Міністерство освіти І науки УКРАЇНИ

Придніпровська державна академія

Будівництва та архітектури

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ**

**ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

**З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

**за темою**

**«СПОРТИВНІ ІГРИ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ»**

**для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти**

**всіх спеціальностей**

**всіх освітніх програм денної форми навчання**

Дніпро

2023

Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» за темою «Спортивні ігри у сучасному суспільстві» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти всіх спеціальностей всіх освітніх програм денної форми навчання / Укладачі: Шиян В.М., Марусич О.Г., Журавель Є.Ю., Молчанов Є.В. – Дніпро: ПДАБА, 2023. – 15 с.

Методичні вказівки укладені з метою отримання студентами теоретичних знань про деякі аспекти виникнення, становлення спортивних ігор сучасності, про їх класифікацію та різноманіття.

Укладачі: Шиян В.М., к. фіз. вих., доц., зав. кафедри фізичного виховання та спорту ПДАБА

Марусич О. Г., к. фіз. вих., доцент кафедри фізичного виховання та спорту ПДАБА

Журавель Є.Ю., ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту ПДАБА

Молчанов Є.В. , ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту ПДАБА

Відповідальний за випуск: Шиян В. М., к.фіз.вих., доцент, зав. кафедри фізичного виховання та спорту ПДАБА

Рецензент: Сологубова С.В., к. фіз. вих., доцент кафедри фізичного виховання та спорту ПДАБА

Затверджено на засіданні

кафедри фізичного виховання

та спорту ПДАБА

Протокол №4 від 30.11.2023р.

Рекомендовано до друку

навчально-методичною

радою ПДАБА

Протокол №. 3 від 14.12.2023 р.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……………………………….………………….…....…………..……….4

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР..…………………………..…4

СПОРТИВНІ ІГРИ СУЧАСНОСТІ …………………..………………….……...5

КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР …………………………….………....6

РІЗНОВИДИ СПОРТИВНИХ ІГОР…………………………………………….11

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА……………….…………….……………..15

**ВСТУП**

Спортивні ігри являють собою силу, красу та видовищність.

Спортивні ігри пробуджують азарт та емоційність.

Спортивні ігри це командний дух, завзяття та цілеспрямованість.

У спортивних іграх спортсмени змагаються не з часом чи відстанню. Підчас гри кожна команда втілює свою мету долаючи супротив команди опонента. Не передбачуваність та швидкі зміни ігрової ситуації вимагають від спортсмена рішучості, високої фізичної і технічної підготовки.

*Спортивними іграми* називають види ігрових змагань, основою яких є різні технічні й тактичні прийоми влучення у процесі протиборства у визначену ціль спортивним снарядом (у більшості ігор ним є м’яч, ціллю – ворота, кільце, майданчик і т. п. суперників); зміст і організація спортивних ігор регламентуються офіційними правилами.

**ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Якщо поринути в історію виникнення спортивних ігор, можна побачити, що гра є невід’ємною потребою всіх біологічних істот. Особливо яскраво здатність і прагнення до гри проявляється у дитинстві. Відомо, що чим вище організована жива істота, тим більше вона грає. Наприклад, ведмеді, дельфіни, собаки із всіх тварин найбільш схильні до гри, і саме вони вважаються найрозумнішими серед живих організмів. В одній популярній книзі з спортивних ігор є вислів:

*«Все людство поєднує гра! Все людство грає! Дійсно народившись і озирнувшись ми попадаємо у світ гри. Граючи ми осягаємо світ, дорослішаємо ... і продовжуємо грати. І ми прислухаємося до цих ігор, робимо висновки й опираємося на них у реальному житті. Гра для багатьох стала справою життя».*

На думку мислителів ХХ сторіччя гра є чудовою моделлю життєвих ситуацій. Але на відміну від життя, гру завжди можна розпочати знову й зіграти краще, ніж раніше. Можливо саме тому гра і є такою привабливою для всіх, і одним із чисельних проявів її форм є спортивні ігри.

Наукою доведено, що суспільно-історичною основою походження фізичної культури та ігор є праця.

Оскільки в самому ранньому періоді свого становлення людина займалася полюванням і саме вона була серйозним фізичним випробуванням, пов'язаним з необхідністю довго бігати, метати, плавати, переносити важкі туші вбитих тварин. Але ці дії ще не можна вважати фізичними вправами, так як вони застосовувалися з метою впливу на навколишній світ, на природу заради добування їжі, одягу та інших матеріальних благ.

Фізичними вправами ці дії стали лише тоді, коли людина почала свідомо використовувати їх з метою розвитку власних фізичних якостей. Наприклад, перед полюванням багаторазово повторювати найбільш важливі мисливські дії, образно висловлюючись «грати в охоту».

Власне, про час, коли виник спорт, можна сказати лише приблизно, тому що цей момент ніде і ніким документально не зафіксовано. Але і ті уривчасті й розрізнені відомості, які дійшли до нас, дозволяють судити, що різні спортивні ігри та забави були широко поширені ще в глибоку давнину.

Примітно, що багато з них пов'язані з м'ячем. Його робили зі шкір свійських тварин або міхурів. Такі м'ячі вперше з'явилися в стародавньому Єгипті за 3500 років до нашої ери. Популярність м'яча пояснюється не тільки тим, що він дуже зручний для багатьох ігор. Деякі древні народи вважали його священним символом Сонця чи Місяця.

**СПОРТИВНІ ІГРИ СУЧАСНОСТІ**

Спорт у сучасному суспільстві займає важливе місце. І якщо стверджують, що він перетворився у справжній феномен ХХ ст., то в більшій мірі така оцінка відноситься до спортивних ігор, які складають його самий молодий різновид.

Поява сучасних спортивних ігор обумовлена корінними змінами у матеріальних умовах життя, початок яким було покладено промисловою революцією ХІХ ст. Саме тоді з’явилася необхідність раціонально використовувати вільний час. З цією метою стали використовувати народні ігри, переосмислюючи їх та пристосувавши до нових умов життя. Впровадження єдиних правил дало можливість всім любителям ігор зустрічатися в умовах змагань. В результаті з’явилися вболівальники, які з цікавістю спостерігали за поєдинками. Саме тоді виникли такі популярні сьогодні ігри як футбол, хокей, теніс, регбі. Пізніше сформувалися правила змагань з баскетболу, волейболу, гандболу.

Спортивні ігри займають одне з провідних місць серед великого різноманіття засобів фізичного виховання, які використовуються з метою гармонійного розвитку людини. Вони належать до числа самих розповсюджених та улюблених видів фізичних вправ у людей всього світу. Популярність спортивних ігор пояснюється низкою чинників.

*Абсолютна більшість ігор виключно доступні.* Вони не вимагають великих затрат на інвентар, особливих місць для занять, а головне – не має необхідності у довготривалій попередній підготовці для того щоб брати участь у грі.

*Ігри відрізняються особливою привабливістю.* Адже для перемоги мало одної фізичної переваги. Переможцем вийде той, хто проявить більш високий інтелект і зуміє знайти шлях до успіху не тільки за рівності сил, а й за умови переваги суперника. Ігрове змагання – це чудове спортивне видовище.

*Висока напруга, непередбаченість результату і майстерність, яка доставляє насолоду тим хто слідкує за змаганням на майданчику.* Найбільша кількість глядачів, які відвідують стадіон приходиться на змагання в різних видах спортивних ігор.

*Спортивні ігри служать засобом розвитку фізичних якостей (спритності, сили, швидкості, витривалості та ін..) під час вирішення основних рухових завдань.*

*Спортивні ігри дозволяють також удосконалювати морально-вольові якості, навички та риси характеру (цілеспрямованість, колективізм, рішучість, сміливість, активність, дисципліну, взаємодопомогу, відчуття відповідальності та ін.).*

*Найважливішим аспектом впливу гри варто признати здійснювану через неї соціальну інтеграцію, спортивні ігри виступають як соціальна форма організації спільної діяльності з досягнення загальної мети.* Кожний колектив гравців представляє соціальну мікросистему зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками.

Більшість спортивних ігор представляє собою комплекси природних рухів, фізичних вправ (біг, стрибки, метання, удари і т.п.), які виконуються гравцем або у взаємодії з партнерами в боротьбі з суперником і спрямовані на створення ігрових ситуацій, які в підсумку забезпечують перемогу. У багатьох спортивних іграх спортсмени вступають у безпосередню, контактну боротьбу.

Специфіка спортивних ігор у тому, що активна протидія суперника вимагає швидкої зміни реалізації плану ігрових дій гравця або команди. Спортсменам приходиться діяти в умовах дефіциту часу при змінах ігрових ситуацій і необхідності знаходити адекватну відповідь. Ефективність ігрових дій залежить від швидкої оцінки ігрової ситуації і вибору відповідних ігрових прийомів, що передбачає наявність високо розвинутих психофізіологічних функцій (різні параметри уваги, об’єм полю зору, швидкості реакції тощо).

Спортивні ігри характеризуються різноманітним використанням техніко- тактичних прийомів і досить швидким їх виконанням в умові активних протидій. Дії гравців у спортивних іграх відзначаються великою різнобічністю, складністю і винахідливістю. Окремі елементи структури змагальної діяльності пов'язані зі сприйняттям і осмисленням інформації та реалізацією її під час виконання відповідних рухових дій.

Яскравою особливістю всіх спортивних ігор є наявність великого технічного арсеналу (передачі, ведення, кидки, удари), сполучення прийомів і різнобічність тактичних побудов (колективні взаємодії, комбінації, в обороні та нападі).

**КЛАСИФІКАЦІЯ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Розрізняють спортивні ігри:

***командні*** (наприклад, волейбол, гандбол, футбол, всі види хокею);

***особисті*** (наприклад, шахи, шашки);

та ігри, що існують як ***особисті так і командні*** (наприклад, бадмінтон, гольф, настільний теніс, теніс).

Спортивні ігри різноманітні і багато чисельні. Між ними існує схожість і відмінність, що дозволяє розподілити їх у відносно загальні групи.

У кожній грі є дві найбільших ознаки, що визначають основні риси дії гравців, взаємодія між учасниками і мета гри, до досягнення якої вони прагнуть.

Отож ігри розділені на дві великі групи: ігри командні та індивідуальні (протиборство двох учасників). Останні складають меншість і частіше додаються такими варіантами, в яких сторони які грають складаються з двох гравців або результат гри визначається за сумою спроб, почергово виконаних декількома учасниками змагань.

Подальша класифікація передбачає розподіл ігор на такі, в яких змагання відбуваються *без будь якого контакту* і *безпосередньої гри з суперником* та на такі, в яких існує активне протиборство сторін. Самостійну групу складають *ігри з почерговою участю* в них суперників, які не виявляють протидії один одному (шахи, теніс, гольф).

**Контактні спортивні ігри.** Для них характерна боротьба за оволодіння м’ячем з наступною спробою направити його в ціль, якою зазвичай є ворота (футбол, хокей, регбі, водне поло, гандбол, баскетбол тощо).

**Безконтактні спортивні ігри.** Для цієї групи характерне почергове володіння м’ячем і дії гравців на окремих ділянках майданчика, які зазвичай розділені сіткою. Команда, яка володіє м’ячем прагне направити м’яч у майданчик суперника (теніс, волейбол, бадмінтон тощо).

**Спортивні ігри з почерговою участю в них суперників**. Дії з почерговою участю наперед визначаються правилами, які передбачають безпосереднє виконання ролей, що відведені для кожної із сторін. Метою гри тут частіше за все буває певна ціль або фігура, яка установлюється на майданчику або самі гравці (бейсбол, гольф).

Спортивні ігри культивуються серед людей різної статті й віку. Правила проведення спортивних ігор розробляються відповідними міжнародними федераціями; національні спортивні ігри (американський футбол, «городки», лакросс, шашки й ін.) – національними федераціями, які сприяють розвитку ігор і організовують міжнародні й національні змагання.







Рис. 1. Емблеми федерацій деяких спортивних ігор України

Зі спортивних ігор проводяться чемпіонати світу, континенту, чемпіонати окремих країн. Спортивні ігри входять до програми Олімпійських ігор, регіональних й ін. комплексних змагань (наприклад, Панамериканські ігри, Всесвітні студентські ігри, Спартакіади). В Україні культивується більшість спортивних ігор, які отримали світове визнання. Федерації України зі спортивних ігор є членами відповідних міжнародних федерацій.



Рис. 2. Емблема всесвітніх студентських ігор



Рис. 3. Емблема національного олімпійського комітету України

**Різновиди спортивних ігор**

Таблиця 1

Різновиди спортивних ігор

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортивні ігри** | |
| **Індивідуальні** | [Бадмінтон](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD) [Більярд](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%8F%D1%80%D0%B4) [Боулінг](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3) [Дартс](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D1%80%D1%82%D1%81) [Гольф](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84) [Міні-гольф](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84)  [Же-де-пом](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5-%D0%B4%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D0%BC) [Пелота](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%B0) [Ракетбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Рекетс](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B5%D0%BA%D0%B5%D1%82%D1%81&action=edit&redlink=1) [Сквош](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D1%88) [Снукер](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D1%83%D0%BA%D0%B5%D1%80) [Теніс](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81) [Настільний теніс](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81) |
| **Закидування в кошик** | [Баскетбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Корфбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Нетбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Слембол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B1%D0%BE%D0%BB) |
| **Футбол** | [Австралійський футбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Американський футбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Гельський футбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Канадський футбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D0%B4%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Кемарі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%80%D1%96) [Кронум](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%83%D0%BC&action=edit&redlink=1) [Мініфутбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%96%D0%BD%D1%96%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Пляжний футбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Регбі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D0%B1%D1%96) [Футбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Футзал](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B7%D0%B0%D0%BB) [Шоубол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BE%D1%83%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Сокка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D0%B0) |
| **Гандбол** | [Гандбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Гандбол на траві](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%96) [Пляжний гандбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB) |
| **З м'ячем та битою** | [Бейсбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Гилка](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BB%D0%BA%D0%B0) [Крикет](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B5%D1%82) [Софтбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%84%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) |
| **З ключкою** | [Хокей](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9) [Хокей на траві](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D0%BD%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%96) [Герлінг](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3) [Лакрос](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81) [Хокей з м'ячем](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D0%B7_%D0%BC%27%D1%8F%D1%87%D0%B5%D0%BC) [Хокей із шайбою](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D1%8E) [Флорбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Поло](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE) [Поло на слонах](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE_%D0%BD%D0%B0_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%85) [Канополо](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE) [Підводний хокей](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9) [Следж-хокей](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D0%B6-%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9) |
| **Із сіткою** | [Волейбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [В’єтнамський бадмінтон](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%E2%80%99%D1%94%D1%82%D0%BD%D0%B0%D0%BC%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D0%BC%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%BD) [Піонербол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%96%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Пляжний волейбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Сепак-такро](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D0%BF%D0%B0%D0%BA-%D1%82%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE) [Текбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Фістбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%96%D1%81%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Футболтеніс](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81) |
| **З кулями** | [Крокет](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D1%82) ([Роке](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%BE%D0%BA%D0%BA%D1%96_(%D0%B2%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%83)" \o "Роккі (вид спорту))) [Петанк](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BA) ([Бочче](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%87%D1%87%D0%B5" \o "Бочче), [Боулз](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%83%D0%BB%D0%B7)) [Керлінг](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B5%D1%80%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B3) |
| **З літаючим диском** | Алтимат [Летючий диск](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D1%8E%D1%87%D0%B8%D0%B9_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BA) [Дабл-диск-корт](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B0%D0%B1%D0%BB-%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BA-%D0%BA%D0%BE%D1%80%D1%82) |
| **На дошці** | [Ґо](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D2%90%D0%BE_(%D0%B3%D1%80%D0%B0)) [Нарди](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%B4%D0%B8) [Реверсі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%96) [Шахи](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%B8) ([білоруські](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%96%D0%BB%D0%BE%D1%80%D1%83%D1%81%D1%8C%D0%BA%D1%96_%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%B8), [просунуті](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%83%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%96_%D1%88%D0%B0%D1%85%D0%B8)) [Шашки](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%88%D0%BA%D0%B8) [Сьоґі](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%8C%D0%BE%D2%91%D1%96) |
| **Змішані** | [Шахбокс](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B0%D1%85%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81) [Футболгольф](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84) |
| **Інші** | [Бузкаші](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B0%D1%88%D1%96) [Доджбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B1%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)) [Футбеґ](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%B5%D2%91) [Кабадді](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%B4%D0%B4%D1%96) [Пейнтбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D0%B9%D0%BD%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB) ([Страйкбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B9%D0%BA%D0%B1%D0%BE%D0%BB" \o "Страйкбол)) [Велобол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Мотобол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Водне поло](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B5_%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE) [Пушбол](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D1%88%D0%B1%D0%BE%D0%BB) [Ринго](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D1%80%D0%B0))&action=edit&redlink=1) [Підводне регбі](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9F%D1%96%D0%B4%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B5_%D1%80%D0%B5%D0%B3%D0%B1%D1%96&action=edit&redlink=1) [Улама](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%B0) |

Насправді дуже складно визначити та порахувати, скільки всього існує ігрових видів спорту. Ускладнює такий підрахунок ще й той факт, що практично щороку виникають нові види, які ще не набули популярності серед населення та невідомі широкому колу спортсменів. Проте, лідерами серед ігрових видів спорту з права вважається *футбол*. Цей вид спорту найпопулярніший на планеті.

*Баскетбол* дещо менш популярний, ніж футбол, але також має масу шанувальників у всьому світі. Баскетбол особливо розвинений у США та входить до трійки найпопулярніших ігрових видів спорту в країні. Це ціла ігрова індустрія.

*Волейбол* також можна віднести до основних видів спорту. Це видовищна командна гра, де у процесі гри витрачається дуже багато енергії. Як стверджують спортивні експерти, волейбол дещо поступається бадмінтону за рівнем витрачених сил під час матчу. А *бадмінтон*, як не дивно, найважчий ігровий вид спорту.

*Хокей*, як один із зимових видів спорту, де використовується додаткове спорядження та особливий інвентар – ключка, також дуже популярний у Канаді, США, Європі та інших країнах.

Всі п’ять вище згаданих видів спорту входять до програми *олімпійських ігор*. Окрім них за олімпійські медалі також змагаються у таких ігрових видах спорту, як:

***Баскетбол 3×3***

***Керлінг***

***Пляжний волейбол***

[***Гандбол***](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024&action=edit&redlink=1)

[***Гольф***](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%93%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%84_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024&action=edit&redlink=1)

[***Настільний теніс***](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024&action=edit&redlink=1)

[***Регбі-7***](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D0%B1%D1%96-7_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024&action=edit&redlink=1)

[***Теніс***](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A2%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024&action=edit&redlink=1)

[***Хокей на траві***](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D0%BD%D0%B0_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%96_%D0%BD%D0%B0_%D0%BB%D1%96%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%85_%D0%9E%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%85_2024&action=edit&redlink=1)

[***Хокей із шайбою***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D1%96%D0%B7_%D1%88%D0%B0%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D1%8E)

До програми *всесвітніх ігор* входять менш популярні проте не менш цікаві ігрові види спорту. Деякі з них потребують пояснення для створення загального уявлення.

[***Пляжний гандбол***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D1%8F%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B1%D0%BE%D0%BB)

***Фістбол*** – різновид волейболу. Гра на розділеному навпіл сіткою або стрічкою [трав'яному](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0) майданчику (розміром 50х20 метрів), в якій дві команди, що розташовані по різні боки сітки, перекидають через неї [м'яч](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D1%87), зазвичай, руками, з метою приземлити його на чужій половині і не допустити більше одноразового торкання м'яча на своїй половині майданчика.

[***Флаг-футбол***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%B0%D0%B3-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)– різновид [американського футболу](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB), а точніше – його безконтактна версія. Мета гри така ж як і в американському футболі – занести м'яч у залікову зону суперника. Основна відмінність – заборонені жорсткі контакти, спортсмени грають без захисної екіпіровки. Замість шоломів та каркасів на поясі гравця прикріплені два прапорці. І якщо в американському футболі для того, щоб зупинити гравця з м'ячем використовується [захват](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D1%85%D0%B2%D0%B0%D1%82) (жорсткий контакт), то у флаг-футболі достатньо зірвати з нього прапорець. У флаг-футбол грають, як діти, так і дорослі. Його розвивають усі європейські федерації американського футболу, як вид спорту, який допомагає освоїти складні технічні прийоми американського футболу, до автоматизму засвоїти тактичні комбінації, ігрові та рухові навички.

[***Флорбол***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB)– командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому завдають [ключкою](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%BA%D0%B0). Ціль гри: забити м'яч у ворота суперника.

[***Летючий диск***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B5%D1%82%D1%8E%D1%87%D0%B8%D0%B9_%D0%B4%D0%B8%D1%81%D0%BA)

[***Хокей на роликових ковзанах***](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D0%BD%D0%B0_%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%85_%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%85&action=edit&redlink=1)

[***Корфбол***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%84%D0%B1%D0%BE%D0%BB) – [командна гра](https://uk.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%BD%D0%B0_%D0%B3%D1%80%D0%B0&action=edit&redlink=1) з [м'ячем](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D1%87), унікальна тим що команда складається з 4 чоловіків та 4 жінок. Мета закинути м’яч у кошик противника.

[***Лакросс***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%BA%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%81)– командна [гра](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B0) з твердим гумовим [м'ячем](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%27%D1%8F%D1%87), який переносять полем за допомогою кросів — сіток на довгій ручці. Це дуже видовищний вид спорту: за гарної гри м'яч стрімко літає полем, ледь торкаючись землі.

[***Ракетбол***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)– різновид тенісу. Гра відбувається як індивідуально так і в парах. Гумовий м’яч має відскочити від стіни.

[***Софтбол***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%84%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)– командний вид спорту з м'ячем. Він є різновидом бейсболу. У софтбол можуть грати як чоловіки, так і жінки. Як правило, цей вид спорту популярний серед непрофесіоналів. Це пов'язано з тим, що на відміну від бейсболу, софтбол пристосований для менш фізично підготовлених людей і не такий травматичний.

[***Сквош***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B2%D0%BE%D1%88)**–** гра дуже подібна ракетболу. Грати можна в парах чи по одинці. М’яч м’якший ніж в ракетболі має також відскочити від стіни.

[***Хокей з м’ячем***](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B9_%D0%B7_%D0%BC%27%D1%8F%D1%87%D0%B5%D0%BC)

***Футзал***

***Шахи***

***Шашки***

Отож підводячи підсумки ми можемо впевнено стверджувати, що спортивні ігри різнобічно впливають на розвиток юної особистості:

- спортивні ігри дуже різноманітні. Кожен може обрати гру яка відповідає його цілям, можливостям, особливостям характеру;

- тренування характеризуються високим рівнем кардіонавантаження, позитивним впливом на розвиток рухових якостей;

- завдяки частій зміні темпу та інтенсивності рухів покращуються адаптаційні процеси та процеси відновлення;

- завдяки постійному відстеженню рухів маленького об'єкту (м'яча, воланчика, шайби) відбувається тренування зорових м'язів, збільшується кут зору (покращується периферійний зір).

- завдяки діям у постійному дефіциті часу розвивається швидкість простої та складної рухової реакції. Також тренується вміння швидко приймати рішення;

- завдяки роботі в команді формується розуміння, що кожен окремо несе відповідальність за свої дії та дії команди в цілому. Формується навик роботи в команді.

Змагання та тренування зі спортивних ігор завжди проходять на високому емоційному рівні.

Отож грайте у спортивні ігри розвивайтесь розширюйте коло спілкування, спілкуйтесь з однодумцями! Будьте здорові та життєрадісні!

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : Навчальний посібник. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. – 248 с.