол здається занадто м'яким видом спорту, а всілякі єдиноборства надто жорсткими, створили новий вид спорту – регбол, тобто суміш регбі, баскетболу і боротьби.

*Історія:* Придумали цю дивовижну розвагу борці. Вірніше, нічого придумувати не потрібно було. Представники цього виду спорту завжди на тренуваннях грали в баскетбол. Як, зрештою, і фехтувальники, або скажімо, боксери. Але честь відкриття нової гри належить саме борцям. Чому? Граючи на розминці з м'ячем, вони мимоволі використовували прийоми свого виду боротьби.

А ви можете уявити собі рапіриста, що ганяється за супротивником із клинком, або боксера, що використовує свого партнера по «баскету» як грушу? Сподіваюся, що ні. А от прихопити суперника за талію чи навіть кинути його через стегно – зовсім інша справа. Подібними прийомами, до речі, частенько не гидують і професійні баскетболісти. От так і вийшло, що спортсмени, що залишили килим, стали зустрічатися між собою – і саме на баскетбольних майданчиках, граючи у «борцівський баскетбол» (до речі, саме так називалася ця гра в пору зародження – на початку 90-х).

**Правила:** В чому ж відмінність баскетболу від регболу? Гравців на майданчику більше – семеро. Утім, при нагоді їх може залишитися і п'ятеро – але не менше. Кожний для безпеки може бути екіпований у захисні шоломи, налікотники і наколінники. Влучення м'яча у кошик оцінюється усього в одне очко. Це зроблено для того, щоб гравці, що прийшли з баскетболу, не кидали з далекої дистанції і занадто не «кривдили» борців. До речі, баскетболістів у цій грі не так вже багато – найчастіше їхнє уміння кидати по кільцю виявляється просто марним. Зрозуміло, дозволені різноманітні захоплення, але у межах правил. Тобто не можна штовхати позаду, захоплювати за ноги, бити суперника руками/ногами або душити його. Тому і травм у цьому виді спорту, не так вже багато. І ще одна цікава відмінність – боротьбу можна продовжувати і за межами майданчика. М'яч вже в ауті, а суперники продовжують боротися. Правда, всього протягом 15 с. Інакше розігріті глядачі теж могли б взяти участь у битві гігантів, і почалася б справжня битва. Втім, це все з області фантастики. Найбільша травма, яку можна одержати граючи, – зламаний ніс. Але для цього супротивник повинен дуже постаратися.

Саме цим регбол вигідно відрізняється від інших видів спорту – грають агресивно і жорстко, але аж ніяк не жорстоко. І емоцій занадто, і наступного дня на роботу буде не соромно піти.

Так що ласкаво просимо на баскетбольний (чи вже регбольний?) майданчик. Між іншим, у нашій державі (в Одесі і Харкові) вже проводились міжнародні турніри з цього виду спорту, за участю команд з України, Молдови. Хто знає, може через певний час і ви потрапите до когорти чемпіонів. А якщо ні, то це не лихो. Що може бути краще, ніж поштовхатися на свіжому повітрі з друзями.

# УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Після спортивних ігор заняття легкою атлетикою здаються учням монотонними і нудними. Тому доцільно включати у навчальний процес ігрові вправи при навчанні бігу, стрибків і метань. Які ігри запропонувати дітям, щоб заняття з легкої атлетики стало цікавішим?



### 4.1. ІГРИ З МЕТОЮ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ БІГУ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

#### Біг з м'ячем

Креслять дугу, позаду якої розміщуються дві або більше команд гравців. Команди шикуються в колону по одному. Призначають двох ведучих. Один займає місце за дугою посередині між командами, тримаючи в руках м'ячик, а другий стоїть попереду. Відстань між ведучими залежить від віку та рівня підготовленості гравців.

За сигналом тренера (керівника) ведучий, що розташовується за дугою, починає котити м'ячик по землі і передає другому ведучому. Спочатку за м'ячем біжать перші номери, потім – другий, третій і т. д. Команда, представник якої першим торкнеться м'яча, отримує 1 очко. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не візьмуть участі в грі.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### **Біг по прямій з різних положень**

Креслять три паралельні лінії. Дві перші, які знаходяться на відстані 5–7 м одна від іншої, – стартові, третя – фінішна – розташовується на відстані 15–20 м від ближньої до неї стартової лінії. Учасників розподіляють на дві команди: наприклад, «жовті» і «сині». «Жовті» розташовуються на одній стартовій лінії, «сині» – на іншій. Учасники команди, що знаходяться на стартовій лінії, розташовані ближче до фінішної, займають положення сидячи або лежачи, а гравці, що розташовуються на іншій стартовій лінії, беруть високий або низький старт.

За сигналом тренера (керівника) учасники обох команд починають біг. Завдання гравців, що стартують з ближньої лінії, – швидше добігти до фінішу, не давши себе наздогнати гравцям іншої команди. За кожного покваченого гравця команда отримує 1 очко. Гру повторюють кілька разів. При проведенні наступного забігу гравці міняються місцями.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### **Біг по лініях**

На відстані 20–25 м від стартової лінії розмічають кілька паралельних ліній, відповідно до кількості гравців у команді, на відстані 1 м одна від одної. Навпроти кожної лінії вказується її номер.

Кілька команд шикуються за стартовою лінією в колону по одному. У кожного члена команди – свій номер. Бігуни стартують з положення високого або низького старту. За сигналом тренера перші номери біжать до лінії № 1, наступивши на неї ногою, повертаються кругом і продовжують бігти у зворотний бік до стартової лінії. Потім вони торкаються рукою других номерів, які, в свою чергу, біжать до лінії № 2, наступивши на неї, повертаються за лінію старту і передають

естафету третіх номерів і т. д. Гра проводиться парну кількість разів. При повторному проведенні гри перші номери біжать до найдальшої лінії, другі номери – до передостанньої, треті – на одну лінію ближче і т. д. Останній учасник біжить до найближчої лінії. У кожному забігу за перше місце нараховується 1 очко, за друге – 2 очка і т. д.

Перемагає команда, яка набрала менше очок.

### **День і ніч**

На середині майданчика креслять лінію, на якій спиною один до одного шикуються команди. Одна команда називається «День», інша – «Ніч». З обох сторін від середньої лінії на відстані 20 м одна від іншої розмічають по одній лінії. Тренер (керівник), що знаходиться збоку від гравців, кілька разів поспіль спокійним голосом називає команди: «День», «Ніч», «День», «Ніч». Гравці стоять на місцях і уважно слухають. Після невеликої паузи тренер несподівано голосно називає одну з команд. Її учасники біжать за фінішну лінію, а гравці іншої команди наздоганяють їх. Наздоганяти можна тільки до фінішної лінії і тільки одного гравця. Якщо гравець наздожене учасника команди суперника і торкнеться його рукою, він приносить своїй команді 1 очко. Гра повторюється кілька разів.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### **Човниковий біг**

Розмічають дві стартові лінії на відстані 20–30 м одна від одної. Гравців розподіляють на дві команди, кожна команда – теж на дві рівні частини. Учасники шикуються в колону по одному. Одна половина команди шикується за першою стартовою лінією, інша – за протилежною. Всім гравцям присвоюють однакові номери: одній половині команди – парні, іншій – непарні.

Гравці стають на низький або високий старт. За сигналом стартують перші номери, біжать до других номерів, торкаються їх рукою і стають у кінець протилежної колони. Другі номери передають естафету третім і т. д.

Перемагає команда, яка першою повернеться на місце старту.



## 4.2. ІГРИ З МЕТОЮ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ МЕТАНЬ

### Метання в рухому ціль

Креслять трикутник зі сторонами довжиною 10–15 м. Біля кожної з його вершин гравці шикуються в колону по одному. У кожного члена команди – свій номер. М'яч – у першого номера. За сигналом ведучого він починає бігти. Як тільки він зробить 2–3 кроки, починає бігти перший номер з групи, яка стоїть біля наступної вершини трикутника. У цей момент гравець з м'ячем робить йому передачу. Як тільки гравець, який почав біг другим і отримав м'яч, починає біг перший номер з третьої колони, якому в цей момент прямує передача. Той, у свою чергу, повертає м'яч гравцеві, почавшому біг першим, і т. д. Гравці біжать по сторонах трикутника.

Гра проводиться до тих пір, поки всі гравці не повернуться на свої місця. Потім те ж саме виконують інші номери і т. д.

### Хто кращий?

Розмічають коридор шириною 9 м і довжиною, яка перевершує максимальний результат на дальність на 5–10 м. З одного боку коридору креслять стартову лінію для метання. По всій довжині і ширині коридору розмічають квадрати розміром 3х3 м, найближчий з яких розташовується на відстані, яка відповідає мінімальному результату метання на дальність в учасників. Всі квадрати нумерують наступним

чином: всі три квадрати першого ряду мають № 1, квадрати другого – № 2 і т. д.

Найбільшу кількість балів присуджується за влучання в середній квадрат. Влучання в бокові квадрати оцінюються однаковою кількістю очок, але меншою порівняно з влучанням у середній. Влучання в квадрат, розташований далі від стартової лінії, оцінюється більшою кількістю очок, ніж в розташовані ближче. Наприклад: влучання в середній квадрат першого ряду оцінюється в 2 очка, а в бокові квадрати першого ряду – в 1 очко; в середній квадрат середнього ряду – в 4 очка, а в бокові квадрати – в 2 очки і т. д. З числа учасників вибирають двох помічників: один розташовується в коридорі для метання і називає квадрат, у який приземлився м'яч, а другий виконує обов'язки секретаря, записуючи кількість набраних очок. Змагання можна проводити як в особистому, так і в командному заліку. При командних змаганнях учасників розподіляють на дві або три команди, і вони отримують порядкові номери. Право починати метання визначається жеребкуванням.

Кожен учасник має право тільки на одну спробу. Очки нараховуються тільки в тому випадку, якщо м'яч приземлився в одному із квадратів.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

### **Хто точніше?**

На землі креслять два кола діаметром від 5 м до 8 м на відстані 15–20 м один від одного. Заходить в круги забороняється. У кожному колі розставлені булави або кеглі. Майданчик ділять на дві частини, за кожним колом розташовуються учасники команд.

Завдання полягає в тому, щоб проникнути на половину суперника і збити м'ячем булави, зберігши свої в цілості. Бігти з м'ячем, тримаючи його в руках, не дозволяється – можна лише передавати партнерам.

Гру можна проводити на час – протягом 5–6 хв або до тих пір, поки одна з команд не зіб'є всі булави суперника.



### **4.3. ІГРИ З МЕТОЮ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ БІГУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ**

#### **Біг з м'ячиком**

Креслять дугу, позаду якої розміщені дві і більше команд гравців, які вишикувані в колону по одному. Двоє ведучих, призначаються із учасників, один із них знаходиться за дугою посередині між командами, тримаючи в руках м'ячик, а другий стоїть попереду на деякій відстані від першого, віддаль між двома ведучими може бути довільною і залежить від віку, статі й підготовки учасників.

За сигналом тренера ведучий, що знаходиться за дугою, передає м'ячик другому ведучому, котячи його по землі. Учасники по одному з кожної команди біжать за м'ячиком. Команда, представник якої першим торкнеться м'ячика, отримує очко. Гра продовжується до тих пір, поки всі гравці не візьмуть участі в грі.

Виграє команда, яка в сумі набрала більше очок.

#### **Біг по прямій доріжці з наздоганянням**

Розмічуються три паралельних лінії. Дві перші – знаходяться на відстані 5–7 метрів одна від другої, і є стартовими лініями. Третя лінія – фінішна, знаходиться на відстані 15–20 метрів від ближчої стартової лінії. Учасників розподіляють на дві команди, наприклад, жовтих і синіх. Команда жовтих знаходиться на одній стартовій лінії, команда синіх на другій. Гравці команди, які знаходяться на стартовій лінії, розташованій ближче до фінішної, займають одне з положень (сидячи, лежачи), а гравці, розташовані на іншій стартовій лінії, займають положення високого або низького старту.

За сигналом тренера (керівника) гравці обох команд починають бігти. Завдання гравців, що стартують із першої від фінішу лінії – скоріше добігти до фінішу, не давши себе наздогнати гравцям іншої команди, що стартує на першій лінії. Наздогнаним вважається гравець, коли його торкнулися рукою. За кожного наздогнаного гравця команда отримує одне очко. Гру проводять декілька разів. При проведенні наступного забігу гравці міняються місцями. Виграє команда, яка набрала більше очок.

### **Біг на зустріч із зупинкою**

На відстані 20–25 метрів від стартової лінії розмічають стільки паралельних ліній, скільки гравців у команді. Відстань між лініями один метр. За лінією старту в колону по одному вишиковуються декілька команд, кожному учаснику присвоюються порядкові номери. Бігуни стартують із високого або з низького старту. За сигналом тренера перші номери біжать до першої лінії і, наступивши на неї ногою, повертаються кругом і продовжують бігти у зворотню сторону. Прибігши за стартову лінію вони торкаються рукою гравців під другим номером, які в свою чергу біжать до другої лінії і наступивши на неї, повертаються за лінію старту описаним способом і торкаються гравця під номером три і т. д.

Гра повторюється парну кількість разів. При другому забігу гри перші номери біжать до останньої лінії, яка знаходиться найдалше від стартової лінії, другі номери біжать до передстартової лінії, треті біжать ще ближче і т. д. Останній бігун у команді біжить до першої лінії. В кожному забізі визначаються місця учасникам. За перше місце – одне очко, за друге – два очка і т. д. Виграє та команда, яка набрала меншу кількість очок.

### **Командний біг**

Учасників розподіляють на дві команди й повідомляють довжину дистанції, час, за який вони повинні її пробігти (наприклад, дистанція – 500 м, час – 2 хв), показують місце старту і фінішу.

За сигналом тренера або керівника стартує перша команда, і тільки коли вона прийде до фінішу, стартує друга. Після проходження дистанції останнім учасником команди оголошується час. Перемагає команда, результат якої виявиться максимально близьким до заданого, незалежно від того, чи був він більше або менше заданого.

## Старт групами

Бігову доріжку стадіону ділять на кілька рівних за довжиною відрізків. Тренер або (керівник) із секундоміром і списком стає в центрі і через певні проміжки часу дає сигнал до початку бігу. У кожної команди – свій графік проходження дистанції, який розробляється шляхом поділу загального часу, запланованого на всю дистанцію на кілька частин.

*Наприклад:* щоб пробігти 500 м за 2 хв, потрібно пробігти кожен 50-метровий відрізок за 12 с. Таким чином, через кожні 12 с тренер повинен подавати сигнал свистком.

Команди бігунів по 3–5 чоловік стартують за сигналом (свисток): за першим свистком – перша команда, за другим – друга і т. д. Потім керівник продовжує подавати сигнали через певні проміжки часу, даючи таким чином старт команді й одночасно перевіряючи швидкість бігу всіх груп. Якщо якась команда не встигла подолати відрізок за встановлений час або пододала його раніше, бігуни повинні змінити швидкість бігу. Такий контроль швидкості бігу здійснюється доти, поки всі групи не пройдуть усю дистанцію. Після відпочинку вправу можна повторити.

Кількість повторень і довжина дистанції залежать від віку та рівня підготовленості учасників.

## Чергування ходьби і бігу

Бігову доріжку ділять поперечними лініями на декілька відрізків рівної довжини – 40–50 м. Кожен відрізок має свій порядковий номер. Гравців розподіляють на групи по 4–5 чоловік. Перший відрізок учасники долають повільною ходьбою, другий відрізок – прискореною ходьбою, третій відрізок пробігають повільно, а четвертий – із прискоренням. За сигналом керівника команди по черзі виходять на лінію старту. Друга команда починає рух тільки тоді, коли перша команда подолає перший відрізок.

Тренер (керівник) повинен стежити, щоб швидкість руху всіх команд була однаковою і між ними постійно зберігалася однакова відстань. Після невеликого відпочинку учасники знову виконують вправу. Кількість повторень залежить від віку, статі та рівня підготовленості учасників, у міру зростання якого можна ускладнити завдання, запропонувавши їм збільшувати кожний наступний відрізок на 10–20 м, наприклад: ходьба – 40 м, швидка ходьба – 50 м, повільний біг – 60 м, біг з прискоренням – 70 м.

### Човниковий біг

Креслять дві стартові лінії на відстані 20–30 метрів одна від одної. Дві команди, поділившись на дві половини (у кожній половині має бути однакова кількість гравців) вишиковуються за лінію старту в колону по одному. Одна половина команди вишиковується одна за одною, а друга за другою стартовою лінією. Гравці команди мають однакові номери. В одній півкоманді – парні, у другій – непарні.

Гравці стають на низький або високий старт. За сигналом стартують перші номери, які біжать до других номерів і торкаються їх рукою. Торкання рукою служить командою для бігу другим номерам, які біжать до третіх номерів, треті до четвертих і т. д. Виграє команда, яка першою зайняла свої початкові місця.



#### 4.4. ІГРИ З МЕТОЮ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ СТРИБКІВ УГОРУ

##### Біг прапорців

Беруть участь дві команди. У кожного члена команди – свій номер. Два помічники, по одному від кожної команди, встановлюють планку або прив'язують стрічку на відповідну висоту. Техніку та спосіб стрибка не беруть до уваги – тільки результат стрибка.

Учасники виконують стрибки по черзі: спочатку перші номери команди, а потім другі номери і т. д. На кожній висоті дається право на одну спробу. Хід командної боротьби відображають на лінійці з допомогою двох прапорців наступним чином: від нульової позначки прапорці переставляють на стільки сантиметрів, скільки очок за стрибок отримує учасник. Чим вище висота, тим більше нараховується очок. *Наприклад:* висота 100 см – 1 очко, 105 см – 2 очка, 110 см – 3 очки і т. д. Перемагає та команда, прапорець якої пересунувся на більшу висоту.

### **Відштовхнися і приземлися**

З двох сторін від планки – в ямі для приземлення і в секторі для розбігу – проводять 3–4 лінії на відстані 20–30 см одна від іншої і нумерують їх. Найближча лінія знаходиться на відстані 40–50 см від планки і має найбільший порядковий номер, наступна – на один номер менше і т. д., наприклад: перша – це лінія № 3, друга – № 2, третя – № 1 і т. д.

Учасників розподіляють на дві команди і шикують з двох сторін від ями в колону по одному таким чином: перший номер – з однієї команди, другий номер – з іншої. Спочатку виконують стрибки гравці у яких поштовхова права нога, потім – ліва. Керівник стежить за відштовхуванням і приземленням і підраховує очки наступним чином: учасник відштовхується з другої лінії – отримує 2 очки, приземляється на лінію № 3 – йому нараховується ще 3 очка – всього 5 очок.

Командна першість визначається шляхом підрахунку всіх очок, набраних учасниками команд.

### **Бігуни і скакуни**

Участь беруть дві команди – бігуни і скакуни. Позначається стартова лінія, де стають скакуни. За 15–20 м від неї креслять зону, завширшки 1,5–2 м – «канава». За першим сигналом обидві команди займають певне положення старту, за другим – прямують уперед. Скакуни намагаються швидше досягти канави і перестрибнути через неї, а бігуни – наздогнати і схопити стрибунів. Кому вдасться це зробити – отримує очко. Потім команди міняються ролями.

### **Дістати м'ячик**

Підвісити на мотузці м'ячик на доступній учасникам висоті. Установити почерговість виконання вправи. Учасник виконує три кроки розбігу, відштовхується одною ногою і намагається торкнутися рукою підвішеного на мотузці м'ячика. Висота, на якій підвішений м'ячик, поступово збільшується. Для того, щоб знати, на скільки сантиметрів піднімається м'ячик, потрібно на мотузці кожних п'ять сантиметрів зав'язувати вузлик. Для визначення особистої або командної першості за кожний вдалий стрибок нараховується одне очко. Удалим вважається стрибок, коли учасник торкнувся рукою м'ячика. На кожній висоті виконується одна спроба.

### **Зайці, сторож і Жучка**

Майданчик позначається трьома лініями. Посередині майданчика – гравці, що тримають скакалку, утворюють «паркан» заввишки 40–50 см від землі. З одного боку майданчика – ведучі – «сторож» та «Жучка». За сигналом керівника «зайці» вибігають вперед, скачуть через скакалку на город та «їдять капусту». Коли «зайці» опиняються на городі, «сторож», за знаком керівника, тричі плескає в долоні. «Зайці» втікають, пролізаючи під скакалкою. За другим сигналом керівника «Жучка» вибігає і наздоганяє «зайців». Спіймані «зайці» залишаються на тому місці, де їх торкнулася «Жучка». Потім «зайці», «сторож» і «Жучка» міняються ролями.

### **Хто далі на одній нозі?**

Учасники стають у дві-три колони. За сигналом керівника учасники, які стоять першими в колонах, починають стрибати на одній нозі (без зміни ніг). Після того, як вони зроблять 8–10 стрибків, дається сигнал для початку руху гравцям, які стоять наступними в колоні. Оголошується переможець – учасник, який найдалі дострибав.

Цю гру можна провести одночасно з усіма гравцями, якщо всіх учасників вишикувати в одну шеренгу з певним інтервалом.

### **Хто вище**

Беруть участь дві команди. Учасники мають порядкові номери, стрибають почергово. Кожний учасник вибирає для себе висоту, яку буде долати, і заявляє про це керівнику. Тим часом, кожний учасник долає тільки одну висоту. Кожній команді присвоюється колір.

Хід командної боротьби відображається на стійках для стрибків кольоровою крейдою (за кольором команди). Відмітки одного кольору робляться на одній стійці, а другою – на другій. До початку змагань помітки крейдою знаходяться на одній висоті. На кожен заявлену учасником висоту дається три спроби. За кожен взяту учасником висоту команді нараховуються очки, які відповідають взятій висоті.

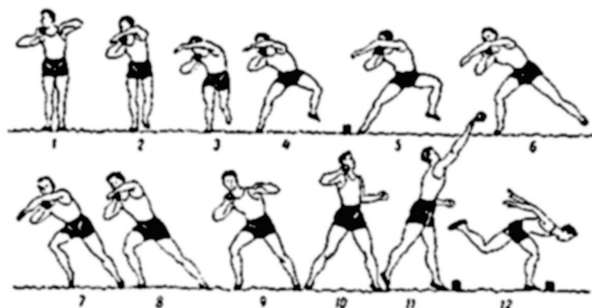
Наприклад: мінімальна висота 100 см оцінюється в одне очко, 105 см оцінюється в два очки, 110 см оцінюється в три очки і т. д. Таким чином, кожна наступна висота, яка піднімається через п'ять сантиметрів, оцінюється на одне очко більше від попередньої.

Та команда, яка набрала більше очок, виграє перше місце.

### ЧОВНИК

Гравців розподіляють на дві команди і шикують на протилежних лініях майданчика. Між ними проводиться лінія – місце старту. Команди вибирають капітана. Одна команда стрибає ліворуч, а друга – праворуч до лінії виграшу.

Перемагає команда, останній гравець якої скоріше перестрибне через лінію виграшу.



## 4.5. ІГРИ З МЕТОЮ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ ШТОВХАННЯ ЯДРА

### Влучно в ціль

Грають на волейбольному майданчику, 10 городків, кількість малих м'ячів залежить від кількості гравців в одній команді. Городки (кегли) різних кольорів (5+5). Завдання команди, пробиваючи залпом, малими м'ячами збивати городки.

#### **Варіанти:**

- а) Рахують кількість збитих городків.
- б) Збиті городки команда забирає собі за лінію (чия команда більше забере собі з 10-и городків, то виграє партію).
- в) Після пробиття м'ячами, збите містечко переставляється на один метр вперед, завдання команди провести городки за 3-х метрову лінію. Але якщо протилежна команда потрапляє у висунуте містечко, воно повертається на один метр назад.
- г) Чия команда швидше зіб'є 5 городків одного кольору.

### **Влучи в м'яч на підлозі**

Грають дві команди.

У кожної по два набивні м'ячі різних розмірів. За сигналом перша пара кидає м'ячі із-за голови (або вказаним способом). Чекають коли м'ячі, кинуті в поле, зупиняться. Другим м'ячем потрапляють у лежачий м'яч суперника. Той, хто потрапив, їде верхи на гравцеві, що промахнувся. Потім у гру вступає інша пара і т. д.

### **Дальні кидки**

У кожної з двох команд свій колір.

#### **Варіанти:**

а) Команди металників за сигналом свистка кидають м'ячі (одним із способів), бігуни біжать у поле підбирають м'ячі іншого кольору, повертаються назад за лінію. Чия команда швидша – 1 очко.

б) Гравці стоять у колонах, очко розігрується по парах, кидають м'ячі, біжать, підбирають чужий м'яч, повертаються за лінію, хто швидше – очко.

в) Дві команди стоять у шеренгах за лінією, за сигналом перша кидає м'ячі, за другим, інша команда біжить за м'ячами. Час фіксується по останньому гравцеві, який повернувся за лінію. Потім металники з бігунами міняються місцями. У кого кращий час – 1 очко.

### **Два м'ячі**

Беруть участь дві команди, два м'ячі, грають на волейбольному майданчику або на всю ширину залу, через сітку або мотузку.

Подача виконується кидком із-за поля за сигналом одночасно. Гравці ловлять м'яч заданим способом (спереду двома, через голову, однією через плече) перекидають через сітку. Завдання полягає в тому, щоб два м'ячі опинилися на підлозі у суперника. В цьому випадку нараховується очко. Партія триває до 10–15 очок.

### **Естафета з кеглями**

Беруть участь 2–4 команди. Перші учасники біжать до кеглів і по черзі завалюють їх набік, оббігають стійку й повертаються до команд, передаючи долонею руки естафету наступному. Інші учасники – ставлять кеглі (одні завалюють, інші ставлять). Перемагає команда, яка швидше закінчить естафету.

### Зайці і кролики

Група розподіляється на дві команди – «зайці» і «кролики», які шикуються через одного (впереміш) у шеренгу лицем до ведучого.

Ліворуч і праворуч від команд на лініях А і В розкладені різні предмети (кубики, м'ячі, кеглі), яких по кількості удвічі менше, ніж учасників гри. За обумовленим сигналом учасники обох команд біжать до відповідної лінії і прагнуть першими заволодіти розташованими там предметами і принести команді 1 очко за кожен предмет.

Перемагає команда, що набрала більше очок.

### З купини на купину

Беруть участь дві команди. Змагаються парами. Стрибають через лінію ліворуч – праворуч. Хто швидше опиниться за майданчиком, приносить команді очко.

**Варіанти:** а) Поштовхом двох ніг; б) Стрибками на одній нозі.

### Не оступися

Беруть участь 2–4 команди, стрибають на одній нозі, з вибуванням:

**Правила:** Усі в команді стрибають одразу, той, що оступився вибуває. Чия команда протримається довше. Перший в команді стрибає, решта гравців біжить за ним. Оступився – вибуває; починає стрибати інший гравець і т. д.

### Найсильніша

Прапорцями позначають дві лінії, відстань між якими (нейтральна зона) відповідає мінімальному результату в грі. У грі беруть участь дві команди. Учасники розташовуються за двома лініями один навпроти одного. У кожного члена команди – свій порядковий номер.

Право почати гру визначається жеребом. Перший номер першої команди штовхає набивний м'яч на майданчик другої команди. Перший номер другої команди виконує метання в бік протилежної команди з того місця, де приземлився м'яч. Те ж повторюють другі, треті номери команд і т. д. Гра продовжується до тих пір, поки одна з команд не відсуне своїх супротивників настільки, що ті не зможуть виштовхнути м'яч за межі свого майданчика, так що він навіть не зможе потрапити в нейтральну зону.

### **Обжени кільце**

Дві команди. Одна сидить на лавці, інша стоїть за колом, обличчям всередину. Одна команда передає, інша «бігуни». За сигналом гравці передають кільце по колу, бігун біжить за колом, прагнучи обігнути кільце. Якщо «бігун» обігне кільце, команда отримує очко. Команда, яка швидше передає кільце отримує очко, гравці по черзі виходять з лавки, коли всі гравці пробіжать команди міняються місцям.

Гра йде на очки, чия команда більше набере очок.

### **Поквач м'ячем**

1-й – б'є;

2-й – підймає;

3-й – водить.

Перший кидає по кільцю. При влучанні кидок повторюється. При промасі – перший біжить назад за лицьову лінію, другий – знімає м'яч, дає пас третьому, який прагне помітити м'ячем перебігаючого гравця, вибитий гравець залишає гру. Третій стає на місце першого гравця, другий на місце третього, запасний гравець на місце другого.

Гра продовжується поки не виб'ють усіх запасних гравців.

### **Спробуй, наздожени!**

На одній стороні майданчика креслять лінію старту, на іншій, паралельно їй, в 15 – 20 метрах – лінія фінішу. Для гри потрібний тенісний м'яч.

Гравці шикуються уздовж стартової лінії, впритул пліч-о-пліч, руки за спину, долоні відкриті. Керівник, проходячи позаду гравців, непомітно кладе м'яч у руки одного з них, відходить на декілька кроків і голосно вимовляє: «Біжи!» Гравець з м'ячем біжить до фінішної лінії, а останні намагаються його наздогнати та поквачити. Коли поквачили, то він несе на спині до старту гравця, що його поквачив. Якщо не поквачили, то його несе на спині будь-який гравець якого оберуть.

Виграють гравці, яких не наздогнали до фінішу.

### **Стрибки в довжину з місця з м'ячем між стоп**

Стрибають по черзі з кожної команди. Гра йде на очки, дальній стрибок – 2 очки, ближче – 1 очко, втрата м'яча (невдалий стрибок) – 0 очок. Стрибати можна з надувним м'ячем або з набивним – 1 кг. Закінчується гра, коли всі гравці команд прострибають, підраховується сума очок.

### **Скачки**

Грають 2–4 команди, 10–15 гравців. У кожного гравця кінь (кегля) повинен пройти 4 відмітки. Гравець кидає кільце з лінії, кільце одягнене на стійку дає право гравцеві пересунути коня на 4 відмітки (наголошуючись на кожній). Попадання в стійку, пересуває на одну відмітку. Промах, підбирає кільце, кидає повторно. Після проходження 4-х відміток, кільце передає черговому гравцеві, сам сідає на лавку в кінці команди.

**Правила:** лінію не заступати під час кидка, черговий гравець встає з лавки після отримання кільця. Гравець кинув кільце перший раз, одна відмітка, другий раз – пройдено дві відмітки, третій кидок – кільце одягнене, гравець з другої відмітки відлічує 4 відмітки, після цього наступному гравцеві вже потрібно буде пройти тільки одну відмітку. Чия команда проведе коня по відмітках швидше.

### **Тікай – наздоганяй**

Відстань між гравцями однакова. За сигналом починають біг по колу. Кожен гравець прагне наздогнати того, що біжить попереду і поквачити. Гра зупиняється, коли гравцям, що залишилися, немає можливості наздогнати один одного. Варіант: за сигналом – зупинка, гравці біжать у зворотний бік.

### **Човникова естафета**

Беруть участь 2–4 команди. У кожного гравця в руках фішка (кубик). Гравці команд бігають по черзі і складають фішки в свій обруч, потім перший гравець бігаючи, носить по одній фішці, і передає по колоні назад. Потім команда знову складає фішки. Другий гравець носить по одній і так далі. Виграє команда, яка швидше закінчить естафету.

### **Швидше перенеси**

У кутах майданчика намальовані квадрати. У кожному квадраті стоїть один гравець з команди. За сигналом гравці біжать до обруча (у центрі майданчика), беруть по 1–4 кубики, переносять у свій квадрат. Хто більше перенесе, той команді приносить очко. Потім змагається наступна пара. Чия команда набере більше очок.

### **Шведські пальники**

Грають дві команди, гравці в команді розраховуються за порядком номерів. Викликані гравці з однаковими номерами, біжать до керівника, беруть з рук естафетну паличку, повертаються назад, оббігають свою команду, приносять паличку керівникові. Хто швидше приніс – отримує очко.

### **Швидкісна естафета**

В естафеті беруть участь три команди, що вишикувалися в колони по одному на лінії старту. За сигналом керівника перші номери біжать з максимальною швидкістю до стійки і, обігши її вони повертаються назад передаючи естафету наступним учасникам, а самі стають у кінець своїх команд.

**Варіант:** дівчатка біжать по одному разу, хлопчики – по два рази підряд.

### **Штовхання через перешкоду на дальність**

На двох стійках натягнуто гумовий жгут на висоті три метри (максимальна висота над землею). На відстані трьох метрів від одного боку стійки розміщено зону для приземлення ядра. Ширина зони 20–40 см. Усього дві зони і вони нумеруються. Беруть участь дві команди, всі члени яких мають порядкові номери.

Учасники обох команд по чергово штовхають ядро або м'ячик через натягнутий гумовий жгут (висоту, на якій натягнуто гумовий жгут, вибирають у відповідності з можливостями гравців). За номером зони в якій приземлиться ядро, визначається кількість очок, які отримує учасник. Кожному учаснику надається три спроби. Очки нараховуються за кращий результат. У випадку, коли ядро пролетить під гумовим жгутом, очки не нараховуються.

### **Штовхання через ґрати**

На двох стійках, починаючи з висоти двох метрів, натягнуто паралельно декілька гумових жгутів. Відстань між бинтами 30–40 см. На відстані 6 метрів креслиться коло діаметром 2,135 см. У змаганнях беруть участь дві або більше команд.

Штовхають ядра з розбігу почергово учасники всіх команд. Влучання ядра між натягнутими гумовими жгутами оцінюється очками. Кількість яких із збільшенням висоти зростає. Кожному учаснику надається три спроби. Командна першість визначається за сумою очок, набраних учасниками команди.

### **Штовхання м'яча в обруч**

На висоті 2,5–3 м над землею підвішують обруч. На відстані 3–4 м від нього проводять лінію, від якої будуть виконувати штовхання м'яча. Одна команда стає за цією лінією, а друга займає місце з протилежного боку на відстані 3–4 м від обруча.

Учасники однієї команди почергово штовхають м'яч так, щоб він пролетів через обруч, а учасники іншої подають їм м'яч. Після того як всі гравці першої команди зробили по одному кидку, команди міняються місцями. Кожне влучання в обруч оцінюється в 1 очко. Гравець, який не влучив в обруч отримує 1 штрафне очко.

Перемагає команда, яка набрала більше очок.

# УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ПЛАВЦІВ



### 5.1. ІГРИ ТА ВПРАВИ З МЕТОЮ ОПАНУВАННЯ ПРАВИЛАМИ КОНТАКТУ З ВОДОЮ

Вправи виконуються на мілководді (рівень води не вище пояса). Пересування без занурення голови під воду.

#### **Бій на воді**

Дві команди розташовуються довільно на водяному полі, позначеному віхами. За сигналом у гру викидають м'яч. Гравці, які оволоділи м'ячем, передають його один одному і намагаються поквачити противника (тобто доторкнутися до нього). Кожне влучання м'ячем у противника приносить команді очко. Противники намагаються перехопити м'яч, і в свою чергу, поквачити противника. (Гра триває 5–6 хвилин, глибина до пояса). Виграє команда, у якій буде більше очок.

#### **Правила:**

1. Пірнати не можна.
2. Затримувати гравців противника забороняється.

### **Буря в морі**

Гравці розташовуються в колону на мілководді басейну. Керівник вимовляє «Почалася буря», гравці розбігаються в будь-яких напрямках у басейні. За команду «Буря стихла» учасники займають попереднє положення.

### **Боротьба за м'яч**

Учасники гри розподіляються на дві рівні команди. У воді команди розміщуються та рухаються довільно. За сигналом керівника – кидає м'яч між будь-якими двома гравцями гра розпочинається. Команда, яка заволоділа м'ячем, починає виконувати між гравцями передачу м'яча однією або обома руками (тримати м'яч у руках дозволяється лише три секунди). Друга команда намагається перехопити його. Виграє команда, яка затратила меншу кількість часу на перехват м'яча.

Гра проводиться на глибині по пояс. Гравцям дозволяється перехоплювати м'яч, а не вступати в єдиноборство. За жеребом визначається, яка команда одягне шапочки.

### **Бій вершників**

У цій грі дві команди діляться на пари. Один у парі – «кінь», другий «вершник». «Вершники» сідають на «коней» (по одному з команди) і виїжджають для турнірного поєдинку, в якому «вершники» намагаються скинути один одного з «коней». Перемагає та команда, яка набрала найменшу кількість штрафних очок. Скинутий «вершник» не має права знову сідати на «коня». Гравці, що зображають «коней» участі у боротьбі не беруть. Гра проводиться у два тури, щоб «вершники» і «коні» могли помінятися.

### **Водоноси**

Гра проводиться на річці, озері або ставку з пологим берегом і рівним піщаним дном. Гравцям обох команд видаються два відра однакової ємності та дві однакові чашки. Відра ставлять на березі, навпроти палиць, застромлених у дно. Відстань між палицею і відром – 20–40 кроків. Лінію старту проводять за відрами, на чотири кроки далі. На старті шикуються в колону по одному обидві команди. Капітан команд, а вони стоять попереду, ведучий дає чашки, а сам займає місце на лінії. За сигналом ведучого гравці першої пари починають змагання. Кожний з них біжить до палиці, обходить її, набирає повну

чашку води, повертається на берег і виливає воду у відро. Потім передає чашку наступному гравцеві своєї команди, який стоїть на старті, а сам займає місце в самому кінці колони. Виграє команда, яка швидше наповнить відро водою. Місце проведення гри обов'язково обстежити, гру проводити на глибині по пояс.

### **Вниз і вверх**

Учасники гри діляться на дві команди. Кожна команда шикуються в колони по два. Перша пара кожної команди має гімнастичну палицю (скакалку, мотузку). За сигналом керівника перші пари проносять гімнастичні палиці по поверхні води, знаходячись праворуч і ліворуч від гравців, які в цей час занурюються у воду (присідають), а потім займають вихідне положення. Після того як прийде перша пара, гімнастична палиця передається наступній парі. Гра продовжується до того часу, поки перша пара знову не опиниться ведучою. Виграє та команда, яка затратила менше часу на виконання завдання.

Гру проводити на глибині по груди.

### **Вулкан**

Мінімальне число учасників – п'ятеро. Лежачи на воді і взявшись за руки, партнери з'єднують ступні в центрі утвореного кола і починають енергійно працювати ногами, імітуючи підводний вулкан.

### **Гонки**

Учасники на надувних матрацах чи автомобільних камерах за допомогою рухів руками і ногами змагаються між собою.

### **Гідроакробатика**

Глибина води – по груди. Самостійно чи за допомогою керівника учасники виконують перевороти вперед, назад, убік, різні стрибки, намагаються зробити стійку на руках, опираючись на дно.

### **Гойдалка**

Гравці стають попарно спиною один до одного і беруться під руки. Почергово нахилившись уперед, вони піднімають партнерів на спині над водою. Виграє пара, яка довше протримається на «гойдалці». Вправи виконуються на мілководді (рівень води не вище пояса). Пересування без занурення голови під воду.

### **Квачі вбрід**

Обидві команди, взявшись за руки, шикуються в шеренги на протилежних сторонах басейну, на віддалі 15–20 м одна від одної. Перед кожною командою позначають лінію (поплавцями або віхами). Кожна команда має свою назву. За сигналом обидві команди наближаються до середини. Коли вони наблизяться одна до одної на 2–3 м, керівник називає одну з команд. Названа команда втікає за свою лінію, а інша команда намагається наздогнати втікачів. Підраховують кількість зловлених гравців, після чого гра починається знову. Керівник – другу команду і т. д. Гра триває 4–5 хв. Глибина – по пояс.

Виграє команда, яка має більше зловлених гравців.

#### **Правила:**

1. Ловити тільки до лінії.
2. До подачі сигналу втікати не можна.
3. Спіймані гравці з гри не вибувають.

### **Карусель**

Глибина – по коліна або по пояс. Учасники стають у коло, взявшись за руки, і за сигналом керівника починають рухатися по ньому з поступовим прискоренням, а згодом уповільнюючи крок. Повторюючи гру, рухаються в протилежному напрямку.

### **Карасі і щуки**

Гравці у воді шикуються в коло і беруться за руки. Довільно учасники вибирають ведучих – «карася» і «щуку». Завдання «щуки» заквачити «карася». За командою керівника «щука» починає полювати на «карася». Гравці пропускають «карася» в коло, опускаючи до рівня води чи піднімаючи на 20–30 см над рівнем води руки, але не роз'єднують їх.

В той же час заважають «щуці» зловити «карася», а саме проникнути в коло чи вийти з нього. Проте «щука» має можливість пірнати під руками, перестрибувати через руки гравців.

Заквачений «карась» стає «щукою», а «щука» іде в коло на місце гравця, який буде зображувати «карася».

### **Карасі і коропи**

Учасники гри розподіляються на дві рівні команди («Карасі» і «Коропи»), шикуються в лави спиною один до одного на віддалі 1–1,5 м (як у грі «День і ніч»). За сигналом керівника «Карасі» чи «Коропи» та, команда, яку назвали, тільки (у визначених межах), доганяє другу і квачить. Заквачені гравці перераховуються і повертаються до своєї команди. Отже, керівник почергово подає однакову кількість команд для «Коропів» і «Карасів». Гра триває 3–5 хв. Глибина – по пояс.

Перемагає команда, яка має найменшу кількість «заквачених».

### **Каруселі**

Взявшись за руки, учасники утворюють коло. За сигналом керівника вони починають рух по колу, поступово прискорюючи крок. Під час руху по колу гравці хором промовляють:

*Ледве-ледве закрутились каруселі,  
А потім, потім, потім – всі бігом, бігом, бігом!*

Після цього біжать по колу (1–2 рази). Далі керівник промовляє: «Тихше, тихше, не поспішайте, карусель зупиняйте». Учасники поступово уповільнюють крок і зі словами «Ось і закінчилась гра. Зупинились – раз і два» зупиняються. Гра повторюється з рухами в протилежну сторону. Не можна опускати руки, падати у воду.

Глибину води можна збільшувати, пояснюючи на прикладі, що опір води під час руху виростає на стільки більше, на скільки більша частина поверхні тіла перебуває під водою.

### **Квачі**

Серед гравців довільним способом обираються ведучі (від одного до двох). Всі інші гравці довільно рухаються у воді. За сигналом керівника «квачеві» або «квачам» необхідно когось із гравців заквачити. Якщо це їм вдається, то відбувається зміна між ними. Виграють ті гравці, які за час гри ні разу не були «поквачені».

Глибина – по груди. Не дозволяється квачити гравця, який пірнув і винирнув з води.

### **Море хвилюється**

Учасники стоять у колоні по одному. За сигналом керівника «Море хвилюється» вони розбігаються в різних напрямках (їх «розганяє вітер»), роблять різні рухи руками, пірнають у воду. Коли керівник виголосить: «Вітер стих, море заспокоїлось», гравці повинні швидко зайняти свої місця в колоні. Керівник при цьому говорить: «Один, два, три – ось на місце стали ми». Гравця, який не знайшов за цей час свого місця в колоні, вважають неуважним.

Гра проводиться на глибині по груди.

### **Морський бій**

Учасники гри поділяються на дві рівні команди. Команди шикуються в лаву обличчям один до одного. Інтервал у лавах 1 м. Дистанція між лавами 2 м. За сигналом ведучого обидві команди починають напад одна на одну – бризками води. «Супротивник», що повернувся, вважається переможеним і вибуває з гри. Виграє команда, яка залишила у своєму складі більше гравців ніж у «супротивника».

Глибина по пояс. Не дозволяється торкатися «супротивника» руками.

### **Мисливці і качки**

Гравців поділяють на дві команди – «мисливці» і «качки». Команда «мисливців» розміщується по колу, а команда «качок» – довільно в середині кола. «Мисливці» передають один одному м'яч, намагаючись влучити в одну з «качок», Той, у кого влучили, отримує штрафне очко. Гра триває 2–3 хв; після чого підраховують кількість штрафних очок, і команди міняються ролями. Виграє команда, яка за час гри отримала меншу кількість штрафних очок. Гру проводять на глибині по пояс. Забороняється кидати м'ячем у голову.

### **М'яч під водою**

Учасників поділяють на дві команди. Команди стають у лави, паралельно берегу річки: одна ліворуч від ведучого, інша – праворуч. В лавах гравці розраховуються за порядком номерів. Розімкнувшись між собою на витягнуті руки, учасники гри заходять у воду по груди і повертаються обличчям до берега. Ведучий надає номери першим

учасникам команд і сигналізує про початок гри. Члени команди починають по черзі передавати під водою м'яч один одному. І так – 3–5 разів. Коли м'яч повертається до першого номера, ведучий нараховує команді два очки. Якщо ж хтось з гравців випустить м'яч із рук, і той випливає на поверхню води, команду штрафують одним очком. Перші й останні номери в командах, одержавши м'яч, повинні підняти його над головою. Перемагає команда, яка набрала найбільшу кількість очок.

Гру рекомендовано проводити на глибині по груди.

### **Невід**

Керівник призначає ведучого. На певній дистанції від нього розміщуються інші гравці. Ведучий, переслідуючи у воді, намагається доторкнутися до кого-небудь із гравців рукою. Ведучий і гравець, до якого він доторкнувся, узявшись за руки, утворюють «невід» і продовжують переслідувати гравців, приєднуючи спійманих до «невода». Гра триває 3–4 хв. Виграє той, кому вдається до кінця гри не потрапити в невід. «Рибкам» забороняється «запливати» за межі відведеного майданчика, вибігати на берег, розривати невід. Якщо «невід» з вини ведучих прорвався, то «рибки» можуть вислизати в отвір. Глибина по пояс.

### **На берег**

Гра проводиться на річці, озері або ставку з пологим, рівним, піщаним берегом. На березі стоять у лавах дві команди. Відстань між ними 6–9 кроків. Не порушуючи стрій, учасники гри заходять у річку. Коли вода буде найнижчим гравцям по пояс, усі зупиняються і повертаються обличчям до берега. Ведучий позначає інтервал між лавами, устромлює у дно загострені палиці, кінці яких видно над водою. Проти цих палиць ставить на березі дві позначки. Бажано, щоб відстань між палицею і позначками була 10–20 кроків. Обидва гравці, які стоять біля палиць у воді, отримують по м'ячу. За сигналом кожний з них вибігає на берег, від позначки кидає м'яч гравцеві своєї команди, який стояв поруч з ним у шерензі й за цей час підійшов до палиці, а сам відходить убік. Його дії повторює той, хто стояв біля палиці і т. д., перемагає команда, яка швидше вийде на берег.

Глибина проведення гри по пояс.

### **Передавання м'яча**

Учасники гри поділяються на дві команди. Шикуються у дві паралельні колони по одному. Дистанція в колонах між гравцями 0,5 м. За сигналом вони нахиляються і, почергово занурюючись у воду, передають м'яч між ногами наступним гравцям і т. д. Коли м'яч дійде до останнього гравця, він біжить із ним, стає попереду своєї команди і піднімає м'яч високо вгору. Виграє команда, яка раніше виконає завдання.

### **Поїзд у тунелі**

Учасники гри шикуються в колону по одному, кладуть руки на пояс один одному, зображуючи «поїзд». Колона рухається у воді, Двоє ведучих, стоячи обличчям один до одного та тримаючись за руки, створюють «тунель». Час від часу вони опускають руки під воду. Щоб «проїхати» через «тунель», діти, які зображають «поїзд», занурюються з головою у воду. Після того як «поїзд» пройшов, ті, хто зображав «тунель», приєднуються в кінці колони, а двоє перших створюють «тунель».

Глибина по груди. Керівник стежить за тим, щоб учасники, які зображають «тунель», не затримували гравців під водою.

### **Рибалки**

Учасники гри заходять у воду і у визначених межах гри розміщаються довільно. Довільним способом обирають ведучих «рибалок». За командою керівника ведучі, узявшись за руки, намагаються схопити гравців. Гравці, яких схопили ведучі, виходять на берег. Виграють ті ведучі, які за визначений час схопили якнайбільше гравців.

Учасникам гри не дозволяється виходити за межі гри. Ведучим не дозволяється роз'єднувати руки. Гравець, який занурився у воду під час його переслідування, вважається не спійманим.

### **Рибак і рибки**

Учасники гри поділяються на дві рівні команди («рибак» і «рибки»). «Рибак» в свою чергу поділяється на трійки і шикуються на березі, узявшись за руки. За сигналом ведучого «рибак» ловлять «рибок», які довільно переміщаються у воді. «Рибка» вважається спійманою, якщо троє «рибків» візьмуться за руки навколо неї. Визначається час, який затратили «рибаки», щоб вилунали всіх «рибок», після чого команди міняються ролями. Перемагає команда, яка витратила менше часу на ловлю «рибок». Гру рекомендовано проводити на глибині по пояс.

### **Фонтан**

Тримаючись за руки, гравці приймають положення упора лежачи ззаду. За сигналом всі одночасно починають рух ніг кролем, піднімають фонтан бризків. Не можна відвертатися від бризків, вставати.

Гра виконується на мілководді.

### **Хто перший?**

Учасники гри шикуються в одну лаву на березі. Інтервал у лаві між гравцями 1 м. Гравці шикуються обличчям до води. За сигналом керівника учасники забігають у воду до зазначеної межі (шеста, натягнутої мотузки) і швиденько повертаються на берег.

Виграють ті гравці, хто скоріше повернувся на своє місце.

Гра проводиться на глибині по пояс. Гравцям не дозволяється під час бігу перешкоджати один одному.

### **Хто спритніший**

Гравці поділяються на пари. Кожній парі дають мотузку довжиною 2–3 м, яку гравці руками в парах тримають за кінці, за сигналом керівника кожен з гравців тягне мотузку до себе і, не випускаючи її, намагається дістати предмет чи пісок із дна вільною рукою. Перемагає той, хто раніше дістане пісок.

Глибина по пояс. Не дозволяється гравцям робити ривкові рухи. Гравець, який відпустив мотузку, програє.

### **Чапля і жабенята**

Учасники гри утворюють коло й беруться за руки. Один гравець призначається «чаплею», троє «жабенятами». «Чапля» ловить «жабенят», яким дозволяється виходити з кола, пірнати під руками гравців у різних напрямках і знову, виринаючи, повертатися в коло. «Чапля» може виходити з кола й повертатися в нього, тільки переступаючи через руки гравців (для цього останні трохи присідають). Заквачене «жабеня» міняється роллю з «чаплею».

Гра проводиться у воді на глибині по коліна.



## 5.2. ІГРИ ТА ВПРАВИ З МЕТОЮ ОВОЛОДІННЯ ПРАВИЛЬНИМ ДИХАННЯМ

### Брід

Учасники стоять у колоні по одному. По черзі вони пересуваються по дну з одного берега на другий, орієнтуючись за предметами, розкиданими на дні (каміння, тарілки тощо). Для того щоб визначити правильність напрямку руху (ухилитися від «броду», небезпечно з боків, «глибоко»), учасники кілька разів опускають голову під воду, відшукуючи поступово предмети на всьому шляху.

Глибина по грудях.

### Бульбашки

На глибині до грудей глибоко вдихнути, зануритися з головою і видихати повільно через рот. Переможця визначають за кількістю бульбашок на поверхні.

### Водолази

Учасників розподіляють на дві команди з рівною кількістю гравців у кожній. Попередньо на дно басейна кидаються камінчики чи інші добре помітні предмети. За сигналом керівника гравці починають збирати камінчики з дна, ниряючи у воду з відкритими очима.

Перемагає команда, учасники якої наберуть більше камінчиків.

### **Ворота**

На глибині по груди два учасника беруться за руки, створюючи «ворота», а всі інші гравці, по черзі вдихаючи повітря і присідаючи, йдуть через «ворота» з видихом у воду.

### **Водолаз**

На глибині по груди «водолаз» стає біля «скарбу», присідає, бере його і «поплавком» чи «медузою» впливає на поверхню води, стає на дно і віддає «скарб» керівнику.

### **До п'яти**

За сигналом керівника гравці роблять глибокий вдих і занурюються у воду. Керівник рахує до п'яти. Ті, які винирнуть раніше, стають по один бік басейну, ті, що протримались під водою до рахунку «п'ять», – на інший.

### **Занурення з видихом у воду**

Зайшовши по груди у воду, взяти напарника, що стоїть навпроти вас, за руки. Втягнути живіт і зробити повний вдих. Не видихаючи, пірнути з головою, подивитися на свої ноги і, рахуючи подумки до шести, довільно видихати у воду повітря. На рахунок 6 із силою відштовхнутися від дна, випростатися і вистрибнути якомога вище з води, в темпі зробити новий повний вдих і негайно повторити занурення з видихом у воду. Потім виконати вправу втретє.

Таку ж саму серію вправ слід зробити напарникові.

Всього 8–10 серій кожному по черзі.

### **Затримай дихання**

Присісти у воді і обхопити руками коліна; підборіддям доторкнутися до поверхні води. Глибоко вдихнувши, затримати дихання і занурити голову у воду, а потім різко встати.

### **Жабенята**

Гравці стають у коло. За сигналом «щука!» «жабенята» підскакують вгору, за сигналом «качка!» ховаються під воду. Той, хто неправильно виконає команду, виходить на середину кола і продовжує гру разом з усіма.

### **Іванці–киванці**

Поділившись на пари, гравці стають у коло один навпроти одного і міцно беруться за руки. За першим сигналом ті, що стоять праворуч, присідають, опускаються під воду і роблять глибокий вдих (очі відкриті). За другим сигналом під воду занурюються ті, що стоять ліворуч, а їх партнери різко вискакують із води і роблять вдих. Виграє та пара, яка правильніше інших виконує вправи.

### **Крокодил**

Гравці розміщуються по периметру басейну, тримаючись руками за бортик чи поручні. За сигналом «Крокодил!» необхідно «сховатися» – відірвати ноги від землі, затримати дихання, занурити голову у воду і прийняти горизонтальне положення. Як правило, крокодил плаває 10–15 сек, а потім пливе геть. Виграє той, кого крокодил не з'їв, тобто, хто не став на землю і не підняв голову з води під час перебування його у басейні.

### **Математик**

За сигналом керівника на глибині по груди зібрати якнайбільше розсіпаних предметів на дні.

### **Плямочки**

Учасники вільно розташовуються в басейні. Призначений керівником ловець переслідує решту учасників гри, намагаючись когось заквачити. Рятуючись від його переслідування, гравці пірнають під воду. Заквачений гравець стає ловцем.

### **Підводний телеграф**

За сигналом керівника діти роблять вдих і занурюються у воду. В цей час керівник 2–3 рази вдаряє каменем до каменя або двома металевими предметами. Гравці повинні підняти руку над водою і показати на пальцях кількість ударів, які вони почули під водою. Глибина по груди.

### **Передача м'яча**

На глибині до пояса двоє учасників встають один за одним (ноги на ширині плечей). Передній, тримаючи в руках м'яч, занурюється у воду і передає його задньому. Згодом м'яч передають у зворотному напрямку.

### **Поїзд і тунель**

Гравці шикуються в колони і ставлять руки на пояс один одному, утворюючи «поїзд». Двоє гравців стають обличчям один до одного, взявшись за руки (руки опускають на поверхню води) – це «тунель». Для того, щоб «поїзд» пройшов через «тунель», його «вагони» занурюються у воду. Після того як весь «поїзд» пройшов тунель, учасники, що зображали «тунель» міняються з учасниками, що зображали «поїзд».

### **Пірначі**

Паралельно до берега ставлять в одну лінію 6–7 поплавців. Віддаль між ними 3–4 кроки. Поплавець являє собою невелику цурку на мотузці, який другим кінцем прив'язаний до камінця. Цурка плаває на поверхні води. Гравці поділяються на дві команди. Команди виконують вправи по черзі. За сигналом один гравець виходить і стає за три кроки від першого поплавця, потім пірнає і рухається під водою вздовж ряду поплавців, намагаючись смикнути кожну мотузку вниз, щоб поплавець на деякий час занурився у воду. Глибина – по пояс. Скільки поплавців плавець може занурити у воду до того, як винирне, стільки очок дістане його команда. Потім завдання виконує інший гравець і т. д. Виграє команда, яка матиме більше очок.

#### **Правила:**

Пересуватися під водою можна будь-якими способами.

### **Сядь на дно**

Гравці стоять парами обличчям один до одного і тримаються за руки. Почергово вони занурюються з головою у воду, як тільки один з'являється з води, інший присідає і ховається під водою.

### **Слухай сигнал**

Учасники за сигналом керівника повинні точно виконати вправи «поплавок», «медуза», «гвинт» і т. д. Той, хто допустив помилку, вибуває з гри.

### **Сядь і встань**

Увійти в воду (глибина по коліна і по пояс) і за командою керівника сісти, а потім піднятися, не торкаючись руками дна.

### **Сховайся у воду**

Учасники створюють дві команди з рівним числом гравців у кожній і шикуються в одну колону команда за командою. Керівник крутить добре накачану камеру від футбольного м'яча, прив'язану до мотузки. Учасники повинні пройти біля керівника так, щоб камера, яка крутиться, не зачепила їх. Для цього вони занурюються у воду з головою. На того, хто не встиг цього зробити і був зачеплений камерою, накладається штраф.

Переможцем вважається команда, яка набрала менше штрафних очок.

### **Телефон**

Учасники стають парами і, взявшись за руки, пірнають під воду. Один з них вимовляє два-три рази «ту-ту-ту». Після цього обидва піднімаються на поверхню, а другий відповідає, скільки разів він чув ці слова.

Глибина по груди.

## **Хоровод**

Учасники, беручись за руки, утворюють коло. За сигналом керівника гравці починають рухатися по колу повторюючи: *«Хоровод наш хоровод, все іде, все іде, але й скоро він прийде, він прийде, він прийде, він прийде!»* – закінчуючи примовку, всі зупиняються, присідають і занурюються у воду з головою, виконуючи видих у воду. Згодом всі піднімаються і продовжують рух у протилежному напрямку.

## **Щука**

Учасники зображають «рибок», ходять або бігають по дну в різних напрямках, допомагаючи собі руками. «Щука» (ведучий) стоїть спиною до гравців у своєму «будинку». За сигналом керівника «щука пливе!» гравці зупиняються і занурюються у воду до підборіддя. «Щука» уважно стежить за виконанням завдання. «Рибу», яка неправильно виконала завдання, «щука» веде до себе в «будиночок». Спійманий гравець стає «щукою». Гру проводять 3–4 рази. За «здобиччю» кожного разу випливає інша «щука».

Ведучий не має права повертатися обличчям до гравців раніше того, як буде подано сигнал. Глибина по груді.

## **Щупак**

У грі беруть участь 20–30 учасників. Гравці шикуються у дві паралельні шеренги обличчям один до одного і, взявшись за руки, утворюють поміст. На один з його кінців лягає навзнаки учасник. Цього гравця гойдають і кидають у напрямі другого кінця, де керівник допомагає йому приземлитися. Всі співають (примовляють):

*Щупачок, щупачок  
Нам піймався на гачок.  
Нум його гойдати,  
Далі подавати.  
Гоя раз, гоя два!  
А на три – враз лети!*



### **5.3. ІГРИ ТА ВПРАВИ З МЕТОЮ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ КОВЗАННЯ ПО ПОВЕРХНІ ВОДИ**

Ковзання – остання з групи підготовчих вправ для адаптації. Ковзання викликає в учасників відчуття руху тіла у воді, формує відчуття зустрічного тиску води. Найпростішою вправою є ковзання поштовхом з дна. Причому з попередньо прогнутим тулубом і простягнутими руками. Голова при цьому мусить перебувати між руками або вище від рук. Ноги після поштовху з дна мають бути прямими, носки – витягнутими.

#### **Гвинт**

Учасники виконують ковзання на грудях, працюючи ногами способом кріль. Через 2–3 секунди, не змінюючи горизонтального положення тіла, перевертаються «гвинтом» в положенні на спині, зробивши вдих, повертаються в положення на груди.

#### **Естафета з видихом у воду**

Віхою позначають лінію фінішу. На віддалі 10–15 метрів від цієї лінії шикуються гравці в шеренгу обличчям до лінії фінішу. За сигналом всі лягають на воду, впираються руками в дно, витягнувши ноги назад. За другим сигналом, роблять видих у воду, починають пересуватися до фінішу за допомогою рук.

Виграє той, хто перший дійде до фінішу і правильно виконає завдання.

**Правила:**

1. Ставати ногами на дно не можна.
2. Видих робити тільки у воду.

### **Естафета з транспортуванням**

Дві команди розташовуються на березі в колону по два. На віддалі 15–20 метрів від берега ставлять віхи. За сигналом перші пари кожної команди пливають до віх і повертаються назад при умові: до віхи один транспортує другого, а на зворотному шляху гравці міняються ролями. Пара повертається на берег, за нею виконують дію інші і т. д. Пара, яка раніше повернеться на берег, дістає очко для своєї команди.

Виграє команда, яка набере більше очок.

**Правила:**

1. До сигналу входити у воду не можна.
2. Мінятися ролями обов'язково.

### **Змагання з ложкою**

Команди розташовуються на березі в колонах по одному. На віддалі 20 метрів натягнуто шнур на поплавках або поставлено віхи. За сигналом перші в колонах гравці з ложками в роті, в яких лежить по кульці для настільного тенісу, ковзають до віх. Той, кому вдалося доплисти раніше і не загубити кульку, виграє для команди очко. Змагаються по черзі кожні два гравці з різних команд.

Виграє команда, яка набрала більше очок. Гра проводиться на глибині. Ложки бажано мати дерев'яні.

### **Поплавці**

Дві команди розташовуються в шеренги обличчям одна до одної на віддалі 5–6 метрів. Два гравці (один від однієї команди, другий – від іншої) виходять на середину. За сигналом вони виконують вправу «поплавець». Хто довше продержиться на поверхні, той і виграє команді очко. Глибина – по груди.

Виграє команда, яка набрала більше очок.

## **Старт**

Учасники по черзі виконують стартовий стрибок, ковзають, не піднімаючи голови, якнайдалше.

## **Сплав лісу**

Гравці стають у дві лави обличчям до середини, створюючи «рів» шириною 1 м. Гравець, який знаходиться ліворуч заходить у «рів» лягає обличчям чи спиною на воду (це «колода»), решта гравців підштовхують його руками вперед на правий край «рову». Після того як один закінчить вправу, в рів лягає наступний.

## **Стріли-плавці**

Гравці шикуються на березі в одну лаву обличчям до води. Інтервал між ними 1м. За сигналом керівника гравці роблять розбіг, сильно відштовхуються від дна і ковзають по воді. Виграє той гравець, який проковзне якнайдалше, не роблячи рухів. Гру повторюють 3–4 рази.

Глибина по пояс.

Правила:

1. Не дозволяється під час розбігу штовхати один одного.
2. Завдання виконувати лише за командою.

## **Торпеди**

Гравці за командою керівника виконують ковзання на грудях з рухами ногами кролем. Згодом вони роблять теж саме на спині.

## **Хто далше проковзає**

Прийнявши вихідне положення для виконання ковзання, гравці одночасно по 3–4 учасники виконують ковзання з затримкою дихання – «хто далше проковзає». Решта гравців перебуває в цей час у ролі суддів: відмічають відстань, яку вдалося проковзнути їх товаришам. Хто проковзне далше всіх, той вважається переможцем.



#### **5.4. ІГРИ ТА ВПРАВИ З МЕТОЮ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ РУХІВ НОГАМИ**

##### **Буксири**

Учасники шикуються в дві лави: перші номери попереду, другі – позаду, тримаючи перших за пояс. За командою перші прямують уперед до вказаного орієнтира, а другі тягнуться на буксири, працюючи ногами. В наступному турі партнери міняються ролями. Глибина по пояс.

##### **Естафета**

У грі беруть участь дві команди. Гравці можуть плисти будь-яким способом, якщо вони засвоїли всі спортивні способи плавання й інструктор проводить комбіновані естафети, де учасники плывуть різними способами за допомогою ніг.

##### **Змагання дощок-плавців**

Для проведення цієї гри необхідно мати кілька дощок завдовжки 2 метри кожна. У змаганні беруть участь 2–3 команди по 3 учасники. За сигналом плавці, працюючи самими ногами, штовхають дошки до вказаного місця. Перемагає команда, яка швидше виконала завдання.

Змагання проводять на глибині до грудей.

##### **За м'ячем плавом**

Дві команди розташовуються в колони по одному на березі, обличчям до води. Перші гравці в колонах мають по м'ячу. За сигналом вони кидають м'яч уперед до своїх прапорців, устроєних у дно.

Стрибають у воду та пливуть за м'ячем визначеним стилем. Хто перший торкнеться м'яча, виграє очко. Гравці виходять на берег, передають м'ячі наступним гравцям, і гра продовжується. Виграє команда, яка більше отримає переможних очок. Гравці пливуть тільки визначеним стилем. М'яч дозволяється кидати домовленим способом – однією або обома руками. Глибина води до грудей.

### **Карусель**

Учасники утворюють коло, взявшись за руки або поклавши їх на плечі один одному. За командою керівника перші номери лягають на спину ногами до центра кола і виконують рухи ногами вгору–вниз, як у кролі. Другі номери при цьому починають повільно рухатися праворуч. Зробивши повне коло, гравці міняються ролями. Гра проводиться на глибині до пояса.

### **Квач м'ячем**

З числа учасників гри довільним способом вибирають ведучого. Всі інші гравці розташовуються по колу, в якому вони плавають вивченими способами. Ведучий знаходиться в центрі кола з м'ячем. За сигналом керівника ведучий намагається заквачити будь-кого з гравців, які плавають по колу. Якщо йому це вдається, то заквачений міняється місцями з ведучим, якщо ні, то ведучий продовжує квачити далі. Глибина до грудей.

#### **Правила:**

1. Ведучому не дозволяється кидати м'яч гравцеві в голову.
2. Гравцям дозволяється заважати доплити до м'яча.

### **Торпеда в ціль**

На воду ставлять гумові предмети (м'ячі, кола й іграшки). Гравці по черзі виконують ковзання на грудях з рухами ніг, намагаючись «влучити в ціль».

### **Хто швидше**

На глибині до грудей учасники стають у лаву обличчям до берега і за сигналом керівника виконують ковзання на грудях з рухами ніг. Перемагає той, хто швидше подолає певну відстань. Гру можна проводити з предметами.

### **Хто протримається довше**

Гравці на неглибокому місці роблять рухи ногами брасом, утримуючи підняті кисті над поверхнею води.

# УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЗИМОВИХ ВИДАХ СПОРТУ



## 6.1. ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ КОВЗАНЯРСЬКИМ СПОРТОМ

### Боулінг на льоду

Гра проводиться на льодовому майданчику. Гравці команд шикуються в колони по одному на лінії кидка. На відстані 10-15 м від лінії проти кожної команди стоїть предмет (кегля, кубик, м'яч). Гравці кожної команди мають право тільки на один кидок. Кидок виконуються диском таким чином, щоб він весь час ковзав по льоду і збив предмети. Після кидка гравець біжить за диском і, повертаючись до своєї команди, передає його як естафету наступному гравцю. При попаданні в предмет він також повертається на зазначене місце.

Перемагає команда яка більшу кількість разів влучила в предмет. При однаковій кількості влучань перемагає команда, яка першою закінчить гру.

### **Насос**

За сигналом команди біжать до лінії старту, а від неї ковзають за інерцією на двох ногах, поперемінно присідаючи й випростовуючись, до повної зупинки. Перемагає той, хто проковзнув далі і більше разів присів і випростався.

### **Рівновага**

На відстані 10–15 м від лінії старту позначають сніжками «ворота» завширшки 20–25 см. Необхідно, виконавши розбіг (5–6 кроків), просковзнути на одній нозі крізь ворота, другу ногу відводячи назад.

### **Пістолет**

Двоє, тримаючи за руки третього, який присів на одній нозі, а другу витягнув уперед, ведуть його до певної позначки і повертаються назад, ведучи його на другій нозі. Потім міняються місцями і роблять те саме. Перемагає найвправніший.

### **Слалом**

На льоду по прямій кладуть 10–12 сніжок на відстані 1 м одна від одної. Старт – на відстані 8–10 м від першої сніжки. Необхідно, розбігшись зі старту і під'їхавши до сніжок, почергово, немов лижник–слаломіст, об'їхати їх і повернутися назад. Перемагає той, хто найточніше виконав вправу.

### **Хто далі ковзне на одній нозі**

Катання на ковзанах. Дітей шикують у шеренгу на лінії старту. Гравців попереджають, що зараз буде виконуватися ковзання на правій нозі. За сигналом гравці відштовхуються лівою ногою і ковзаються на правій нозі. Підбиваючи підсумки, керівник відзначає трьох кращих гравців, які подолали найбільшу відстань. Потім гру повторюють з ковзанням на лівій нозі.

### **Хто вправніший**

Гравці шикуються у шеренгу за 10–15 м від лінії старту. Інтервал між ними 1,5–2 м. За сигналом гравці біжать до лінії старту, добігши до неї, переходять на ковзання на двох ногах за інерцією. Перемагає той, хто подолав найбільшу відстань до повної зупинки. Те саме можна робити на одній нозі та в положенні присівши.

### **Хвилі**

Ковзаючи на двох ногах, учасники гри розводять і зводять їх, залишаючи на льоду хвилеподібні лінії.

## 6.2. ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ ЛИЖНИМ СПОРТОМ



### Біатлон

**Місце проведення:** невелика гірка з пологим схилом шириною не менше 15 м і довжиною 30–50 м. Відстань від лінії старту до лінії фінішу становить 15–40 м. За 4–5 м до фінішу встановлюють щит.



Лінію кидка відмічають прапорцем за 2 м до щита. Трасу спуску краще розмітити яскравими прапорцями. На щитах малюють мішень, яскравою фарбою позначають центр і два кола: наприклад, центр – білою фарбою, коло шириною 5 см – жовтою, а наступне коло – синьою.

**Інвентар:** 2 щити на трасі спуску; прапорці для розмітки ліній старту та фінішу; по 2 сніжки у кожного гравця; яскраві пов'язки на рукави однієї з команд.

**Зміст та перебіг гри:** Призначають суддю–секретаря, суддів на лініях старту та фінішу та суддів на трасі в місцях кидка в щит. Гравців розподіляють на дві команди. На рукавах гравців однієї з них зав'язують яскраві стрічки. Слід заздалегідь визначити, з якої сторони та на якій відстані від траси спуску гравці повинні повертатися до місця старту.

У перших номерів по дві сніжки. За сигналом керівника вони починають спуск, потім зупиняються і виконують два кидки, намагаючись сніжками потрапити у ціль. Судді біля щита фіксують кількість влучань, а судді на фініші – порядок. Після спуску кожної пари голосно оголошується результат кожного гравця, а після спуску всіх гравців протягом 2–3 хв підбивають підсумки гри: аналізують техніку і швидкість спуску, а також влучність.

Потім місце суддів займають учасники гри, а колишні судді беруть участь у змаганнях. Керівник також здійснює підрахунок результатів та стежить за перебігом змагань і роботою суддів.

**Правила гри:**

1. Якщо кидки були зроблені за лінією кидка, то влучання не зараховуються.

2. За кожне потрапляння в центр гравець отримує 4 очки, за влучення в жовте коло – 3 очки, за влучення в синє коло – 2 очки, за влучення в щит – 1 очко, за перше місце в забігу –1 очко. Максимально в одному забігу гравець може здобути 9 очок – якщо він двічі потрапив у центр і першим перетнув лінію фінішу.

3. Якщо гравець упав під час спуску, він повинен підвестися і продовжити змагання.

4. Не можна заважати учасникам спуску. Якщо гравцю завадили, то поразка зараховується тій команді, чий гравець завадив спуску або метанню в щит.

5. Якщо гравець розпочав рух до сигналу керівника, то переможене очко на фініші не зараховується.

**Підбиття підсумків:** Переможець може бути визначений за найбільшою сумою очок. У цьому випадку може бути не один, а кілька переможців. У командному заліку перемагає команда, яка набрала більше очок.

**Методичні вказівки:** До початку гри слід дати можливість кожному гравцю випробувати дистанцію, потім провести пробну гру, у якій уточнюють схему пересування гравців та обов'язки суддів.

У командах черговість виходу на старт побудована так, щоб змагання проходили між однаково фізично розвиненими учасниками гри.

До проведення такої гри учні повинні вміти впевнено спускатися з гірки на лижах без палиць і виконувати кидки.

Для ускладнення гри можна поставити дві мішені на лінії спуску, а також мішені з іншим малюнком, що сприяє розвитку окоміру та диференціації м'язових зусиль у кидку, формуванню почуття простору та рівноваги. При повторному спуску можна перебудувати дітей так, щоб переможці змагалися з переможцями, а програвші – з програвшими. Втретє також переможці змагаються з переможцями, а ті, що програли, – з програвшими.

Удосконалюючи точність влучання в ціль під час руху, діти вчать-ся аналізувати свої дії.

### **Вакантне місце**

На поляні гравці шикуються в два кола. Інтервал між учасниками – 2 м. В одному колі розташовуються дівчатка, в іншому – хлопчики. Відстань між колами – 10 м. У кожному колі вибирають ведучого.

За сигналом ведучі починають об'їзд своїх кіл ззовні і, вибравши одного з гравців, що стоять у нім, торкаються його рукою, а самі продовжують рух. Поквачені лижники тут же повертаються і біжать в протилежну сторону, прагнучи якнайшвидше об'їхати круг і зайняти своє колишне (вакантне) місце. Те ж намагається зробити і ведучий, рухаючись у своєму колишньому напрямку. Гравець, який не встиг зайняти місце, стає ведучим.

### **Виклик номерів**

Лижники шикуються у дві паралельні колони. Вони йдуть поруч. Дистанція між гравцями в колоні – довжина витягнутої вперед палиці. Кожна колона вважається командою. Гравці розраховуються за порядком номерів. Керівник займає місце збоку.

Керівник голосно називає якийсь номер. Двоє гравців у колонах (які йдуть поруч), що мають цей номер, виходять із колон на зовнішню сторону. Інші гравці в командах із прискоренням рухаються вперед. Гравець, який вийшов убік, пропускає ж повз себе, і як тільки останній лижник його команди порівняється з ним, швидко прилаштовується позаду на загальну лижню. Бал присуджується лижникам тієї колоні, що швидше зробить пробіжку вперед і гравець (який вибув) який першим займе місце в кінці колоні. Через хвилину-дві, коли лижники вирівняють відстань між собою, керівник викликає новий номер, і команди повторюють описаний вище маневр.

Щоб гра відбувалася цікавіше, краще викликати тих гравців, які йдуть першими у колоні. У викликаних гравців номери зберігаються.

Змагання можна завершити після того, як керівник викличе всі номери. Однак у разі невеликої кількості учасників ту саму пару можна викликати двічі-тричі. У підсумку гри перемагає команда, яка зуміла набрати більшу кількість балів.

### **Вдвох із гірки**

Гірка зі схилом висотою не менше 1,5 м, довжиною 15–25 м і шириною не менше 15 м. На гірці прапорцями відзначають лінію старту, а внизу – лінію фінішу.

Призначаються судді на старті та на трасі. У судді на фініші – секундомір, у секретаря – протоколи та олівці. Потім гравців розподіляють на дві–три команди з парним числом учасників. Гра проводиться в кілька турів. У кожному турі всі пари повинні по 2 рази виконати спуск, щоб кожен учасник побував у ролі ведучого і веденого.

На старті у першого номера в руках палиці, а у другого лижі знаходяться між лижами першого, і він тримає за пояс першого двома руками. За сигналом керівника або судді на старті перший номер, відштовхуючись палицями, спускається вниз і везе другого. Як тільки лінію фінішу перетне другий номер, дистанція вважається пройденою, і суддя на фініші засікає час. Потім лижники міняються місцями. Результати двох спусків кожної пари підсумовують. Після дворазового проходження спуску всіма учасниками підбиваються підсумки першого туру, і гра повторюється.

#### **Правила гри:**

1. Якщо один гравець з пари або обидва учасники впадуть, спуск продовжується з місця падіння, а пара отримує штрафне очко.
2. Спуск повинен бути виконаний у зазначеному прапорцями коридорі.
3. За збитий прапорець нараховуєте штрафне очко.

Перемагає команда, яка витратила менше часу та отримала менше штрафних очок. Можна визначити найкращу пару в особистій першості.

Якщо ширина майданчика дозволяє, то спускатися можуть відразу дві або три пари.

Судді можуть бути призначені відразу на всю гру або змінюватися після кожного туру. Якщо судді міняються ролями з учасниками змагань, то гра повинна бути організована так, щоб у кожній парі була однакова кількість спусків. У цьому випадку доцільно проводити першість на кращу пару.

**Завдання гри:**

- Формування вміння свідомо контролювати рухи для кращого засвоювання більш складних рухових завдань;
- розвиток рівноваги та координації дій;
- виховання в учасників почуття співпереживання у прагненні правильно виконати спуск і не підвести при цьому свого партнера і команду.

Керівник повинен припиняти виникнення будь-яких суперечок, взаємних звинувачень, спрямовуючи дії учасників на аналіз допущених помилок та їх виправлення.

До початку змагань на результат усім учасникам надається можливість кілька разів виконати спуск, проаналізувати свої помилки і самостійно знайти шляхи їх виправлення: наприклад, чому сталося падіння і як цього уникнути при наступному спуску, як збільшити швидкість спуску, як обрати перші пари обох команд. Один учасник тримає в руці дві палиці за середину, а другою рукою утримує дві палиці партнера за петлю. Інший тримає свої палиці біля кілець. За сигналом перші номери – ведучі – починають рух, другі – на буксирі їдуть за ними. Як тільки другий номер перетне лінію фінішу, дистанція рахується пройденою, і 2 очки отримує та пара, яка першою подолає дистанцію. Пара, що прийшла другою, очок не отримує. Як тільки всі пари пройдуть дистанцію, підводяться підсумки, і гра повторюється, але учасники міняються місцями.

**Влучний кидок**

Відмічається лінія старту, дистанція (100–150 м), визначаються 3 цілі (щити–мішені, сніговики, окоп). У кожного гравця 3–5 сніжок. Зі старту йдуть по одному. Завдання гравців – влучити в кожну ціль. Дозволяється під час метання сповільнити хід.

Виграє той, хто більше уразить цілей, використавши для цього більше снігових кульок (цілей уражено три, а влучань п'ять).

### Влуч у щит

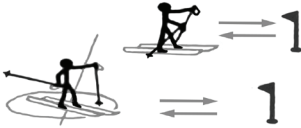


На дистанції від лінії старту до фінішу через кожні 6-7 м встановлюються щити, перед кожним щитом за 2-3 м ставиться прапорець.

За сигналом лижники біжать від лінії старту на лижах, зупиняються біля прапорця, ліплять сніжку й кидають її в щит. Якщо влучать, то біжать далі, якщо ні, то ліплять і кидають сніжки, поки не влучать у ціль.

Перемагає гравець, який першим пройшов дистанцію.

### Віяло

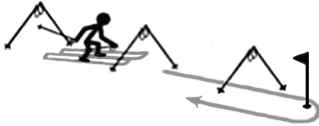


Лижники команд по черзі після сигналу на лінії старту-фінішу повертаються переступанням на 360 градусів, біжать до поворотного прапорця,

повертаються біля нього ще раз на 360 градусів і біжать назад, передавши естафету наступному гравцеві.

### Ворота

#### Варіант № 1



Упродовж всієї дистанції через кожні 2-3 м ставляться лижні палиці у формі трикутників, це ворота. Гравці команд по черзі повинні пробігти під воротами до поворотного прапорця і назад до старту по прямій лінії.

#### Варіант №2



Посеред гірки з двох лижних палиць, роблять «ворота» (перед кожною командою). Гравці повинні по черзі пройти крізь «ворота», не зачепивши і не зваливши їх, за що отримують один бал.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість балів.

### **Вправний лижник**



На гірці з лівого або правого боку лижні розкладають предмети (прапорці, палички). При спусканні гравець повинен зібрати предмети, якщо предмети зібрано не всі, команда дістає штрафне очко.

### **Гонка взаємного переслідування**

Використовується як тренувальна вправа при підготовці до задачі навчальних нормативів у лижних гонках.

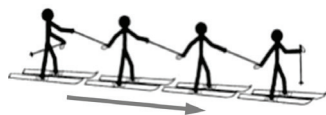
Гравців розподіляють на дві команди, які шикуються одна навпроти одної в шеренги, відстань між якими 100 м. Зліва від кожного гравця встановлюється прапорець розвороту.

За сигналом гравці спрямовуються вперед, до прапорця гравця-суперника і, обходячи прапорець праворуч, повертають назад, прагнучи наздогнати суперника і торкнутися його рукою. Той, хто зуміє це зробити за вказаний керівником час, приносить своїй команді 1 очко. Виграє команда, яка набере більше очок.

### **Гірська естафета**

Гра проводиться у формі естафети на горі з різноманітним рельєфом схилу, щоб можна було використовувати різні способи підйому. Перші номери за командою долають дистанцію, використовуючи різноманітні способи підйому, доходять до прапорця розвороту, обходять його і спускаються назад до фінішної лінії, де передають естафету другому номеру і т. д. Перемагає та команда, яка швидше всіх закінчить проходження траси.

### **Гонки вчотирьох**



На старті – четвірки лижників, що стоять один за одним. Гравці приєднуються один до одного, тримаючись за лижні палиці. Відштовхуються однією палицею тільки перший і останній гравці.

За сигналом починаються гонки до лінії фінішу, якщо гравці відриваються один від одного, вони вибувають з гонки.

### Гонки на лижах

Команди шикуються на стартовій лінії в шеренги. Направляючі за сигналом керівника способом, вивченим раніше, починають пересуватись на лижах. На відстані 25-30 м від стартової лінії фінішують, а керівник, або його помічник, присуджує очки кожному гравцеві, який фінішував. Гравці, які прийшли до фінішу, залишаються на відстані 4-5 м. від лінії фінішу, повернувшись обличчям до команди.

Перемагає команда, яка набрала найбільше очок і найменше зробила помилок.

### Доганялки по колу



На снігу по колу ставляться прапорці на однаковій відстані один від одного. Діаметр кола 100-150 м. Лижники стоять біля прапорців.

За сигналом лижники починають рухатися по колу, намагаючись наздогнати один одного. Той, кого наздогнали, повинен зійти з дистанції. Переможе один гравець, який залишився.

### Джигитівка на лижах

Снігова гірка з рівним пологим схилом, на якій розмічають лінії старту та фінішу, а також місця, де лежать лижні палиці. Відстань між лініями старту і фінішу – 30–50 м. Перед проведенням гри потрібно простежити, щоб на трасі спуску не було льоду, що виступає з-під снігу, коріння тощо.

Судді кладуть палиці під гіркою, там, де досягається найбільша швидкість при спуску, на відстані 50 см одна від одної навпроти кожного лижника на старті вздовж передбачуваної лінії його руху. На старт запрошуються перші номери. За сигналом вони без палиць починають спуск і, не зупиняючись, на ходу намагаються підняти свої палиці і швидко досягти лінії фінішу. Кожен учасник виконує по три спуски. При старті трьох лижників учасник, який першим перетне лінію фінішу, отримує 2 очки, другим – 1 очко, третім – очок не отримує.

По ходу гри судді змінюються місцями з лижниками так, щоб кількість спусків у них була рівна.

### **Правила гри:**

1. Учасник, який підняв палиці і, не втрачаючи рівноваги, продовжує спуск до фінішу, отримує максимальну оцінку – 5 балів.

2. Якщо лижник упав, коли піднімав палиці, результат не зараховується.

3. Гравець, який у русі підняв палиці, а потім втратив рівновагу і впав, але встав і продовжив спуск до фінішу, отримує 2 бали.

4. Зупинятися біля палиць не можна, інакше результат анулюється.

Першість може визначитися як у командному, так і в особистому заліку. Перемагає команда або лижник, які набрали більше очок.

До початку змагань слід визначити маршрут, яким підніматимуться лижники, потім випробувати трасу, уточнити умови та правила проведення гри, призначити суддів та визначити їх обов'язки. До того часу діти повинні вміти спускатися з гірки як за допомогою палиць, так і без них, присідати і випрямлятися, піднімати палиці тощо, а також освоїти ковзання без палиць.

### **Естафета**

Гравців розподіляють на 3 команди. Парні і непарні номери кожної команди стають один проти одного на відстані 80 м. Перед парними і непарними номерами креслиться лінія старту. За сигналом керівника всі номери, що стоять перед ним, вибігають на лижах вперед (обумовленим ходом) і перетинають протилежну лінію (ліворуч від чергового непарного номера своєї команди). Як тільки лижник перетне позначену лінію, вперед вибігає наступний, непарний номер і т. д. Команда, в якій останній за порядком лижник здійснив перебіжку, закінчує естафету.

Виграє команда, яка раніше за інших закінчила перебіжку.

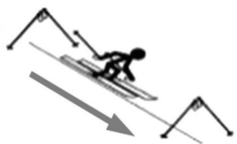
### **Живий ланцюг**



Гравці команд стоять на лижах без палиць. У руках перших двох гравців мотузка, вони їдуть по прямій до поворотного прапорця й назад до лінії старту/фінішу, де до них приєднується ще один гравець і т. д.

Виграє команда, яка швидше й без помилок пройде дистанцію.

### З гори у ворота



Естафета проходить за правилами попередньої гри, тільки лижники спускаються з гори через ворота до лінії фінішу. Виграє команда, гравці якої швидше спустяться з гори і не повалять воріт.

### Зигзаги

Гра спрямована на закріплення оберту переступанням на місці. В ній можуть брати участь дві і більше команд, для кожної робиться своя розмітка на трасі. Від лінії старту до фінішу – на дистанції 30-40 м зигзагами на відстані 5-6 м один від одного ставляться 4-6 прапорців.

**Правила гри:** пройти на лижах всю трасу, виконуючи біля кожного прапорця поворот переступанням на місці. Дійшовши до останнього прапорця, перші номери вертаються на лінію старту та передають естафету другим слідуючим номерам.

### Кругова естафета

4-5 команд шикуються колонами по одному спиною до центру кола, розташовуючись, подібно спицям колеса, всередині круга, обмеженого лижнею. Перші номери кожної колони по сигналу біжать по колу вліво. Пробігши по колу, перші номери команд передають естафету другому номеру, який включається в гонку по колу. Пробігши круг, перший номер стає замикаючим в своїй команді.

Перемагає команда, яка перша закінчила естафету. Переможець може визначитися після того, як всі учасники команди пробіжать по 1-2-3 кола(це вирішує керівник). Щоб очікуючі старту гравці не мерзли, команди повинні бути невеликими – по 3-5 чоловік.

### Ковзання на одній лижі

Учасники шикуються в шеренгу, на витягнуті руки, і, рухаючись вперед паралельним курсом, кожен учасник гри прокладає собі лижню, а керівник відзначає стартову і фінішну лінії (від 20 до 50 м). Потім усі гравці повертаються назад і вирівнюються за стартовою

лінією. За сигналом усі учасники гри швидко ковзають своєю лижнею до лінії фінішу на одній лижі, пінявши іншу вверх, відштовхуючись палицями. Гравець, торкнувшись піднятою лижею снігу, вибуває з гри. Переможцем стає той, хто фінішує першим.

### **Конкурс на найповільніший спуск**

З гірки довжиною 15–25 м, шириною не менше 10 м і висотою до 1,5 м, розташовується лінія старту, а внизу – лінія фінішу. Траса спуску кожної команди позначена прапорцями.

Призначають суддів на лініях старту та фінішу, а також суддю–секретаря. Гравців розподілять на дві команди і шикують на гірці, якщо дозволяє площа, або під нею. У кожній команді проводиться розрахунок за порядком номерів. У лижників однієї з команд – пов'язки на рукаві. Перші номери розташовуються біля лінії старту. За сигналом керівника чи судді на фініші вони розпочинають спуск. На лінії фінішу суддя фіксує час спуску і оголошує його учасникам, а суддя–секретар заносить результати до протоколу. Кожний учасник повинен виконати спуск не менше двох разів.

#### ***Правила гри:***

1. При спуску можна гальмувати палицями, але не зупинятися: у цьому випадку, а також при падінні результат не зараховується.

2. За втрату рівноваги гравець втрачає 1 бал.

3. Максимальна оцінка за кожен спуск – 3 бали. Якщо гравець зробив більше трьох помилок, то результат не зараховується.

Перемагають ті гравці, які показали найкращий час при спуску і отримали більше балів за техніку виконання завдання.

Крутизна спуску для обох команд має бути однаковою. До початку змагань уточнюються техніка спуску та правила про те, за які помилки знімаються очки. Можна запропонувати учасникам самостійно вибрати положення тіла при спуску, не забувши проаналізувати свої помилки.

### **Лижний балет**

З невеликої гірки лижники спускаються на одній лижі, утримуючи іншу не торкаючись лижні. Перемагає той, хто таким чином проїде далі за всіх.

### **Лисячий слід**

Для кожної команди прокладається звивиста лижня, розмічена кольоровими прапорцями, з природними або штучними перешкодами: ворота з лижних палиць, повалені гілки дерев. Їх треба подолати, нахилившись або перестрибнути. Довжина і складність дистанції повинні бути однаковими для всіх команд.

### **Лісеня, драбинка**

На схилі з обледенілою, нерівною поверхнею довжиною 15–25 м, шириною не менше 10 м і всотою до 1,5 м, позначають лінію фінішу, а внизу – лінію старту.

Гравців розподіляють на дві команди. Перші номери розташовуються на лінії старту під гіркою, стоячи правим боком до напрямку руху. За сигналом гравці починають підйом у гору «драбинкою». Як тільки гравець обома лижами переступить через лінію фінішу, підйом вважається завершеним. Потім підйом виконують інші номери, і т. д. Як тільки всі гравці виконують підйомом, стоячи правим боком, в тому ж порядку виконують спуск з гірки драбинкою, потім той же підйом, але стоячи лівим боком до лінії фінішу, потім такий самий спуск.

#### ***Правила гри:***

1. Підйом проводити тільки після сигналу керівника.
2. Якщо учасник впав, то він продовжує рух із цього місця.
3. Нарахування очок здійснюється так само, як і в попередніх іграх.

При підбитті підсумків результати підсумовуються. Виграє команда, яка набрала більше очок.

Навантаження в грі можна регулювати: спочатку підйоми вгору проводити більш пологим схилом, потім – крутим, а потім – на швидкість.

### **Не зачепи**

#### ***Варіант № 1***

За 20–25 м від лінії старту на снігу встановлюють 6–8 лижних палиць (відстань між ними – 3–3,5 м). За сигналом учасник гри пересувається від старту до фінішу, обходячи палиці то з лівого, то з правого боку, намагаючись не зачепити їх і швидше подолати дистанцію. Гру можна проводити як командну. Перемагає команда, гравці якої швидше і точніше подолали дистанцію.

### **Варіант № 2**

Посередині схилу покласти гілочку або шишку. Під час спускання з гірки на лижах потрібно спочатку трохи розвести лижі в різні боки перед самим предметом, щоб не зачепити його, а потім знову звести їх.

### **На гірку і з гірки**

Дві команди лижників шикуються в колони біля підніжжя гори. За сигналом керівника всі учасники намагаються якомога швидше вибратися на гірку. Способи підняття довільні – з палицями, без палиць, «ялинкою». Виграє команда, яка швидше підніметься на гірку і, спустившись із неї, вишикується на місці старту.

### **Не зачепи коміра**

Гра проводиться на довгому пологому схилі, уздовж якого розставлені ворота з лижних палиць. Навпроти воріт розташовуються судді. Учасників розподіляють на дві команди, які шикуються в колону поодиночі за стартовою лінією.

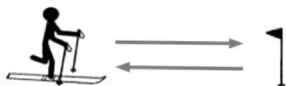
За сигналом гравці по черзі спускаються з схилу на лижах, прагнучи проїхати крізь всі ворота, що стоять на шляху, пригнувшись, щоб не зачепити їх. За кожні зачеплені або перекинуті ворота нараховується штрафне очко. Виграє команда, яка набере менше штрафних очок.

### **На одній лижі**

#### **Варіант № 1**

Дистанція – 40 м. Лижники шикуються в одну шеренгу на лінії старту з палицями в руках і з лижею на одній нозі. За сигналом вони починають ковзати до фінішу на одній лижі, відштовхуючись тільки палицями. Вільною ногою наступати на сніг не можна. Перемагає той, хто першим приїде до фінішу, не порушуючи правил.

#### **Варіант № 2**



Гравці команд по черзі проходять дистанцію від лінії старту/фінішу до поворотного прапорця і назад, стоячи на одній лижі, а другу ногу підібравши під себе.

## На буксирі

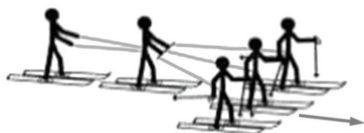
### Варіант № 1



за середину, а другою рукою утримує дві палиці партнера за петлю.

Другий тримає свої палиці біля кілець. За сигналом перші номери – ведучі – починають рух, другі – на буксирі їдуть за ними. Як тільки другий номер перетне лінію фінішу, дистанція рахується пройденою, і 2 очки отримує та пара, яка першою подолає дистанцію. Пара, що прийшла другою, очок не отримує. Як тільки всі пари пройдуть дистанцію, підбивають підсумки, і гра повторюється, але учасники міняються місцями.

### Варіант № 2



Гравці розподіляються на групи по п'ять осіб, усі на лижах. У кожній групі попереду стоять три учасники, до поясу яких прив'язані мотузки. Кінці цих мотузок у руках четвертого гравця, який також обв'язаний мотузкою, кінці якої в руках п'ятого гравця. За сигналом п'ятірки гравців рухаються до лінії фінішу (25-30 м). Хто набіжить першим, той і переможе.

## Необмежені гонки

### Варіант № 1

На рівному сніговому майданчику розміром 50x100 м, на коротких сторонах яких прапорцями розмічають лінії старту і фінішу. Довжина траси залежить від рівня підготовленості учасників та наявних умов.

Призначають або обирають суддів на лініях старту та фінішу. У кожній команді по 3–4 гравці. Учасники шикуються в колони по одному біля ліній старту так, щоб хлопчики змагалися з хлопчиками, а дівчатка – з дівчатками. У командах проводиться розрахунок за порядком номерів, кожен запам'ятовує свій номер.

За сигналом перші номери зі зв'язаними вище колін ногами, відштовхуючись палицями, ковзають до лінії фінішу. Як тільки останній учасник забігу перетне лінію фінішу, судді фіксують час у протоколах, а також визначають переможців забігу. За участю трьох команд лижник, що першим пройшов дистанцію, отримує 2 очки, другим – 1 очко, третім – очок не отримує. Потім підбивають підсумки першого заїзду, стартують другі номери і т. д. Після забігів усіх учасників підбивають командний результат першого заїзду, і гра триває ще 2 рази, щоб кожен учасник стартував не менше 3 разів.

#### ***Правила гри:***

1. Не можна розпочинати біг до сигналу керівника чи судді на старті.

2. Якщо на дистанції у гравця розв'язалася пов'язка, він повинен зав'язати її і продовжити виконання завдання.

3. Учасники повертаються до лінії старту за визначеною стороною майданчика.

Виграє команда, яка набрала більше очок і зробила менше помилок.

#### ***Варіант № 2***

Очки присуджуються кожному учаснику після чергового забігу.

#### ***Варіант № 3***

Підсумки підбивають після проходження дистанції всією командою.

Перед проведенням змагань на результат потрібно дати можливість лижникам випробувати дистанцію. Зв'язувати ноги слід так, щоб, з одного боку, не було боляче, а з іншого – щоб на дистанції пов'язка не розв'язалася і не злетіла з ноги.

## На лижах із жердиною

### Варіант № 1

На рівному майданчику з твердим сніговим покривом, наприклад після заморозків, а потім – відлиги, розміром 50х150 м. По обидві його сторони розмічають лінії старту і фінішу, відстань між якими – від 20 до 100 м залежно від віку та рівня підготовленості учасників. Якщо гра проводиться у формі зустрічної естафети, то позначаються також коридори обміну інвентарем.

Вибирають або призначають суддів, решту гравців розподіляють на дві команди, які шикуються в колони по одному біля лінії старту.

Як тільки лижі перетнуть лінію фінішу, дистанція вважається пройденою, і переможне очко отримує той лижник, який першим її подолає. Судді оголошують результати, стартують другі номери тощо. Після того як всі гравці пройдуть дистанцію, підбивають загальний підсумок, і продовжують гру. Кількість повторень залежить від кількості команд і поставлених завдань.

### Правила гри:

1. Рух починають лише після сигналу керівника.
  2. Не можна переходити на трасу сусідньої команди.
  3. Якщо лижник впав, він повинен встати і продовжити рух з місця падіння.
  4. Повертатися кожна команда повинна визначеною стороною.
  5. За кожне порушення правил команда отримує штрафне очко.
- Виграє команда, яка набрала більше переможних очок і зробила менше помилок.

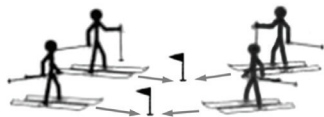
До початку змагань потрібно дати учасникам можливість випробувати дистанцію та уточнити права та обов'язки кожного судді. Заздалегідь обговорюється сторона, якою лижники повертаються до лінії старту.

### Варіант № 2



Гравці команд проходять по черзі дистанцію, відштовхуючись не лижними палицями, а жердиною.

### Полювання за прапорцями



Дві команди лижників шикуються в шеренги по обидва боки від лінії з прапорців на відстані 15-20 м. За сигналом лижники біжать до прапорців і збирають їх. Хто більше зібрав, той і переможець.

### Підбери прапорець

Гра проводиться без палиць на невеликому схилі. Учасників розподіляють на дві команди, які шикуються в колону по одному. На одній з ділянок спуску праворуч ставлять контрольний прапорець, тут же розташовується суддя із запасними прапорцями. За сигналом гравці першої команди один за одним з інтервалом в 10 с стартують з гори і прагнуть підібрати прапорець на спуску, не затримуючи наступних учасників. Забраний прапорець суддя тут же замінює новим – для чергового учасника. Після виконання завдання першою командою всі прапорці повертають суддям. Потім те ж завдання виконує друга команда. Виграє команда, гравці якої підберуть більше прапорців.

### Порожнє місце

Усі гравці пересуваються на лижах один за одним по замкненому колу. Дистанція між ними – 1,5–2 м. Ведучий на лижах перебуває за колом і йде в протилежний бік. На свій розсуд він несподівано для всіх подає команду «Стій!», палицею торкається до палиці одного з гравців і продовжує швидко рухатися по колу. За сигналом усі зупиняються, а гравець, до чийої палиці торкнувся ведучий, швидко біжить у тому ж напрямку, в якому рухалися гравці. Кожний з них прагне зайняти вільне місце. Той, що залишився без місця, стає ведучим, і гра триває.

**Варіанти:** бігти на лижах з лижними палицями; без палиць; з однією палицею.

### По сніжному схилу

На горі з крутизною схилу 15–18 учасників розподіляють на дві команди. За сигналом гравці обох команд за чергою виконують спуск по схилу на лижах у високій стійці, прагнучи не впасти. За кожного хто впав, команді нараховується штрафне очко. Виграє команда з меншою кількістю штрафних очок.

### **Підніми**

Під час спускання з гірки на лижах гравець повинен підняти прапорець (шишку, гілочку). Піднімаючи предмет, потрібно присісти, зігнувши ноги, а потім вирівнятись. Повторюючи гру, предмет кладуть то ліворуч, то праворуч від лижні, щоб гравці піднімали його відповідною рукою.

### **Салки на лижах**

Така гра підійде тим, хто вже опанував лижною ходою і поворотами. Грати можна з палицями і без них. Завдання ведучого – наздогнати гравця і торкнутися його рукою. Той гравець, якого торкнулися, стає ведучим і оголошує: «Я квач!»

Квачити лижною палицею не дозволяється – можна лише торкнутися нею лиж гравця, що втікає.

### **Сороканіжки**

Гравців розподіляють на дві–три команди, члени кожної команди стають у колону по одному. Кожний лижник (без лижних палиць) тримається за довгу мотузку. За сигналом керівника команди одночасно виходять зі стартової лінії і намагаються швидше досягти фінішу.

Виграє команда, яка найшвидше перетне лінію фінішу.

### **Сніговий тир**

На місцевості стоять мішені. Гравців розподіляють на команди, які шикуються на вершині гори в колону по одному, на одній спільній лінії старту. За 30–60 м від підніжжя гори двома прапорцями, позначають лінію фінішу. За сигналом керівника всі гравці спускаються з гори і намагаються влучити сніговими кульками в мішені.

Виграє команда, яка матиме найбільше влучань.

### **Спуск удвох**

На горі учасників розподіляють на дві команди і шикують у колону по два за стартовою лінією. У кожній парі учасників одна пара лиж.

За сигналом гравці, прагнучи не впасти, по черзі з'їжджають зі схилу, стоячи удвох на одній парі лиж. Партнер, що стоїть позаду, утримує переднього за пояс. Пара, що зробила спуск без падіння, приносить своїй команді 1 очко. Перемагає команда, яка набере більше очок.

## **Спуск шеренгами**

За сигналом керівника шеренга лижників спускається вниз, намагаючись якомога далі проїхати схилом, не загубивши жодного члена команди. В заїзді можуть брати участь дві–три шеренги.

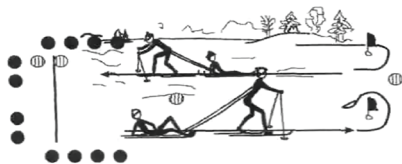
## **Спуск з метанням сніжок**

Учасників поділяють на дві команди, і шикують у колону по одному на вершині гори за стартовою лінією. Всі гравці готують по дві снігові кульки. В кінці спуску, за 5 м збоку від лінії фінішу, встановлюють переносний щит розміром 1x1 м.

За сигналом гравці за чергою, проїжджаючи мимо щита, кидають в нього дві снігові кульки. За кожне влучання в ціль команді нараховується 1 очко. Перемагає команда, гравці якої наберуть більше очок.

## **Санітари**

### **Варіант № 1**



Гравців розподіляють на дві команди з парним числом гравців. Перші пари гравців у зв'язці; один з учасників – потерпілий – приймає положення лежачи або сидячи на лижах. До його лиж прив'язаний мотузок, який перекинутий через плечі санітара. За сигналом перші пари просуваються до прапорця розвороту і повертаються до лінії старту/фінішу. Пара, яка першою виконала завдання, отримує 1 очко, друга пара очок не отримує. Потім на старт запрошуються другі пари і так далі. Коли всі пари по одному разу пройдуть дистанцію, підбиваються підсумки гри, і вона продовжується, але учасники міняються місцями.

Гра проводиться не менше 4 разів, щоб кожний з гравців міг побувати в ролі потерпілого, сидячи і лежачи і в ролі санітара по 2 рази. Крім того, фіксується час на виконання завдання парами в кожному заїзді. Якщо потерпілий впаде з лиж, то він повинен займати початкове положення з місця падіння, а пара – продовжити просування до фінішу.

### Варіант № 2



Гравці двох команд розподіляються на пари. Один гравець у парі стоїть на лижах. А другий лежить на лижах, зачепившись за першого за допомогою мотузки.

За сигналом перші гравці в парах тягнуть других до поворотного прапорця й назад, де їх змінює наступна пара і т. д.

## Слухай сигнал

Пересуваючись по зовнішній лижній тренувального кола, гравці за сигналом керівника починають виконувати різні завдання: наприклад, два свистки – пересування без відштовхування палицями, один свисток – відштовхуючись палицями. Сигнали даються в різній послідовності. Гравець, який допустив помилку, переходить на внутрішню лижню і продовжує пересування, дотримуючись правил гри.

## Слалом

### Варіант № 1

На пологому схилі розставляють ворота з палиць або прапорців. Завдання: пройти трасу, кожний раз нахилиючись і проїжджаючи у ворота. Перемагає той, хто зробить це швидше, не пропустивши і не торкнувшись воріт.

### Варіант № 2



На спуску з гірки встромляють 3-4 палки, які повинні об'їхати гравці. Першу перешкоду вони об'їжджають з правого боку, другу – з лівого, і т. д. Перемагає команда, гравці якої об'їхали усі перешкоди, не зачепивши їх і не збивши.

## Спуск по сніжному схилу

На горі з крутизною схилу 15–18 учасників розподіляють на дві команди. За сигналом гравці обох команд по черзі виконують спуск по схилу на лижах в основній стійці, прагнучи не впасти на дистанції. За того, хто впав, нараховується штрафне очко. Виграє команда, у якої опиниться менше гравців, які впали.

### **Спуск із гальмуванням плугом**

З гірки висотою 1,5–2 м з крутим схилом, що переходить в пологий, довжиною 15–25 м і шириною не менше 10 м, розташовується лінія старту, а внизу – лінія фінішу.

Призначають або вибирають суддів на фініші та на трасі. Бажано, щоб вони теж могли брати участь у спусках. Керівникові слід продумати черговість заміни суддів лижниками. Потім учасників розподіляють на дві чи три команди залежно від ширини спуску. В одній чи двох із них – яскраві пов'язки на рукаві. Дівчатка змагаються з дівчатками, хлопчики – з хлопчиками; підсумки змагань підбиваються окремо.

За сигналом перші номери, розпочавши ковзання з гірки, гальмують «плугом», намагаючись зробити зупинку до лінії фінішу. Потім підбивають підсумки спуску перших номерів. На старт запрошуються другі номери, тощо. Підбивається командний підсумок першого заїзду, і гра триває.

#### ***Правила гри:***

1. Якщо учасник упав під час спуску, результат не зараховується.
2. Зупинку чи поворот слід зробити до лінії фінішу.
3. Не можна перебувати на трасі під час спуску команд.
4. Судді не повинні заважати гравцям.

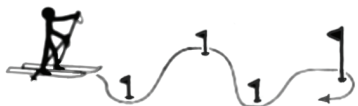
Першість може бути як особистою, так і командною. У командній першості переможець визначається за сумою витраченого часу на три спуски або за сумою переможних очок. Як підбиватимуться підсумки, обговорюється до початку гри.

Після освоєння прямого спуску з гальмуванням «плугом» учасникам пропонується спуск із поворотом. До поділу на команди призначаються або вибираються судді на фініші та на трасі. Бажано, щоб вони теж могли брати участь у спусках.

### **Сильніше відштовхнися**

На відрізку 50 м лижник пересувається безкроковим ходом, намагаючись сильніше відштовхнутися палицями і зробити до лінії фінішу якнайменше відштовхувань руками.

### Слалом на рівнині



Від лінії старту/фінішу перед кожною командою розставляються прапорці у два ряди на відстані 2-3 м один від одного, відстань між рядами 2 м.

За сигналом гравці команд по черзі на лижах об'їжджають усі прапорці по синусоїді, об'їхавши останній прапорець, біжать на старт, передають естафету наступному гравцеві.

### То на правій, то на лівій

Учасників шикують в одну шеренгу на лінії старту. Інтервал між ними – 2 м. Через 20–30 м від лінії старту позначена лінія повороту.

За сигналом гравці, відштовхуючись палицями, ковзають до лінії повороту на правій лижі, а назад – на лівій. Перемагає той, хто виконає завдання першим, жодного разу не наступивши вільною ногою на сніг.

### У ворота на рівнині



Гравців розподіляють на дві або три команди залежно від ширини майданчика і складу гравців. На старт запрошуються перші номери, у кожного в руках одна палиця.

За сигналом вони, відштовхуючись нею, стараються швидше пройти дистанцію, не збивши воріт. Як тільки перші номери перетнуть лінію фінішу, судді оголошують результати забігу – кількість набраних кожним учасником переможних очок, зайняте місце і результат техніки проходження у ворота в балах. Потім стартують інші номери, і так далі. Коли всі учасники пройдуть дистанцію один раз, підводять підсумки гри, і вона повторюється ще 2–3 рази.

Максимально за техніку проходження у ворота кожний гравець може отримати 10 балів в одному заїзді. Якщо учасник торкнувся палиць, але ворота не впали, він позбавляється 1 бала; якщо ворота впали після того, як учасник проїхав під ними, – знімається 2 бали; якщо ворота впали під час проходження під ними – 3 бали.

## Фінські гонки



Лижники команд по черзі пробігають дистанцію із зв'язаними за гомілки ногами, тільки за допомогою лижних палиць.

### Хто краще

Лижник повинен пройти відрізок 25-30 м. по лижні, без палиць, дивлячись за тим, щоб ковзання було одноопорним, по черзі, то на одній, то на другій лижі. Той, хто проходить відрізок, не допустить помилок, тобто не перейде на двохопорне положення, отримує найбільшу кількість балів (наприклад 10). За кожну помилку знімається 1 бал.

Перемагає учасник, який набрав з трьох разів найбільшу кількість балів.

### Хто далі

#### **Варіант №1**

Гравців розподіляють на 3–4 команди, які шикуються в колону по одному. Перед кожною колоною прапорцями позначено умовні лінії (відмітки) і прокладено лижню. Діти грають у цю гру на лижах без палиць. За сигналом керівника перші в колонах розганяються на лижах до відмітки (3–4 кроки), потім ковзають, стараючись проїхати якомога далі. Хто зуміє проїхати якнайдалі, приносить команді 1 очко і займає 1–ше місце, за 2–ге місце команда отримує 2 очка і т. д. Після перших стартують другі, треті і т. д.

Виграє команда, яка набере меншу кількість балів.

*Варіанти:* розгін з палицями, а ковзання без палиць; другі беруть старт з того місця, де закінчили ковзання перші і т. д.

#### **Варіант №2**

Учасники один за одним спускаються з гірки без палиць, намагаючись проковзнути якомога далі без додаткового відштовхування лижами. Перемагає гравець, який опинився далі за всіх від лінії старту.

### Хто швидше

#### Варіант №1

Учасники гри розподіляються на команди. Шикуються на вершині гори в колону по одному на одній спільній лінії старту. За 30–60 м від підніжжя гори двома прапорцями позначають лінію фінішу. За сигналом керівника всі гравці кожної команди з'їжджають на лижах (без палиць) униз до лінії фінішу. Виграє команда, яка швидше від інших збереться в повному складі на лінії фінішу.

#### Варіант №2

Дві–три команди стають у колони по одному перед лінією старту (інтервал 2–3 м). На відстані 15–20 м перед кожною командою на снігу встановлюють лижну палицю. За сигналом керівника гравці, які стоять першими у колоні, біжать до палиці, оббігають її і фінішують, доторкнувшись рукою до плеча партнера, який стоїть у колоні за ними, передають естафету. Те саме роблять інші гравці. Перемагає команда, яка швидше пододала дистанцію.

### Хто кине далі? (на лижах)

Учасники шикуються в 3–4 колони. Спереду колон на відстані 6–8 м одна від одної проводять кілька ліній. У кожного з тих, що стоять першими в колонах, у руках сніжки. За сигналом керівника гравці кидають сніжки на дальність. Керівник відмічає того, хто далі всіх кине снігову кульку. Той, хто зробив кидок, стає в кінець колони.

Виграє команда, в якій виявиться більше снігових кульок, закинутих за найдовшу лінію.

### Черепахи

Гравці спускаються на лижах з пагорба, не зупиняючись. Виграє той, хто зробить це повільніше за всіх.



### Ширше крок

Гра проводиться на накатаній 30–40 метрової лижні, без палиць. Кожен учасник після 4 кроків розгону повинен зробити від стартової лінії якомога більше ковзаючих кроків до прапорця, який встановлений в кінці відрізка. Кожен крок повинен бути сильним та довгим. При підрахунку рахуються тільки повні кроки.

### **Швидкий лижник**

Гра проводиться на декількох паралельних лижнях довжиною 20-30м, без палиць. Гравці діляться на групи по 8-10 чоловік. Кожен по сигналу стартує, намагаючись якомога швидше пройти лижну дистанцію. Два-три переможця кожного забігу виходять у фінал.

Переможець фіналу стає найшвидшим лижником.

### **Штурм вершини**

Учасники розподіляються на дві команди, і шикуються в одну шеренгу перед горою. За сигналом усі гравці спрямовуються вперед, прагнучи якнайшвидше піднятися на вершину сніжної гори.

Перемагає команда, гравці якої швидше зберуться на вершині.

### **Ширше крок!**

Гру можна проводити з палицями і без них на добре накатаній лижні. Виконавши розгін до лінії старту в 4 кроки, потрібно дістатися до лінії фінішу, прагнучи зробити якомога менше кроків. Довжина контрольного відрізка – 30 м.

### **Швидка команда**

Усі учасники розподіляються на кілька команд по 5–6 осіб у кожній. Команда, приготувавши собі лижню, шикуються в колону по одному. За сигналом перші номери пересуваються лижнею до розворотного прапорця, огинають його і, повертаючись, передають естафету другим номерам, і т. д.

Перемагає команда, яка першою закінчить естафету.

### **Швидке сходження**

Унизу схилу – лінія старту, вище, на відстані 10–15 м – лінія фінішу. За сигналом учасники долають схил на лижах вивченим способом. Перемагає той, хто швидше подолав дистанцію сходження.

Гру можна проводити, як командну, підсумовуючи час, показаний усіма гравцями команд.

### 6.3. ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ САНЧАТ

#### Верхи на санках



Від лінії старту/фінішу до поворотної лінії розставлені прапорці за 3-4 м один від одного. За командою керівника гравці, стоячи на повний зріст на санках і відштовхуючись від землі лижними палицями, долають дистанцію, по черзі об'їжджаючи всі прапорці по синусоїді. Доїхавши до поворотної лінії, вони повертають її, прямуючи назад по прямій лінії, передають естафету наступному гравцю.

#### Гонки з пасажиром



Призначаються чотири судді-помічника. Судді розташовуються на лініях старту і фінішу, а при необхідності – і на трасі. Гравці розподіляються на команди і шикуються парами біля лінії старту.

Перший номер сідає на санчата, а другий стоїть позаду, санки – на лінії старту. За сигналом керівника другий номер штовхає санчата, стараючись як можна швидше доставити свого партнера за лінію фінішу. Як тільки гравець, який штовхає санчата, перетне лінію фінішу, суддя фіксує його час і голосно оголошує результати першого заїзду. Пара, що зайняла перше місце, отримує очко. Якщо команд більше двох, то кількість очок за перше та інші місця визначається заздалегідь. Потім стартує друга пара, і так далі. При повторному проведенні гри учасники кожної пари міняються ролями.

#### Гонки на санчатах

Гравців розподіляють на команди і шикують у колони по двоє. За сигналом перші пари виходять на лінію старту, один учень сідає на санчата, а другий береться за мотузку і везе санчата до обумовленого місця (прапорці встановлено на відстані 15–20 м від лінії старту проти кожної з команд). Там учасники міняються місцями і повертаються назад, передаючи санчата наступним парам.

Перемагає команда, яка закінчила гонку першою.

## **Гонки трійок**

На сніговому майданчику розміром 25х40 м, розмічають лінію старту/фінішу. Навпроти кожної команди на відстані 40 м від лінії старту встановлюють яскравий прапорець.

Всі гравці розподіляються на командні-трійки і розраховуються за порядком номерів. Кожний запам'ятовує свій номер. Призначаються бригади суддів на трасі та помічники на старті. Бажано бригади суддів формувати також трійками.

На старті перший і другий номери утримують санчата за мотузку, носки на лінії старту. Третій номер сидить на санчатах, тримаючись за них однією рукою.

### ***Правила гри:***

1. Пасажир може триматися за санчата лише однією рукою.

За сигналом гравці рухаються до прапорця, оминають його і повертаються на свої місця. Дистанція вважається пройденою, коли санчата перетнуть лінію старту/фінішу. Підбиваються підсумки першого заїзду, місце пасажира займають інші номери, і гра продовжується. Потім у ролі пасажирів виступають перші номери. Три заїзди кожної трійки підсумовуються.

2. Якщо сидячий на санчатах впав, він сідає на санчата в місці падіння, і команда продовжує рух.

3. Гравці повинні три рази пройти всю трасу, обігнути прапорець і повернутися на вихідне місце, тобто, кожен гравець повинен побувати в ролі пасажира.

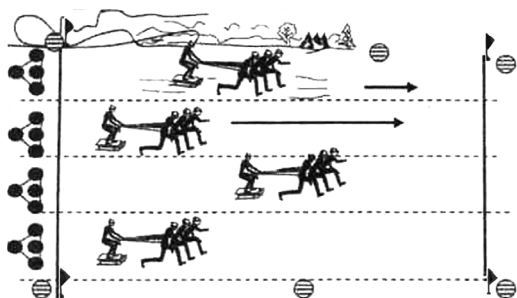
4. За кожне порушення правил команда отримує штрафне очко.

Перемагає трійка, яка витратила менше часу та здобула менше штрафних очок.

При випробуванні дистанції уточнюються правила гри та обов'язки кожного судді.

## **Гонка в упряжці**

Рівний сніговий майданчик розміром 50х150 м. Відстань між лініями старту та фінішу – 50–100 м залежно від віку та рівня підготовленості учасників. Крім того, траса розділена прапорцями на окремі доріжки для кожної команди – шириною не менше 10 м.



Всі гравці розподілені на команди–четвірки і розраховуються за порядком номерів. Кожний запам'ятовує свій номер. Команди з мотузки роблять упряж. В упряжці «конячки» також міняються місцями: кожний з гравців повинен

побувати в упряжці ліворуч, в середині і праворуч. Наприклад: перший номер – «візник», другий – в упряжці ліворуч, третій – в середині, четвертий – праворуч.

За сигналом трійка «конячок» біжить до лінії фінішу, а візник прагне утриматися на ногах, стоячи на санчатах. За участю чотирьох команд команда, що зайняла перше місце отримує 3 очки, друге місце – 2 очки, третє місце – 1 очко; за четверте місце очки не присуджуються. Після підбиття підсумків гравці в четвірках міняються місцями: четвертий номер займає місце візника, а всі інші пересуваються на одне місце, а візник стає в упряжку на місце другого номера.

Другий заїзд виконується в протилежному напрямку, тобто до лінії старту. Підбиваються його підсумки, і гра продовжується. Зміна ролей проводиться після кожного заїзду, а потім підбиваються підсумки всіх чотирьох заїздів.

Кількість команд, що одночасно стартують, залежить від ширини майданчика і кількості четвірок: якщо їх більше або менше чотирьох, то обумовлюється кількість переможних очок за перше місце, і т. д.

Перед проведенням змагань на результат потрібно дати можливість командам випробувати дистанцію, а суддям – попрактикуватися в суддівстві.

## Два Морози

Гравці розташовуються на одній стороні майданчика. Двоє ведучих, «Морози», стоять посередині майданчика обличчям до гравців і промовляють: *«Ми два брати молоді, два Морози удалі. Я Мороз–Червоний ніс, я Мороз–Синій ніс. Кого з вас мороз не лякає, хто в путь–доріженьку вирушає?»*.



На старт запрошуються перші трійки, які знаходяться в коридорі біля лінії старту. За сигналом вони починають рух до прапорця, огинають його і повертаються на свої місця. Як тільки весь екіпаж і санки будуть у коридорі, відбувається зміна екіпажу – стартує друга трійка. Якщо у команді три трійки, то зміна екіпажу проводиться ще раз. Час фіксується в момент старту першої трійки і фінішу останньої. Після кожного заїзду судді роблять зауваження, оголошують результати, а також відзначають добрі вчинки окремих учасників.

### **Правила гри:**

1. Пасажир може триматися за санчата лише однією рукою.
2. Якщо сидячий на санчатах впав, він повертається у санчата у місці падіння і команда продовжує рух.
3. Кожен гравець трійки повинен побувати в ролі пасажира.
4. Зміна екіпажу проводиться тільки в спеціально відведеному коридорі.
5. За кожне порушення правил команда отримує штрафне очко.

Перемагає команда, яка витратила менше часу та отримала менше штрафних очок. За участі трьох команд за перше місце присуджується 2 очки, за друге – 1 очко, за третє місце очки не нараховуються. Гра проводиться тричі, потім підбивають підсумки.

При випробуванні дистанції уточнюються маршрут пересування, правила гри і суддівства.

Бажано, щоб гравці в трійках були однієї статі, а гра проводилася окремо між хлопчиками і дівчатками. Але можливі і варіанти змішаних команд – це залежить від складу гравців, рівня їх підготовленості і поставлених завдань.

Якщо санчата у команд неоднакові, слід запропонувати обмін санчатами при кожному повторенні і гри.

### **Задній хід**

Усі гравці кожної команди один за одним їдуть від лінії старту/фінішу до поворотного прапорця і назад, сидячи на санках задом наперед, і відштовхуючись ногами.

## **Ігри на санчатах трійками**

На сніговій гірці з пологим схилом відзначають лінію старту/фінішу знизу під гіркою. На гірці навпроти кожної команди встановлюють яскраві прапорці.

### **Варіант №1**

Гравців розподіляють на команди-трійки.

На старті перший номер утримує санки за мотузку, носки на лінії старту; другий номер сидить на санчатах, не тримаючись за них, або утримуючись однією рукою, що обумовлюється заздалегідь; третій номер підштовхує санчата ззаді, не торкаючись того, хто сидить на них.

За сигналом перший і третій номери намагаються якомога швидше підняти другого на гірку, об'їхати навколо прапорця, спуститися з гірки і перетнути лінію фінішу, не впустивши сидячого. Потім гравці міняються місцями: другий номер займає місце першого, третій сідає на санчата, а перший займає місце третього.

Суддя на лінії дає команду продовжувати змагання. На третьому підйомі гравці також міняються місцями. Кожен із гравців повинен побувати в усіх ролях.

По ходу проходження траси керівник проводять заміну суддівських бригад-трійок на діючих гравців і навпаки, і при тому слідкує за тим, щоб у всіх трійок була рівна кількість підйомів.

### **Варіант №2**

Усіх гравців розподіляють на команди по 6 осіб у кожній. Кожен запам'ятовує свій номер. Гра проводиться в два тури. У першому турі змагаються перша і друга трійки першої команди, а учасники другої команди виступають у ролі суддів-помічників. Потім команди змінюються місцями: судді займають місце на старті з санчатами, а гравці першої команди виступають у ролі суддів.

На старт запрошують учасників першої команди. Час підйому і спуску фіксують за допомогою секундоміра, результати підсумовують. Коли обидві трійки пройдуть дистанцію по три рази, оголошують результати і проводять аналіз гри-змагання. Спочатку надається слово команді, яка має право першою сказати про свої помилки. Судді доповнюють та обґрунтовують її. Потім підсумовують і команди міняються місцями. У другому турі змагаються трійки іншої команди, а учасники першої виступають у ролі суддів. Черговість змагань у трійках може бути й іншою виходячи із завдань заняття.

### **Правила гри:**

1. Кожен гравець повинен побувати в усіх ролях: тягнути санчата попереду, підштовхувати ззаду та сидіти на них. Якщо це правило порушено, то результат команди не зараховується.

2. Дистанція вважається пройденою, коли останній гравець після третього заїзду переступить лінію фінішу.

3. Якщо гравець, який сидить на санчатах, впаде, він сідає на них у місці падіння, і трійка продовжує заїзд.

Виграє трійка, яка витратила менше часу. Якщо у грі беруть участь дві або три трійки, їх результати підсумовуються, і перемагає команда, яка витратила менше часу. Якщо змагання проводилися 2–3 рази, то результати підсумовуються.

Щоб усі учасники діяли в однакових умовах і з однаковим навантаженням, слід при повторному проведенні гри міняти команди місцями. Бажано, щоб гравці були однієї статі і змагання проводилося окремо між хлопчиками і дівчатками. Але можливі варіантні змішані команди. Це залежить від складу гравців і поставлених завдань.

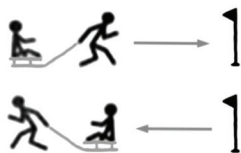
### **Із жердиною на санках**



Гравці команд їдуть на санках, стоячи на повний зріст і відштовхуючись жердиною від землі, до поворотного прапорця і назад. При цьому гравці повинні об'їхати по синусоїді всі прапорці, розставлені за 2–3 м один від одного.

### **Катання на санчатах–трійках**

Троє дітей впрягаються в санчата, четвертий – пасажир. Трійки шикуються на стартовій лінії. Чия трійка швидше пробіжить певну відстань (20–30 м), та й перемагає.



### **Молодці**

Гравці команд поділяються на пари. Від лінії старту/фінішу до поворотного прапорця один гравець везе на санчатах іншого, назад вони міняються місцями.

### **Перетягування жердини на санчатах**

Гравців розподіляють на дві команди і розташовують у різних кінцях майданчика та розраховуються за порядком номерів. Перші номери обох команд складають одну пару, інші – другу, і так далі. В центрі майданчика проводиться лінія перетягування. Кожна пара сидить на санчатах спиною до розділової лінії на однаковій відстані від неї, і обидва гравці стараються утримати жердину двома руками з відстанню між кистями – не більше 20 см.

За сигналом учасники починають тягнути жердину на себе, спираючись ногами об сніг. Якщо гравець перетягне партнера за лінію на свою сторону, йому присуджують переможне очко. Єдиноборство в перетягуванні виконується кілька разів із зміною партнерів. Під час перетягування не можна відривати таз від санчат і випускати жердину. За кожне порушення правил команді присуджується штрафне очко.

### **Перегони з пасажиром**



#### **Варіант №1**

Рівний сніговий майданчик розміром 40x50 м. Відстань між лініями старту і фінішу – 20–40 м залежно від рівня підготовленості гравців.

Призначаються чотири судді–помічники. Судді розташовуються на лініях старту і фінішу, а за необхідності – і на трасі.

Є декілька команд із парною кількістю гравців у кожній. Заздалегідь обговорюється, з якого боку майданчика пари повертатимуться до своїх команд.

Гравці шикуються парами біля лінії старту. Перший номер сідає на санчата, а другий стоїть позаду; санчата – біля лінії старту.

За сигналом керівника другий номер штовхає санчата, намагаючись якнайшвидше доставити свого партнера за лінію фінішу. Як тільки гравець, який тягне санчата, перетне лінію фінішу, суддя фіксує

час і голосно оголошує результати першого заїзду. Пара, що посіла перше місце, отримує переможне очко; за друге місце очки не нараховуються.

Якщо команд більше двох, то кількість очок за перше і друге місце обумовлюється заздалегідь. Потім стартує друга пара тощо. При повторному проведенні гри учасники кожної пари міняються місцями. Пари можуть бути змішаними і одностатевими, але в будь-якому випадку дівчатка змагаються між собою.

### **Правила гри:**

1. Не можна починати рух раніше сигналу – в цьому випадку результат не зараховується.

2. Кожний гравець у парі повинен побувати у ролі візника та у ролі пасажира.

3. За кожну помилку команді нараховується штрафне очко.

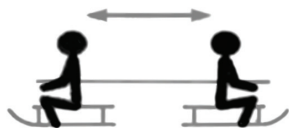
Виграє команда, яка набрала більше переможних очок і зробила менше помилок. У цій грі можна виявити найкращу пару як за отриманими переможними очками, так і за найменшим витраченим часом.

Навантаження може регулюватися зменшенням і збільшенням дистанції. Для дівчаток дистанція має бути трохи коротшою.

### **Варіант №2**

На лінії фінішу позначають коридор, а лінію старту поєднують із лінією фінішу. Тоді до коридору другий номер везе першого, у коридорі вони міняються місцями, і до фінішу вже перший номер везе другого. У цьому випадку відразу ж визначають її час і місце пари в цілому. Обов'язки суддів також змінюють і додатково обумовлюють.

## **Перетягування на санчатах**



Гравці сідають на санки, упираючись ногами, спинами один до одного, вони тримають довгу жердину. За командою керівника гравці намагаються вирвати жердину з рук суперника.

Хто вирве жердину, той і переміг.

### **Санчата–швидкоходи**

Учасників розподіляють на дві команди. Команди шикують в колону по одному паралельно одна одній. Кожній команді видаються санчата. Один із гравців кожної команди лягає на санчата обличчям униз і згинає ноги так, щоб, тримаючись за його ноги, партнер, що стоїть позаду, міг не тільки штовхати санчата, а й кермувати ними. Довжина дистанції 30–40 м. За сигналом пари починають просуватися вперед до кінцевої позначки дистанції. Доїхавши до позначки, партнери міняються місцями і повертаються до лінії старту. Тут їх чекає наступна пара гравців, яким вони передають естафету (санчата), а самі стають у кінець своєї колони. Перемагає команда, гравці якої першими закінчать естафету.

### **Сніжками в городки**

Учасників розподіляють на команди. Перед кожною командою на відстані 6–8 кроків ставлять городки. За сигналом гравці кидають сніговими кульками в городки. Збиті городки відставляють далі на один крок. Перемагає команда, яка за допомогою певної кількості снігових кульок перемістила свої городки якнайдалі.

### **Сніжками по м'ячу**

Гравців розподіляють на дві команди, відстань між ними 10–15 м. Посередині – волейбольний м'яч. За сигналом керівника учасники з обох боків кидають снігові кульки, намагаючись влучанням перекотити м'яч на бік суперника. Виграє команда, яка далі закотить м'яч.

### **Хто швидше**



Кілька (3-4) гравців сідають на санки, які стоять паралельно на вершині гірки на відстані 2-3 кроків. За сигналом керівника гравці одночасно відштовхуються.

Переможцем вважається той, хто першим перетне риску, накреслену на снігу біля підніжжя гірки.

# УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ПРАКТИЦІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ГІМНАСТІВ



### 7.1. ІГРИ НА УВАГУ

#### Вертуни

У грі беруть участь 2-3 групи (команди) учасників по 4-6 осіб у кожній. Вони стають у колонах по одному, обличчям до центру. За сигналом перші гравці команд будь-яким способом повертаються на 360°. Потім одночасно повертаються разом перший і другий номери. Другий номер у цей час тримає руки на поясі партнера. Далі, тримаючись за пояс попередніх номерів, разом повертаються 1-й, 2-й і 3-й номери і т. д. Виграє команда, яка першою закінчить повороти в четвірках, п'ятірках або шестірках. Під час повторення гри повороти виконуються в інший бік.

#### **Правила:**

1. Під час поворотів не дозволяється знімати руки з поясу гравця, який стоїть попереду.
2. Наступний поворот починається, коли гравці стають на свої місця.

### **Група, струнко!**

Гравці стоять у строю в напівкроку один від одного, обличчям до керівника, який подає команди і одночасно виконує нескладні вправи. Всі учасники повинні виконувати за ним вправи, якщо керівник перед командою вимовить слово «група». Якщо ж він цього слова не сказав, то ті, що займаються стоять нерухомо. Хто порушив це правило або хто не виконав правильно команду роблять невеликий крок вперед і продовжують грати. Гра триває 3–4 хв. Після її закінчення лише найуважніші залишаються в строю. Зразковий набір команд для гри такий: «Шикуйсь!», «Струнко!», «Руки вперед!», «Присісти», «Встати», «На місці кроком руш», «Праву–підняти!» і ін.

### **Заборона руху**

Гравці стоять у шерензі або шикуються по колу (півколу). Керівник знаходиться перед ними. Він називає і виконує ряд рухів (на зразок зарядки), які всі учасники повторюють слідом за ним. Перед початком обговорюється одне або два «заборонені рухи, які гравці робити не повинні. Наприклад: (руки на пояс), (нахил вперед) і т. д. Гравець, що допустив помилку і виконав слідом за керівником «заборонений рух» повинен зробити крок вперед. Той, хто зробив три помилки вибуває з гри.

### **Заборонений елемент**

Керівник під час занять на якому-небудь із снарядів називає один або декілька заборонених елементів, які в процесі роботи на снаряді виконувати не можна. Відволікаючи тих, що займаються різними завданнями, педагог час від часу пропонує виконати «заборонений елемент». Можна домовитися, що якщо той, хто займається помилився, то виконує як «покарання» 10–20 відтискань в упорі лежачи на швидкість.

### **Лови–нелови**

Гравці сидять на лаві або стоять у шерензі. У руках ведучого тенісний м'яч. Він кидає м'яч одному з гравців, називаючи при цьому який-небудь гімнастичний термін, наприклад «переворот», «перекид» і т. д. Він може назвати й інше, що не відноситься до гімнастики слово (наприклад, «король», «жердина», «цвях» і т. д.). Той, кому адресований м'яч, повинен зловити його, якщо названий термін відноситься до гімнастики і, навпаки, не реагувати на кидок, якщо слово до гімнастики відношення не має. Переможець визначається по якнайменшій кількості штрафних очок.

### **Придумай сам**

Учасників розподіляють на дві команди, які шикуються в шеренги на різних кінцях спортивного залу обличчям до його середини, розраховуючись за порядком номерів. Керівник називає будь-який номер. Гравець повинен швидко вийти на середину залу і показати 3 різні вправи. Потім виходить гравець іншої команди і показує 3 нові вправи, не схожі на колишні. В тому випадку, якщо одна з вправ буде повторена, команді нараховується 1 штрафне очко. Гра продовжується 5–6 хв, підсумок її підводиться по сумі штрафних очків.

### **Слово–ключ**

Керівник у процесі занять учасників на кожному снаряді називає «слово–ключ», без якого жодна з його команд не повинна виконуватися. Він подає команди, обов'язково вживаючи або умисне упускаючи ключове слово при подачі тих або інших розпоряджень (наприклад, обов'язково повинен сказати: «Увага» або «Починай», «Приступай», «Можна» і т. д.). Ті, хто змагаються повинні уважно стежити за мовою і командами керівника. За неправильне виконання команди – учасник одержує 1 штрафне очко. Переможець визначається після закінчення занять за якнайменшою сумою штрафних очок.

### **Стрибуни і повзуни**

Гравці – хлопчики розраховуються на перший другий і легким бігом рухаються по залу дотримуючи дистанцію 4–5 кроків. За сигналом керівника «Руки в сторони» перші номери зупиняються в положенні ноги нарізно, другі номери проповзають у них між ногами. Якщо ж педагог підняв руки вгору, другі номери зупиняються і приймають положення упору стоячи зігнувшись упором на коліна, а перші номери перестрибують через них з опорою на спину (чехарда), відштовхуючись двома ногами. Потім перші і другі номери міняються ролями. Гра триває 2–3 хв, після чого наголошуються найуважніші гравці.

### **Увага, починаємо!**

Учасники стоять у шеренгах або в двох–трьох колонах. Керівник показує в певній послідовності вправи під номерами 1, 2, 3, 4 і 5. Потім дає команду: «Вправа 3 (або будь-яке інше) – починай!» Учасники одночасно виконують вправу. Той, хто помиляється, одержує штрафне очко. Команда в шерензі якої через 3–4 хв збережеться більше гравців, оголошується переможницею.



## 7.2. ІГРИ З РІЗНИМИ ВИДАМИ ПЕРЕСУВАННЯ

### Альпіністи

Командам дається завдання: «підкорити вершину» – дійти до визначеного місця, не наступаючи на підлогу. Наприклад, пройти по гімнастичній лаві (колоді) – залізти по канату і перейти на гімнастичну стінку, просуваючись по ній досягти похило встановленої лави, звідки перебраться на мат – піднятися на перекладину (бруси), пройти по ній у висі або упорі до наступного мату, далі пройти по набивних м'ячах до гімнастичного містка, з нього перебраться до коня. Таким чином, перебираючись та перестрибуючи з одного снаряда на інший, досягти «вершини».

Перемагає команда, яка набрала меншу кількість штрафних очок і витратила менше часу на підкорення «вершини».

#### **Правила:**

1. За кожне наступання на підлогу команда отримує одне штрафне очко.
2. Гравці можуть рухатися командою, або за сигналом керівника кожен гравець окремо починає рух вперед.
3. Не можна пропустити жодного спортивного снаряда.

### Акробатична естафета

Група розподіляється на три команди, які шикуються в колони поодиночі за стартовою лінією. У 2–3 м перед колонами встановлюють по три лавки через 3 м одна від одної; за кожною з них кладуть гімнастичні мати. На відстані 15 м від лінії старту встановлюють стійки

розворотів. За сигналом перші номери біжать до своїх стійок розворотів, виконують три довгі перекиди з розгону через три лавки, що стоять на їх шляху, оббігають стійку розвороту і повертаються назад, де передають естафету другим номерам. Виграє команда, яка закінчить естафету першою.

### **Боротьба на колоді**

Учасників розподіляють на рівні команди, які шикуються в колоду по одному: попереду хлопчики, а за ними дівчатка – з різних кінців колони. Безпосередньо під колодою і поблизу від неї укладають гімнастичні мати.

За сигналом по одному гравцеві від кожної команди піднімаються на колоду зі свого кінця і, зійшовшись на середині, прагнуть за допомогою обманних рухів вивести суперника з рівноваги і зіштовхнути. Гравець, якому це вдалося, приносить своїй команді 1 очко.

Перемагає команда, яка набере більше очок.

### **Біг на руках**

Гравці об'єднуються в пари. Кожна пара приймає положення упору лежачи на руках пліч-о-пліч. Руки, поставлені поряд, зв'язують стрічкою. За сигналом пари пересуваються в упорі лежачи до встановленої відмітки, потім так само повертаються назад. У іншому варіанті пари розташовуються на лінії старту. Один приймає положення упор лежачи, а інший бере його за гомілки. За сигналом пари пересуваються до встановленої відмітки, де міняються місцями повертаючись назад. Ці ігрові вправи можна провести у вигляді естафети.

### **Боротьба на колоді**

Група розподіляється на рівні команди, які шикуються в колоду по одному: попереду хлопчики, а за ними дівчатка – з різних кінців колони. Безпосередньо під колодою і поблизу від неї укладають гімнастичні мати.

За сигналом один гравець від кожної команди піднімається на колоду зі свого кінця і, зійшовшись на середині, прагнуть за допомогою обманних рухів вивести суперника з рівноваги і зіштовхнути. Гравець, якому це вдалося, приносить своїй команді 1 очко.

Перемагає команда, яка набере більше очок.

### **Виштовхни з кола**

На майданчику креслять 4–6 кіл діаметром 2–3 м. Гравці вишикувані у шеренги на протилежних сторонах майданчика. В кожній команді свій капітан. Капітани посилають у кожне коло по одному гравцю приблизно однакової ваги. Кожна пара отримує гімнастичну палицю, тримаючи її рукою (правою або лівою) та притримуючи її ліктем. За сигналом кожна пара, натискуючи на палицю, намагається виштовхнути один одного із кола. Переможець отримує одне очко для своєї команди.

Перемагає команда, яка набрала більшу кількість очок.

#### **Правила гри:**

1. Виштовхувати можна тільки натискуючи на палицю і не відриваючи від неї руки.
2. Якщо з кола вийшли два гравці, нікому очки не присуджуються.
3. Штовхати можна тільки, тримаючись однією рукою за палицю.

### **В упорі на колоді**

Дві команди з рівним числом гравців встають обличчям один до одного за 5 м від кінців гімнастичної колоди. Середина колоди відмічена крейдою. За командою перші номери кожної з команд біжать до колоди, вискакують в положення упору на руках упоперек колоди і, перебираючи руками, починають пересування до середини. Досягнувши її, кожен зістрибує з колоди і біжить до своєї команди, торкаючись рукою наступного гравця і встаючи на кінець колони. Той, що прийняв естафету повторює вправу. Перед початком гри роз'яснюється, що починати рух по колоді потрібно з самого початку, у разі падіння знову зробити наскок і продовжувати рух.

Виграє команда, що виконала завдання раніше і з меншим числом помилок.

### **Гімнастичні салки**

У гри, яку можна називати «салки з позами», всі розбігаються по залу, а вибраний ведучий наздоганяє і прагне заквачити одного з тікаючих, який не встиг прийняти положення напівшпагат. Заквачений стає ведучим і гра продовжується. Можна умовитися про виконання тікаючими простіших гімнастичних вправ – «ластівки», «чаплі» і т. д.

### **Гімнастичний марафон**

У заздалегідь продуманому порядку в залі розставляють гімнастичні снаряди, кладуть мати і акробатичну доріжку. Дві команди повинні подолати всі перешкоди, виконавши заздалегідь обумовлені завдання. Взірковий перелік таких завдань:

- 1) пройти (після наскоку) уздовж паралельних брусів в упорі (або висі);
- 2) зробити на доріжці переворот боком («колесо»);
- 3) підлізти під конем;
- 4) пробігти по колоді;
- 5) зробити підйом переворотом на щабліні;
- 6) перестрибнути через козла (ноги нарізно);
- 7) влізти на гімнастичну стінку і, перебравшись на підвісний місток, зістрибнути на мат;
- 8) зробити два перекиди на матах і фінішувати.

Кожен подальший гравець вибігає до снаряда, коли його попередник перейшов на ішній снаряд. Команди змагаються по черзі: спочатку одна, потім друга. Засікається час від старту першого гравця до фінішу останнього. За кожну помилку при виконанні вправи нараховуються 2 с штрафного часу. Програвша команда прибирає снаряди.

### **Десантники**

Гравці розподіляються на дві команди, навпроти кожної колоди кладеться мат і набивний м'яч (вага 3-5 кг). Край мата вважається стартовою лінією, через 10 м кладуть інший мат, а перед ним на відстані 1-2 м – гімнастичний місток. Над матом двоє помічників тримають горизонтально обруч. Далі ставиться гімнастична лава і впоперек залу – гімнастична колода.

За сигналом керівника перші номери беруть в руки м'яч, роблять перекид вперед і біжать з м'ячем до іншого мата. Відштовхнувшись від містка, стрибають в обруч, далі пробігають по гімнастичній лаві, перелізають через колоду і, повернувшись бігом назад, передають м'яч двома руками від грудей наступному гравцю. Виграє команда, яка закінчила гру першою.

Правило: гравець, який не зміг з першої спроби виконати стрибок в обруч, повинен в нього пролізти, а потім продовжити біг.

### **3 м'ячем в упорі сидячи**

Гравців розподіляють на дві команди, до 5 чоловік у кожній. На майданчику встановлюють орієнтири (стілці, мати, кінь і т. д.). Гра ведеться одним надувним м'ячем або кулею. Пересуваючись, в упорі сидячи на зігнутих ногах, гравці обох команд прагнуть уразити орієнтири суперників (їх не більш 3 для кожної команди) ударом м'яча. При цьому бити по м'ячу, передавати його, вводити в гру можна головою, тулубом, ногами. У команді немає спеціальних гравців, що захищають орієнтири, тому захист орієнтирів здійснюється будь-ким з м'ячем. М'яч (куля) може передаватися повітрям, по підлозі, його можна бити, відбивати, котити і т. д. Команда, яка за 8–10 хв гри уразила, більше орієнтирів, оголошується переможницею.

### **3 берега на берег**

Беруть участь дві команди, кожна з яких розподіляється навпіл і шикуються з різних сторін (у 5–8 кроках) від колоди. Завдання кожної половини команди перебраться зі свого «берега» через «місток» (колода) на протилежний. За сигналом з кожного боку одночасно вибігають по одному гравцеві. Вони підскакують на колоду і просуваються по ній до протилежної сторони. Зустрівшись посередині, вони прагнуть розійтися, не впавши з колоди. Гравцям дозволяється триматися один за одного. Потім гравці продовжують просування по колоді, зіскакують з неї і біжать до протилежної колони. Після перетину лінії «берега» до колоди вибігає інший гравець і так далі. Гра закінчується, коли команди поміняються місцями на майданчику. Падіння з «містка» одного гравця карається 1 штрафним очком, два – 2 очками.

### **3 гімнастичною палицею**

У гравців, що стоять в колонах першими, знаходяться гімнастичні палиці. Гравці біжать з ними вперед, тримаючи за обидва кінці на витягнутих руках. Забігши за контрольну лінію гравці сідають на підлогу, схрестивши ноги, а потім піднімаються (палиця перед грудьми) і повертаються бігом до своєї колони, поставивши палицю на долоню вертикально, балансуючи нею. Наблизившись до колони, гравець передає один кінець палиці партнерові попереду, і удвох вони

проносять її в кінець колони (на рівні грудей). Решта гравців при цьому сідає під палицею. Потім перший гравець встає в кінець колони, а його партнер спрямовується з палицею вперед, повторюючи завдання.

Перемогу отримує команда, яка раніше закінчила гру і має меншу кількість помилок.

### **З обручем в колах**

Після розучування нескладної комбінації з обручем (стрибки через обруч, обертання, підкидання і ловля, перекладання з руки в руку та ін.) всі учасники шикуються в два–три кола. Середина залу вільна. Гравці в колах розраховуються за порядком номерів. За сигналом перший номер, котить обруч і вибігає з ним у середину свого кола. Виконавши розучену комбінацію (протягом 20–30 сек), гравець покидає коло і вибігає з ним у центр залу, де встає лицем до свого кола. Як тільки перший номер вийде з кола, ту ж комбінацію в центрі кола повторює інший гравець. Потім, покинувши, коло, він встає в потилицю першому номеру. Після цього виконує вправу решта учасників команди.

Керівник, підводячи підсумки, оцінює не тільки швидкість, але і чіткість виконання вправи.

### **Збережи рівновагу**

Декілька перевернутих гімнастичних лав ставлять паралельно. Завдання гравців – пройти по вузькому бруску з палицею, яку тримають на пальці або долоні. Виграє той, хто зробить це швидше і без помилок.

**Правила:** штрафні очки нараховуються у разі сходження з лави, падіння палиці, або підтримування її іншою рукою.

### **З м'ячем в упорі сидячи**

Гравці розподіляються на дві команди, не більш 5 чоловік в кожній. На майданчику встановлюються орієнтири (стілець, мати, кінь і т. д.). Гра ведеться одним надувним м'ячем або кулею. Пересуваючись, в упорі, сидячи на зігнутих ногах, гравці обох команд прагнуть уразити орієнтири суперників (їх не більш 3 для кожної команди) ударом м'яча. При цьому бити по м'ячу, передавати його, вводити в гру можна

головою, тулубом, ногами. У команді немає спеціальних гравців, що захищають орієнтири, тому захист орієнтирів здійснюється будь-ким з м'ячем. М'яч (куля) може передаватися по повітрю, по підлозі, його можна бити, відбивати, котити і т. д.

Команда, яка за 8–10 хв. гри уразила, більше орієнтирів, оголошується переможницею.

### **Комбінована естафета з набивним м'ячем**

Учасників розподіляють на дві команди, які, у свою чергу, діляться на дві групи і шикуються в зустрічні колони на відстані 10 м одна від одної. Кожен гравець приймає положення широкої стійки. Дистанція між гравцями – 70 см. Посередині між колонами укладають гімнастичний мат. Капітани однієї з підгруп отримують набивний м'яч. За сигналом капітан передає набивний м'яч над головою своєму партнерові назад, прогнувшись. Той, прийнявши м'яч, нахилиється вперед і віддає його назад між ногами третьому учасникові, і так далі. Останній гравець, отримавши м'яч, біжить з ним вперед. Добігши до мату, він робить перекид вперед з м'ячем у руках, потім продовжує біг і передає м'яч, направляючому іншої колони, а сам відходить убік. Гравці другої колони виконують те ж завдання.

Виграє команда, яка виконає завдання першою.

### **Місток і кішка**

Гравці двох команд розташовуються поодиночі на лінії старту. Перед ними в 5–10 м ниткою позначають два кола діаметром 1 м. За сигналом перші номери вибігають вперед і, добігши до першого кола, виконують міст. Потім вперед спрямовуються другі номери, пролізають під мостом і біжать до дальнього кола, де приймають положення упору стоячи зігнувшись (вигнувши спину, як кішка). Тепер уже перший номер біжить до дальнього кола і пролізає під гравцем, що зайняв положення упору стоячи зігнувшись. Після цього виконання, обидва гравці, узявшись за руки, біжать до своєї команди. Як тільки вони перетнуть лінію старту, вперед вибігають по черзі нові гравці, а ті, що прибігли, стають у кінець колони.

Перемогу бере команда, що закінчила гру першою.

## Млин

Для гри потрібна низька перекладина і мати. Рівні за складом дві команди шикуються перпендикулярно до низької перекладини на відстані 5–6 м від неї у паралельних колонах. За сигналом перші номери кожної команди, підбігаючи до перекладини, махом однієї і поштовхом іншої ноги виконують підйом переверотом впритул. Зіскок відмахом назад із поворотом на 180°, вони бігом повертаються в свою команду, передаючи естафету торканням руки другого номера, а самі встають позаду.

Виграє команда, яка першою завершить виконання завдання. Можна ускладнити завдання гравцям, встановивши вимогу: виконати 2–3 перевероти впритул, домовившись про виконання іншого зіскакування.

## Не втрачть рівноваги

### Варіант №1

У грі учасники змагаються між собою без розділення на команди. Стрибки виконуються по черзі з висоти гімнастичного коня (гімнастичного ящика, плити). Приземлившись після стрибка в глибину, гравець повинен виконати правила: не зійти з місця, не торкнутися руками мату. В ході гри встановлюється певна послідовність виконання стрибків. Вони підбираються за ступенем наростання складності (наприклад, у групуванні, прогнувшись, ноги нарізно; прогнувшись з поворотом на 180° та ін.). Досягнувши наперед встановленої межі складності стрибків, гравці повторюють їх у зворотній послідовності.

Ведучий визначає гравців, які чіткіше виконували стрибки і приземлялися без падінь.

### Варіант №2

Гравець стрибає в довжину з малим м'ячем у руці. Під час польоту треба кинути тенісний м'яч у ціль (снаряд або мат), що знаходиться на відстані в 8–10 м від гімнастичного коня. В іншому випадку гравець виконує стрибок, а його товариш по команді і ведучий кидає йому м'яч, який він повинен зловити і приземлитися без втрати рівноваги.

### **Обійди коня довкруги**

Перед двома командами ставлять по гімнастичному коневі без ручок. За сигналом перші номери команд вистрибують на свого коня. Кожен, знаходячись в упорі, повинен обійти коня довкола. Потім це виконують й інші гравці команд. За кожен зіскок з коня нараховується по 1 штрафному очку. Виграє команда, яка закінчила гру першою і зробила менше помилок.

### **Охота на купині**

Гімнастичний килим або середина залу, вільна від снарядів, умовно називається «болотом». Його береги обкреслюються лініями, утвореними довгою мотузкою, що обмежує майданчик. За ними розташовуються «мисливці» з надувним м'ячем. Інша половина – «жабенята» (6–10 чоловік) розташовуються в «болоті» на купині. Купина – це гімнастичні обручі (по одному на кожне жабеня) або гімнастичні мати (один мат на двох жабенят).

За сигналом мисливці починають перекидатися м'ячем, прагнучи потрапити у жабенят. Ті вивертаються від м'яча, сідаючи, підстрибуючи, але не покидаючи своєї купини. Поквачений м'ячем гравець не покидає майданчика, проте команді мисливців у цьому випадку зараховується очко.

Гра триває 3 хв, після закінчення яких суперники міняються місцями. Переможець визначається за найбільшою кількістю отриманих очок.

Правила гри забороняють мисливцям, кидаючи м'яч, переступати лінію «берега», а жабенятам покидати свою «купину». У разі порушення цих правил гри команді суперників записується одне штрафне очко.

### **Пройди, не впади**

На майданчику (підлозі) двома мотузками (5–7 м) позначається коридор шириною 2 м. Група розподіляється на дві команди. Одна розташовується на лінії старту в коридорі, інша з надувними (можна волейбольними) м'ячами в 5 м з боків (праворуч і ліворуч) від коридору. За сигналом гравці команди, розташованої в коридорі, один за одним з довільним інтервалом виконують стійку на руках і прагнуть «пройти» всю довжину коридору.

Якщо гравець пересувається на руках і падає, гравці команди-суперниці кидають в нього м'ячем. Якщо їм вдається влучити в цього гравця, він вибуває з гри. Коли ж гравець встигає встати в стійку раніше, ніж його поквачили м'ячем, він має право продовжувати рух далі. Потім команди міняються ролями.

Переможці визначаються за найменшою кількістю вибувших із гри.

### **Піраміди**

Змагаються два (три) відділення з рівним числом учасників. За сигналом керівника «Піраміду побудувати!» відділення будують піраміду за придуманою ними композицією. На побудову піраміди дається 1–2 хвилини. Оцінюється чіткість, швидкість побудови і складність піраміди. За командою «Зруйнувати піраміду!» всі займають місця в шеренгах. Гра повторюється 3–4 рази, причому кожного разу відділення будують нові піраміди.

### **Передача м'яча лежачи**

#### **Варіант №1**

Дві команди розташовуються в колонах поряд (відстань між гравцями 1,5 м). Приймають положення сидячи на п'ятках. Першому в кожній колоні дають по м'ячу. За сигналом вони опускаються на спину, не змінюючи при цьому початкового положення, і передають м'яч наступному в колоні. Таким же чином другий номер передає м'яч товаришу позаду. Останній лягає на спину, торкається м'ячем підлоги за головою і після цього передає м'яч (з рук в руки гравцю, що знаходиться попереду. Команда, що першою закінчила естафету з передачею м'яча в обидві сторони, виграє.

#### **Варіант №2**

Гравці в колонах сідають один за одним. Перші номери захоплюють м'яч ступнями ніг, лягають на спину і передають м'яч сидячому позаду. Таким чином м'яч доходить до останнього гравця, після чого всі повертаються (сидячи) на 180°. Замикаючий гравець, затиснувши м'яч між ногами, теж повертається довкола і, прогнувшись назад (лежачи на спині), передає м'яч у початок колони.

Головний гравець, одержавши м'яч, знову повертається докола (всі його наслідують) і піднімає м'яч вгору. Виграє команда, що закінчила передачу м'яча першою і без помилок.

### **Переправа по вузьких жердинах**

Дві рівні команди, шикуються в колону по одному за загальною стартовою лінією. Відстань між колонами – 3 м. Через 10 м перед кожною командою – дві перевернуті лавки паралельно і впритул одна до одної.

Проведення: за сигналом кожна команда, узявшись за руки, підбігає до своєї переправи і починає переходити річку по вузьких рейках перевернутої лавки ланцюжком, не розриваючи рук. Виграє команда, яка швидше переправиться, не втрачаючи рівновагу і не розриваючи ланцюг.

### **Роби навпаки**

Гравці стоять у шеренгах, або в двох – трьох колонах. Керівник показує гімнастичні вправи (рухи руками, нахили, повороти). Гравці повинні робити вправи навпаки (підняти вгору не праву руку, як робить керівник, а ліву, нахилити тулуб не вперед, а назад і так далі).

Хто припустився помилки, робить крок вперед, а після двох помилок вибуває з гри.

### **Сапери**

Команди змагаються в розстановці снарядів, виконанні вправ і прибиранні снарядів. Наприклад, за першим сигналом треба встановити гімнастичну лавку похило до гімнастичної стінки, укріпити поряд підвісний місток, а внизу покласти гімнастичний мат. Команда, що виконала завдання першою, одержує 10 очок, другою – 8 очок.

За другим сигналом гравці в командах потоком повинні влізти по лавці на стінку, перебратися на місток і виконати стрибок «в довжину». За перше місце, команді нараховують 10 очок. Після цього дається сигнал до прибирання снарядів, за що переможцям присуджується 10 очок.

### **Ходоки**

Для гри потрібно двоє паралельних брусів і мати. Дві команди, що змагаються, встають в 5–6 м в колону поодинці перед брусами, що стоять поздовжньо. За сигналом перші номери команд, добігаючи до брусів, приймають положення упору і переставляючи по черзі руки, пересуваються до протилежного кінця снаряда. Зістрибуючи, вони повертаються до своєї команди, торкаючись рукою другого гравця, який повторює вправу, і т. д.

Виграє команда, яка швидше виконає завдання. Проте керівник має право давати штрафні очки за падіння з снаряда, розведення ніг під час пересування, не натягнуті носки, а також передчасне вибігання до снаряда.

### **Хто сильніший**

Дві приблизно рівних під силу команди шикуються проти кінців паралельних брусів. За сигналом керівника перші номери команд біжать до брусів, приймають положення упору на руках і виконують згинання і розгинання рук в упорі. При цьому кут згинання рук повинен бути не менше 90°, а розгинати руки треба повністю.

Виконавши посильне для кожного число віджимань, гравці зістрибують і бігом повертаються в свої колони, передаючи естафету черговому гравцю.

Перемагає команда, яка виконала більшу кількість відтискань.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Бочкарев С. В., Ковальов О. В. Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання за спеціалізацією «Спортивна боротьба», розділ «Рухливі ігри» для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Харків: НТУ «ХПІ», 2020. 16 с.
2. Волков Л. В. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-ге, пер. і доп. Київ Освіта України 2016. 464 с.
3. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
4. Гуска М. Б., Гуска М. В., Мазур В. Й. Ігри та забави від народження до школи: метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2016. 196 с.
5. Гуска М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. 400 с.
6. Гуска М. Б., Дорош В. У., Козак Є. П., Стасюк І. І. Рухливі та рекреаційні ігри і спеціальні вправи у навчально-тренувальному процесі юних волейболістів : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. 216 с.
7. Гуска М. Б., Дорош В. У., Козак Є. П., Стасюк І. І. Організація і проведення змагань зі спортивних ігор : навч. посіб. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. 284 с.
8. Естафети і спортивні свята у навчальному закладі для 1–4 класів : навч.-метод. посіб. упоряд. Купреєва Н. М. Суми. 2016. 64 с.
9. Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. Фізична культура в загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. для студ. навч. закл. II–IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський : Друкарня Рута, 2014. 248 с.
10. Жигадло Г. Б. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Миколаїв. МНУ, 2011. 279 с.
11. Зганяйко Г. В., Пустовалов В. О. Рухливі ігри : навч.-метод. посіб. Черкаси. 2012. 105 с.
12. Зубаль М. В., Гуска М. Б., Райтаровська І. В., Мазур В. Й., Авінов В. Л. Спортивний туризм : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Яцишин Ю. І., 2021. 417 с.

13. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи : навч. посіб. МОН України : Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. Умань : Сочінський М. М., 2019. 146 с.
14. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних видів спорту). Вінниця : Планер, 2014. 616 с.
15. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики. Методична розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 92 с.
16. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с. URI : <http://surl.li/ajegtj> (дата звернення: 23.07.2024 р.).
17. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення. Т.2. / Під ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. 366 с.
18. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навч. посіб. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URI : <http://surl.li/xvxrmz> (дата звернення: 17.08.2024 р.).
19. Круцевич Т. Ю., Єрмолова Є. М., Іванова Л. І., Кривчикова О. Д., Смолюс Г. Г. Фізична культура 1–4 класи для загальноосвітніх навчальних закладів «на базі стандартів» відповідно до державного стандарту початкової загальної освіти, затвердженою постановою Кабінетом Міністрів України № 462 від 20. 04. 2011 року.
20. Кулаков Ю. Є., Вертелецький О. І., Богатир В. Г. Рухливі ігри з елементами спортивних ігор для учнів 1–8 класів : навч.-метод. посіб. Миколаїв: МНУ, 2016. 92 с.
21. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.
22. Матеріали навчально-наукової лабораторії етнології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка / уклад. Щегельський В. В. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2011. Вип. 3 : Народні дитячі ігри і забави пастухів Поділля та околиць. 360 с.

23. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
24. Прозар М. В., Зубаль М. В., Райтаровська І. В., Мазур В. Й. Практична підготовка здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ступенів вищої освіти «бакалавр» та «магістр». [для факульт. фіз. культури закладів вищої освіти]. Кам'янець-Подільський : Віта Друк, 2021. 168 с
25. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. посіб. для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт». / уклад. Гальченко Л. В. Запоріжжя: ЗНУ, 2012. 123 с.
26. Розвиток координаційних здібностей засобами рухливих ігор та естафет з інтегрально-розвивальними м'ячами / уклад. Івануса І. О. Жовква. 2016. 44 с.
27. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту. Київ: Конкор-Видавництво, 216. 542 с.
28. Тодорова Валентина. Основи теорії і методики спортивного тренування: навч. посіб. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с. URI : <http://surl.li/wmzunw> (дата звернення: 9.08.2024 р.).
29. Українські народні рухливі ігри у дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. Вид.3-тє, перероблене й доповнене. / уклад. : С. І. Матвієнко, І. І. Заплішний. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 152 с.
30. Чижик Т. Г., Потоцька Т. Ф. Фізична підготовка дітей передшкільного та молодшого шкільного віку у контексті Нової української школи : монографія. Миколаїв: Іліон, 2020. 130 с.
31. Шутько В. В. Методика застосування рухливих ігор: методичні рекомендації. Кривий Ріг : Криворізький державний педагогічний університет, 2016. 145 с.

*Навчальне видання*

Михайло ГУСКА, Василь МАЗУР,  
Валерій ЩЕГЕЛЬСЬКИЙ,  
Тетяна БАБИЧ, Майя ЗУБАЛЬ

## **УКРАЇНСЬКІ НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЗАБАВИ У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Навчально-методичний посібник

*Електронне видання*

Підписано до видання 2.04.2026 р.  
Електронне видання мережного розповсюдження.  
Один файл у форматі PDF. Об'єм даних 19,04 Мб.  
Ум. друк. арк. 14,88. Зам. № 742.

Видавець і виготовлювач ФОП Панькова А. С.,  
вул. Симона Петлюри, 306, м. Кам'янець-Подільський,  
Хмельницька обл., 32302  
Тел. (067) 381 29 43  
E-mail: aksiomaprint@ukr.net

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи  
ДК № 6561 від 28.12.2018 р.