

УДК 378.172

Дудник Ю.І.

старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

### **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ТЕХНІЧНОМУ ЗВО**

Навчальний процес в технічному ЗВО повинен бути спрямований на набуття студентами здатності толерантно ставитися до власних і командним невдач в процесі спільної діяльності. У процесі їх фізичного виховання на це спрямовані спортивно-орієнтовані рухливі ігри.

Для студентів-першокурсників НУ «Запорізька політехніка» ми рекомендуємо застосовувати рухливі та спортивні ігри спільно з іншими фізичними вправами в рамках часу, відведеного на заняття фізичним вихованням два рази на тиждень.

1. «Поединок»: гра проводиться на баскетбольному майданчику. Зі студентів необхідно сформувати дві команди, які повинні перешикуватись в

шеренги у своїх баскетбольних щитів з правого боку. За сигналом викладача, перші гравці з кожної команди підходять до лицьової лінії майданчику, після чого починають ведення м'яча до щита суперників. У підсумку гравцеві необхідно закинути м'яч в кільце, а потім вести його до центральної межі майданчика, де передати його наступному гравцеві своєї команди (передавати м'яч студент повинен тільки з центральної лінії). При цьому другий гравець заздалегідь займає необхідну позицію біля лицьової лінії, після чого, отримавши м'яча, повторює ті ж дії, що і попередній учасник. За правилами гри, гравець не може бігти назад в тому випадку, якщо він не закинув м'яч у кільце. За кожен промах команді нараховується штрафне очко. Гра триває 15-20 хвилин. Виграє команда, яка отримала менше штрафних балів. За умови отримання командами однакової кількості штрафних очок, перемагає та з команд, яка завершила естафету першою.

## 2. «Баскетбольна естафета»:

I етап – студентів розподіляють на команди по 10 гравців, які шикуються в колони. Відстань між гравцями становить приблизно 1,5-2 метри. Перший гравець отримує баскетбольний м'яч. За командою викладача він опускає його на підлогу і котить по тунелю, утвореному ногами всіх наступних членів команди. Останній гравець ловить м'яч і біжить з ним вперед, зупиняючись на початку колони. Всі інші гравці зміщуються назад на одну позицію. Так повторюється, поки всі гравці не побувають на початку тунелю. Викладач оголошує закінчення гри, коли м'яч виявляється біля ніг останнього гравця команди, що добіг в початок, і всі учасники команди піднімають руки вгору.

II етап-гра здійснюється за правилами попереднього етапу, тільки м'яч передається не по тунелю, а над головами студентів.

III етап-гра здійснюється за правилами попереднього етапу, тільки м'яч передається над головою одного студента і між ніг наступного. Гра триває 15-20 хвилин. Виграє команда, яка першою завершила всі етапи естафети.

## «Змійка»:

I етап – викладач встановлює по 10 фішок в 2 ряди на відстані приблизно 10 м між рядами. Відстань між кеглями в одному ряду має становити близько 1 метра від однієї перешкоди до іншого. Студенти діляться на дві команди і розташовуються навпроти фішок на відстані приблизно 3-4 метри від першої фішки. Їх завданням є проходження дистанції, ведучи м'яч ногами і при цьому обходячи перешкоди, то зліва, то справа, не збиваючи їх. За кожну збиту фішку команді нараховується штрафне очко. Пройшовши дистанцію вперед, гравець повертається таким же чином в кінець колони, передаючи м'яч наступному гравцеві.

II етап – після проходження першого етапу перші учасники команд розпочинають вести м'яч рукою, як при грі в баскетбол, обходячи перешкоди

зліва і справа, кожен раз змінюючи руку. На фініші гравці передають м'яч другим учасникам своєї команди, і ті так само проходять позначену дистанцію. За кожну збиту фішку команді нараховується штрафне очко. Гра триває 15-20 хвилин. Виграє команда, що пройшла дистанцію першою і з найменшою кількістю штрафних очок.

4. «Незручна естафета»: дану гру рекомендується проводити на відкритому спортивному майданчику. На одній стороні майданчика необхідно відзначити лінію старту, а на іншій – встановити фішки з урахуванням кількості граючих команд. Студентів ділять на дві команди, учасники яких шикуються в колони по одному за позначеною лінією старту. Першим гравцям в кожній колоні видають м'яч, який вони повинні затиснути між колін. За сигналом командира перші учасники гри стрибками, з затиснутим між колінами м'ячем, починають долати позначену дистанцію, в кінці якої їм необхідно обігнати встановлені на іншій стороні майданчика кеглі. У тому випадку, якщо учасник впустить м'яч, він повинен підібрати його після чого продовжити змагання, почавши пересування з того місця, на якому їм був втрачений м'яч. Після повернення учасника на точку старту він повинен передати м'яч руками наступному студенту, а сам переміститися в кінець колони. Змагання триває до тих пір, поки всі гравці обох команд не закінчать своє пересування по позначеному маршруту. Гра триває 15-20 хвилин. Виграє команда, що пройшла дистанцію першою.

5. «Чудові п'ятірки»: рухлива гра проводиться на баскетбольному майданчику. Для участі в ній студенти діляться на три команди, по п'ять осіб у кожній. Гра здійснюється по три команди на одному баскетбольному майданчику. Учасники двох граючих команд займають місця під двома баскетбольними щитами, і кожна з них захищає «своє» кільце. При цьому третя команда знаходиться в центрі ігрового майданчика і за сигналом викладача, починає атакувати одне з баскетбольних кілець. Студенти-захисники свого кільця повинні перехопити м'яч у гравців атакуючої команди, після чого піти атакою на протилежне баскетбольне кільце. Гравці команди, яка атакувала, і втратила м'яч, необхідно зайняти захисні позиції під вільним баскетбольним щитом. За кожне попадання баскетбольного м'яча в кільце команди, що закинула його суддя нараховує один бал. Та команда, гравці якої не змогли захистити своє кільце, переходить в атаку, а її місце займають студенти, які успішно провели атакуючі дії. Гра триває 15-20 хвилин. Перемагає команда, гравці якої набрали більшу кількість балів.