

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

**до проведення практичних занять з дисципліни**  
**«Рухливі та рекреаційні ігри» для студентів**  
**спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**  
**денної та заочної форм навчання**

**2023**

Методичні вказівки до проведення практичних занять з дисципліни «Рухливі та рекреаційні ігри» для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» денної та заочної форм навчання / Укладачі: О.Л. Терьохіна, С.М. Кокарева, О.В. Кириченко – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. – 18 с.

Укладачі: О.Л. Терьохіна, канд.пед.наук.;  
С.М. Кокарева, канд.наук фіз.вих.  
О.В. Кириченко ст. викл. каф.

Рецензент: Б.В. Кокарев, доцент, канд.наук фіз.вих.

Відповідальний  
за випуск: Н.П. Голева, старш.викл.

Затверджено  
на засіданні кафедри «Фізичної  
культури олімпійських та  
неолімпійських видів спорту»  
протокол № 5  
від «31» січня 2023.

Рекомендовано до видання  
НМК факультету економіки та  
управління  
протокол № 40  
від «02» березня 2023.

**ЗМІСТ**

ВСТУП. ....	4
1 ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ	
РУХЛИВИХ ІГОР. ....	5
1.1 Класифікація рухливих ігор. ....	6
1.2 Класифікація рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження. ....	7
1.3 Класифікація українських народних ігор. ....	7
2 ВИМОГИ ДО ПІДБОРУ ТА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР. ....	8
2.1 Рухливі ігри для підлітків. ....	10
ВИСНОВКИ. ....	17
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА. ....	18

## ВСТУП

Формування української національної системи фізичного виховання вимагає перебудови процесу фізичного виховання, переходу до розвиваючої, демократичної та гуманістичної системи освіти.

Основне завдання, яке стоїть перед вчителями, це поліпшити всебічний розвиток дітей, формувати в них високі естетичні смаки, вміння розуміти та цінувати красу і багатство рідної природи, любов до своєї Батьківщини. Вітчизна вперше постає перед дитиною в образах, звуках, фарбах, іграх.

Веселі рухливі ігри – це наше дитинство. Гра входить у життя дитини з раннього віку. Граючись, діти глибше пізнають світ, набувають усіляких навичок та вмінь. І не дивно, що гра викликає такий інтерес і в непосидючих хлопчаків, і в сором'язливих дівчаток. Перевтілюючись у персонажі гри, вони стають сміливими і безстрашними, вольовими і кмітливими.

Під час гри розвивається сила дитини, твердішою стає рука, гнучкішим стає тіло, несхибним окомір; розвивається винахідливість та ініціатива; формуються високі моральні якості: доброта, чуйність, вміння поступитися своїми інтересами в ім'я колективу, переборювати труднощі, долати перешкоди. Упродовж віків в Україні формувалися самобутні рухливі ігри, забави, естафети, в яких відображалися звичаї нашого народу, його побут та уява про світ.

## 1 ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО ІГРОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ

**Гра** – відносно самостійна діяльність дітей і дорослих. Вона складає велику частину дитячого життя з призначенням розважати, згуртовувати, розвивати, веселити, показувати – лише б було цікаво.

**Рухлива гра** – це усвідомлена емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення ігрової мети. Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів.

**Зміст рухливої гри** складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила і рухливі дії.

**Сюжет гри** – це серія ретельно продуманих дій, які призводять через боротьбу двох протилежних сил до кульмінації і розв'язки. Сюжет запозичується з навколишньої дійсності й образно відображає її дії (наприклад, мисливські, побутові, трудові й інші) або створюється спеціально, виходячи із задач фізичного виховання. Сюжет гри оживляє цілісні дії гравців, надає окремим прийомам й елементам тактики цілеспрямованість, робить гру цікавою.

**Правила гри** – це умови, яких необхідно дотримуватися всім учасникам гри. Правила – це опис дій гравців в тій чи іншій ігровій ситуації, прийомів й умов обліку результатів. При цьому не виключається прояв творчої активності й ініціативи гравців в рамках правил гри.

**Рухові дії** – це цілеспрямований руховий акт, який здійснюється в цілях вирішення яких-небудь рухових завдань. У рухливих іграх рухові дії дуже різноманітні. Вони можуть бути наслідувальними, образотворчими, ритмічними, виконуватись із проявом сили, спритності, швидкості, витривалості. Під час гри зустрічаються короткі прискорення зі зміною напрямку й затримкою руху, різноманітні метання на дальність та в ціль, подолання перешкод, опір суперника й інші. Усі ці дії виконуються в самих різноманітних комбінаціях і поєднаннях.

**Ігровий метод** – упорядкована ігрова рухова діяльність згідно з образним або умовним сюжетом, в якому передбачається досягненні певної мети багатьма дозволенними способами, в умовах постійної і в значній мірі випадкової зміни ситуації.

### 1.1 Класифікація рухливих ігор

1. Сюжетні.
2. Ігрові вправи (несюжетні).
3. Ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ. Під час гри діти відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички). Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них. Більшість сюжетних ігор – колективні. У них дитина привчається погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила.

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Змісту ігор-завдань відповідають доступні дітям дії (добігти першим до умовної смуги, влучити м'ячем у ціль і т.д.). В іграх із чітким завданням, завдяки контрастності змісту, дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Багаторазове повторення рухів у таких іграх під контролем вихователя сприяє удосконаленню рухових умінь та інтенсивнішому розвитку відповідних рухових якостей. Дозування вправ у цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що є однією з їх позитивних сторін. З несюжетних ігор в учнів дуже популярні ігри з використанням різних предметів. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у змагальній формі між окремими дітьми або підгрупами.

Ці ігри можуть проводитись як заборони під час прогулянок, на фізкультурному святі, коли діти демонструють свої вміння, спритність, швидкість під час виконання різноманітних рухових завдань. Оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чітке виконання певних рухових дій та сюжетних ігор. За таких умов рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах.

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які зумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є володіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

Ефективність рухливих ігор для розв'язання завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення та достатньої кількості необхідних для дітей предметів.

## **1.2 Класифікація рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження**

1. Ігри великої інтенсивності.
2. Ігри середньої інтенсивності.
3. Ігри малої інтенсивності.

До ігор великої інтенсивності відносять ті, зміст яких складають інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подолання перешкод. Інтенсивність навантаження коливається в межах 155-180 уд.хв.

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь у них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети). Частота серцевих скорочень при іграх середньої інтенсивності складає 130– 154 уд.хв. Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі з інтенсивністю до 130 уд.хв.

## **1.3 Класифікація українських народних ігор**

1. Драматичні (відображають основні заняття українців: землеробство та пов'язані з цим сезонні обряди).
2. Хореогенні (зміст складають танці та танцювальні дії з пісенним супроводом: хороводи, гаївки, веснянки).
3. Імітаційні (відображають характерні рухи та поведінку птахів і тварин).

4. Імпровізаційні (довільний розвиток сюжету: різдвяний вертеп).
5. Ігри, які регламентуються правилами.
6. Ігри з предметами.
7. Ігри без предметів.

## **2 ВИМОГИ ДО ПІДБОРУ ТА ПРОВЕДЕННЯ ІГОР**

Підбираючи гру, потрібно чітко уявити, які педагогічні завдання потрібно вирішити. У методиці навчання та проведення рухливих ігор необхідно керуватися наступними педагогічними цілями:

- усвідомлене сприйняття нового матеріалу;
- активна участь у навчальному процесі;
- прояв ініціативи і творчості.

Весь процес участі в ігровій діяльності повинен носити виховний характер. Послідовність застосування ігор і підбір ігрового матеріалу визначаються багатьма чинниками. Насамперед, це відповідність поставленим педагогічним завданням: навчання, тренування, виховання.

Необхідно добре знати фізичну і плавальну підготовленість групи і чітко уявляти, що саме ті, що займаються можуть зробити, а що їм не під силу. При цьому необхідно чітко диференціювати відповідність обраної гри віковій її учасників, однорідності групи, кількості граючих. Важливе значення має підбір ігор за ступенем їх складності. Легкі ігри, які не потребують прояву зусиль, нецікаві, як і дуже важкі. А також, вибір багато в чому визначається місцем та умовами для гри: відкрита водойма, басейн, температура води, повітря, заходи безпеки.

Найважливіша роль в організації гри належить керівнику. Він зобов'язаний до найменших деталей продумати весь хід гри, особливо в тих випадках, коли гра проводиться вперше і важко передбачити всі ситуації, що виникають. Керівник зобов'язаний підготувати місце проведення, інвентар. Від того, наскільки швидко і чітко будуть організовані ті, що грають, багато в чому залежать успіх проведення і кінцевий результат гри.

На початку гри вибирають ведучого або розділяють учасників на команди. Ведучого може призначити керівник або вибирають

члени команди ( за допомогою «лічилки», за жеребом ). Якщо учасників потрібно розділити на команди, можна скористатися такими способами:

- розрахунок в строю (гравці розраховуються по 2, по 3, в залежності від числа команд);
- формування команд за розсудом керівника (якщо він добре знає сили учасників);
- капітани по черзі вибирають собі гравців, викликаючи їх з лав;
- формування команд за призначенням викладача, який формує команди, що виступають в будь-яких іграх постійним складом.

Формуючи команди, потрібно прагнути до того, щоб склад кожної з них був приблизно рівним за силами. Капітанів команд зазвичай вибирають учасники.

Пояснення гри потрібно проводити у виховальній та ігровій формі. Цьому правилу змінювати не можна. Щоб у граючих не виникло зайвих питань, пояснення треба супроводжувати показом. Якщо вода в басейні або водоймі прохолодна, розповісти про умови проведення гри можна на суші. Пояснювати гру треба гранично коротко і ясно, особливо в тих випадках, якщо грають знаходяться у воді. Найдоцільніше дотримуватися наступного плану викладу:

- назва гри;
- ролі тих, що грають і їх розташування;
- хід гри;
- мета гри;
- правила гри.

Керівник повинен почати гру, розумно її дозувати, своєчасно закінчити. Залежно від підготовки граючих він може спростити або ускладнити окремі правила. Особливо потрібно стежити за правилами виконання технічного прийому, для вивчення або закріплення якого застосовується гра. У грі не можна допускати сперечань, грубощів. Давати сигнал до закінчення найкраще тоді, коли студенти отримали від неї задоволення, але не перевтомилися. Про закінчення гри можна попередити словами: «Залишилася одна хвилина», «Граємо до одного очка», «Останній водить». Успішному проведенню ігор у воді допомагає безпосередня участь педагога. Це дозволяє швидше організувати студентів, залучити їх до гри. Якщо викладач не бере участі у грі, то він повинен вибрати для себе таке місце, щоб добре

бачити, як іде гра. Як бачимо, у керівника рухливих ігор багато прав. Однак він повинен вміти ними користуватися, надаючи граючим максимум ініціативи, залишаючись об'єктивним і неупередженим суддею.

Визначення результатів гри, виявлення помилок, невірних дій має велике виховне значення. Керівник повинен охарактеризувати гру в цілому і дати оцінку діям окремих гравців. Необхідно вказати на порушення правил і помилки, які були допущені, відзначити кращих гравців.

До оцінки гри слід залучати і учасників. Об'єктивний аналіз привчає до правильної самооцінки, критичного мислення, підвищує свідому дисципліну, сприяє розвитку ініціативи, зміцнює товариські стосунки в команді, посилює інтерес до подальших занять плаванням і, в підсумку, сприяє кращому засвоєнню і закріпленню матеріалу.

## 2.1 Рухливі ігри для підлітків

### Слухай сигнал

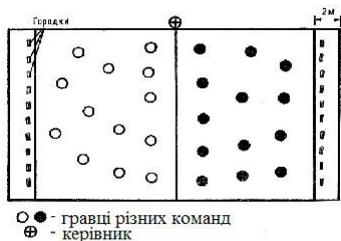
*Зміст гри.* Гравці йдуть у колоні по одному. Викладач зненацька дає сигнал (свисток, плескає руками). Гравці повинні одразу зупинитися. Якщо ж викладач сплесне двічі, гравці продовжують іти, якщо ж тричі, то біжать у колоні по одному і т.д. Хто помилиться стає позаду колони.

○ *Інший варіант.* Гравці розташовані в 1-2 шеренги обличчям до викладача. Викладач знайомить гравців із рухами, які вони повинні виконувати за сигналом. ○  Наприклад: один свисток – усі стрибають на одній нозі, ○ два свистки – на двох ногах, три свистки – присідають і ○ т.д. За сигналом викладача гравці виконують ті рухи, які потрібно за умовним сигналом. Сигнали повторюються в різній послідовності. Той, хто неправильно виконав рух за потрібним сигналом, виходить зі гри. Гра продовжується до тих пір, поки в шерензі не залишиться один гравець.

*Правила гри:* Не штовхатись, іти один за одним, не виходячи з колони. Рухи виконувати тільки за сигналом. Той, хто неправильно виконав рух або переплутав – виходить з гри. Рухи виконувати доти доки не пролунає черговий сигнал.

### Перебіжка з виручанням

*Підготовка.* Майданчик поперечною лінією ділиться на дві рівних ділянки. На відстані 2 м від коротких сторін майданчика паралельно їм проводяться дві лінії. Між ними по всій ширині майданчика ставлять із кожної сторони по 10 фішок. Гравці діляться на дві рівні команди й розташовуються довільно на майданчику з боку ліній, за якими стоять їхні фішки.

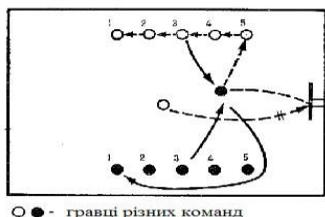


*Зміст гри.* За сигналом вчителя гравці обох команд починають перебігати на сторону супротивника, прагнучи заволодіти фішками, причому кожен за одну перебіжку може взяти тільки одну фішку й віднести її на свою сторону. Кожному гравцеві дозволяється не тільки брати фішки супротивника, але й торкатися на своїй половині майданчика тих, хто перебігає із фішками. Той гравець, якого торкнулися віддає фішку тому, хто його торкнувся, і залишається на місці в очікуванні, коли його виручить, торкнувшись рукою, гравець його команди. Взятая фішка ставиться на своє місце. Виручений гравець вступає в загальну гру. Відіграють установлений час (10-15 хв). Виграє команда, яка зуміла перенести на свою сторону більше фішек.

*Правила гри:* Гру дозволяється починати строго за сигналом. Гравців можна торкатися тільки на половині свого майданчика.

### Наперегоні з м'ячем

*Підготовка.* Гравці шикуються в шеренги біля бічних меж майданчика обличчям до середини. Одна команда стоїть праворуч, інша – ліворуч від щита. Відстань між гравцями 3-4 кроки. Гравці розраховуються за порядком номерів.



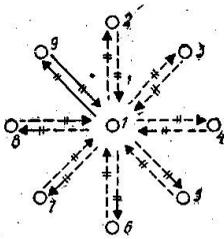
*Зміст гри.* Керівник кидає м'яч у щита і називає будь-який номер. Обое гравців під цим номером вибігають уперед і намагаються заволодіти м'ячем. Той, кому це вдалося, робить передачу останньому гравцеві своєї команди, який передає його по шерензі далі (з рук у

руки або ударом об землю). Гравець, який не зумів заволодіти м'ячем, оббігає гравців своєї шеренги з лівої сторони, намагаючись обігнати м'яч, який передають гравці іншій команді. Якщо гравець, який біжить, фінішує наприкінці шеренги раніше м'яча, то очко нараховується його команді. Інша команда теж одержує очко за те, що її гравець опанував м'ячем після кидка по щиту. Якщо ж фініш першим перетнув м'яч, то команді зараховується два очка. Потім керівник викликає інші номери. Гравці, які взяли участь у боротьбі за м'яч, знову стають на свої місця. Перемагає команда, яка набрала більше очок.

*Правила гри:* Гра починається за сигналом керівника. Гравець, який втратив м'яч, повинен повернутися на місце й продовжувати передачі. Передавати м'яч гравцеві своєї команди можна тільки зазначеним способом.

### М'яч у центр

*Підготовка.* Для проведення гри потрібні два баскетбольних або волейбольних м'ячі. Гравці діляться на дві рівні команди, і кожна з них шикуються по колу на відстані витягнутих рук або ширше. Гравці в обох колах розраховуються за порядком номерів. Перші номери стають у середину своїх кіл із м'ячем у руках.



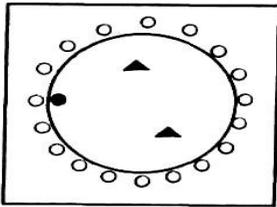
*Зміст гри.* За сигналом керівника центральні гравці, що знаходяться у колах, кидають м'яч другим номерам, одержують від них назад, кидають третім, також одержують назад і т.д. Коли центральний гравець одержить м'яч від останнього (за нумерацією) гравця, він передає його другому гравцеві й міняється з ним місцем. Другий гравець стає в середину кола й також починає гру: перекидає м'яч третьому гравцеві, одержує від нього, передає четвертому і т.д. Гра завершується, коли всі побувають у ролі центрального гравця. Перемагає команда, яка першою завершила перекидання м'яча.

*Правила гри:* Передавати м'яч можна будь-яким задалегідь установленим способом: однією або двома руками, знизу, від грудей, через голову, з ударом м'яча об землю, волейбольним пасом,

передачею м'яча ногою по землі. М'яч перекидається всім гравцям у строгій послідовності. Той, хто упустиє м'яч або не піймає його, повинен сам його підняти й продовжити гру. Черговий центровий гравець може починати передачу м'яча, як тільки піймає його від попереднього центрального.

### Не давай м'яча ведучому

*Підготовка.* Гравці стають у коло на відстані витягнутих рук. Вибирають 2-4 ведучих, які йдуть у середину кола. Ті, що стоять по колу, отримують м'яч.



○ гравці  
▲ ведучі  
● м'яч

*Зміст гри.* Гравці перекидають м'яч у повітрі і передають по підлозі так, щоб ведучі не змогли до нього доторкнутися. Ведучі, переміщуючись у колі, намагаються торкнутися м'яча. Якщо комунебудь з них це вдається, то його місце займає гравець, в якого м'яч був у руках востаннє. Ведучий стає на його місце.

*Правила гри:* М'яч можна перекидати у повітрі, передавати з відскоком від підлоги і перекочувати по підлозі. Якщо м'яч вилетів з кола, то гравцю, з вини якого це сталося, необхідно якомога швидше підняти його, і, повернувшись на своє місце, продовжити гру.

### Канат

Команди розташовуються на протилежних сторонах майданчика за лініями. Перпендикулярно до середньої лінії кладуть канат довжиною 4-6 м. За сигналом гравці біжать до каната, щоб заволодіти ним і перетягти на свою сторону. Це нелегко, оскільки суперник намагається зробити те саме. У боротьбі виграє найбільш спритна команда.

Гру проводять із різних вихідних положень: стоячи спиною до каната, сидячи по-турецьки. За однакових результатів надається третя спроба.

### Бар'єрний біг

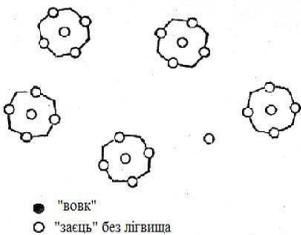
Команди вишикувані на стартовій лінії. Поперек дистанції натягнуті три-п'ять довгих еластичних мотузок на відстані 4-5 м між ними. За сигналом учасники почергово проходять дистанцію туди і назад, перестрибуючи через бар'єри. За торкання до шнура команда отримує штрафне очко. Висота бар'єра варіюється залежно від віку і підготовленості учасників. Перемагає команда, яка першою завершить естафету і припуститься найменше помилок.

### М'яч у кільце

Команди вишикувані в колону по одному перед баскетбольними щитами на відстані 2-3 м. За сигналом перший номер кидає м'яч у кільце, а другий гравець підхоплює його і теж кидає в кільце і т.д. Виграє команда, яка набрала більшу кількість попадань. Гравець, який не попав м'ячем у корзину, повинен, спіймавши м'яч, обігти з ним стойку, що знаходиться в 5-6 м від колони, і лише тоді передати м'яч наступному гравцю.

### Засць без лігвища

*Підготовка.* Із числа учасників вибирають двох ведучих - зайця й вовка, інші гравці стають парами, взявшись за руки.

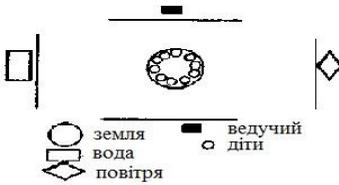


*Зміст гри.* За сигналом керівника засць тікає від вовка. Коли засць підлізе під руки однієї з пар і стане спиною до кого-небудь зі складових пари, той і стає зайцем без лігвища, і повинен тікати від вовка. Якщо вовк наздожене зайця й торкнеться його рукою, вовк стає зайцем, а засць – вовком.

*Правила гри:* Засць не повинен довго бігати, він зобов'язаний якомога швидше стати між однією з пар.

### Вода, земля, повітря

*Підготовка.* Гравці розташовуються всередині майданчика, утворивши 2-3 кола – «земля». На одній стороні майданчика, за лінією, позначається «вода», на іншій – «повітря». Вибирають двох

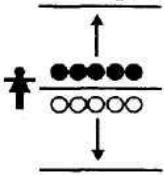


ведучих, які стають за межами майданчика, на довгих її сторонах, один проти одного.

*Зміст гри.* Керівник час від часу називає одну з живих істот, що живуть у воді, на землі або в повітрі. Почувши вимовлене керівником слово, діти швидко перебігають у потрібне місце. Ведучі ловлять тих, хто перебігає. Якщо названа тварина, яка відповідає в цей момент місцю знаходження гравців, усе присідають і чекають наступного сигналу.

### День і ніч

*Підготовка.* Усередині майданчика креслять дві паралельні лінії. Гравців ділять на дві команди, які розташовуються вздовж ліній. За ними за 2-3м від «стіл», креслять лінії «домів». Одна команда – «день», друга – «ніч».

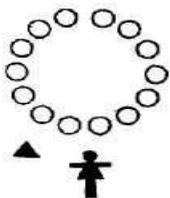


*Зміст гри.* Команда, яку назвав керівник, ловить ту, яка повернувшись тікає до свого «дому». Після підрахунку поквачених гравців, команди повертаються на свої місця, і гра повторюється. Виграє команда, яка матиме більше пійманих гравців.

*Правила гри:* Гру починають за сигналом. Ловити гравців можна тільки до лінії «дому».

### Вільне місце

*Підготовка.* Усі гравці, за винятком одного, ведучого, стають у коло і складають руки за спиною.



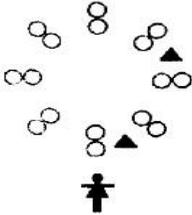
*Зміст гри.* Ведучий біжить за колом, торкається до будь-якого гравця і після цього продовжує бігти поза колом у той чи інший бік. Учасник, до якого він доторкнувся, біжить поза колом в інший бік, намагаючись прибігти швидше від ведучого і стати на своє місце.

Зустрівшись на шляху, обидва гравці виконують таке завдання: вітаються, подають один одному руку, присідають тощо, а потім продовжують бігти. Хто не встиг зайняти «вільне місце», той водить.

*Правила гри:* Коли гравці оббігають коло, ніхто не повинен їм заважати. Під час зустрічі обидва гравці повинні обов'язково виконувати умовне завдання. Той, хто не виконає його, стає ведучим. Не можна штовхати один одного під час зайняття «вільного місця». Ведучий торкається рукою тільки одного гравця, який починає змагатися з ним під час бігу. Не можна бігати через коло.

### Третій зайвий

*Підготовка.* Гравці стають парами один за одним по колу, обличчям до центру. За колом стоять 2 ведучих.



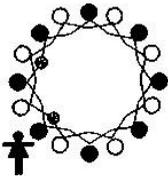
*Зміст гри.* Один із них тікає, інший – доганяє. «Утікач» має право вбігти в коло і стати попереду пари. Гравець, який виявився у колі третім, починає тікати від «ловця». Спіймавши «третього зайвого», «ловець» починає тікати, а «зайвий» гравець – ловити. Перемагають гравці, які якнайменше часу були у ролі ловців.

*Правила гри:* Гравці за колом повинні бігати тільки в одному напрямку. Ведучим не дозволяється перебігати через коло. Впійманий є той гравець, до якого ловець доторкнувся рукою і він не встиг зайняти місце попереду якоїсь пари.

«Зайвий» гравець, коли тікає, може зайняти місце попереду знову у своїй парі.

### Гонка м'ячів по колу

*Підготовка.* Гравці стають у коло і розраховуються на «перший, «другий»».



*Зміст гри.* Учасники кожної команди, за сигналом викладача, передають м'яч по колу своїм гравцям. Одна команда – в один, друга – в інший бік, якнайшвидше. Гра триває певний час. Перемагає команда, яка першою закінчила гру без помилок і втрат.

*Правила гри:* Передавати м'яч за сигналом викладача. М'яч передавати гравцям тільки своєї команди, не опускаючи його на землю і не минаючи жодного гравця. Гравець, який впустив м'яч, сам його піднімає і знову вводить у гру.

## **ВИСНОВКИ**

Рухливі ігри та естафети є одним із засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а також виявом стійкого інтересу студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Широке використання у навчальному процесі рухливих ігор, найпростіших змагань та естафет дасть змогу активізувати навчання, покращити виховання студентів, активізувати їхню свідомість, підвищити емоційність, вольовий настрій, покращити ставлення до фізичної культури та спорту. Це дозволяє розвинути у студентів навички самоспостереження, самоаналізу, самоконтролю та самооцінки – важливих компонентів самосвідомості; розвинути дух здорового суперництва, колективізму та чимало інших, не менш потрібних для сучасної молоді, моральних і психологічних якостей, навичок та здібностей. Окрім цього, це дасть змогу досягнути найвищих показників фізичної підготовленості та зміцнення здоров'я студентів – майбутніх спеціалістів свого фаху.

Таким чином психолого-педагогічний потенціал рухливих ігор та естафет вимагає їхнього широкого впровадження в систему дошкільної, шкільної та вузівської освіти.

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль, 2000. – 112 с.
2. Бичук І. О. Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації / І.О.Бичук, Р.Б. Іваніцький, О.В.Валькевич, Ю.Ю.Цюпак. – Луцьк: Вежа-Друк, 2018. - 64 с.
3. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДІФК, 2006. – Т. 4. – С. 184 – 187.
4. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років : дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту : спец. 24.00.02. Вольчинський Анатолій Якович. – Луцьк, 1998. – 142 с.
5. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова та ін. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.