

Ім'я користувача:  
Прокопенко Анастасія

ID перевірки:  
1016287566

Дата перевірки:  
28.05.2024 01:35:35 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
28.05.2024 08:48:20 EEST

ID користувача:  
100001451

Назва документа: Дипломна робота Сиваченко 3

Кількість сторінок: 69 Кількість слів: 13498 Кількість символів: 97286 Розмір файлу: 498.33 KB ID файлу: 1016081602

## 7.15% Схожість

Найбільша схожість: 5.64% з Інтернет-джерелом ([https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19738/1/sports\\_games..](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19738/1/sports_games..))

7.15% Джерела з Інтернету

4

Сторінка 71

Не знайдено джерел з Бібліотеки

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 6.1% Вилучень

Деякі джерела вилучено автоматично (фільтри вилучення: кількість знайдених слів є меншою за 10 слів та 1%)

5.53% Вилучення з Інтернету

787

Сторінка 72

2.24% Вилученого тексту з Бібліотеки

146

Сторінка 78

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи

14

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ІГОР

### КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавра  
за спеціальністю: 017 Фізична культура і спорт  
освітньо-професійною програмою: «Тренерська діяльність в обраному виді  
спорту»

на тему: «РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ БАДМІНТОНІСТІВ, ЯКІ  
ЗАЙМАЮТЬСЯ В ПОЧАТКОВИХ ГРУПАХ ДЮСШ»

Здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
Сиваченко Катерини Михайлівни

Науковий керівник: Петренко Г. В.  
к. пед. н., доцент  
Рецензент: Серебряков О. Ю.  
к. фіз. вих., доцент

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол № від р.)  
Завідувач кафедри: Шутова С. Є.  
к. фіз. вих., доцент

Київ–2024

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР .....	6
1.1. Поняття рухливої ігри для підготовки бадмінтоністів .....	6
1.2. Значення рухливих ігор для підготовки бадмінтоністів .....	10
Висновки до 1 розділу.....	13
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	14
2.1. Методи дослідження .....	14
2.2. Організація дослідження .....	17
РОЗДІЛ 3. РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БАДМІНТОНІСТІВ .....	19
3.1. Класифікація рухливих ігор для підготовки бадмінтоністів на початковому етапі .....	22
3.2. Рухливі ігри для підготовки бадмінтоністів на початковому етапі ..	27
Висновки до розділу 3.....	32
РОЗДІЛ 4. ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	34
ВИСНОВКИ .....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	
ДОДАТКИ .....	

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Використання рухливих ігор у спортивній роботі допомагає зробити його більш різноманітним. Багаторазові повторення та великі навантаження (фізичні, психологічні), що є необхідною умовою для формування навичок, часто викликають втому та втрату інтересу, навіть у працьовитих та свідомих вихованців. Рухливі ігри підвищують емоційний стан, активізують увагу та сприяють підвищенню працездатності. Зазвичай рухливі ігри є комплексним засобом розвитку фізичних якостей та технічної підготовки. Проте для спеціальної фізичної підготовки у кожному виді спорту можна вибрати рухливі ігри, спрямовані на розвиток конкретної фізичної здібності [24].

Щодо бадмінтону, цей вид спорту дійсно має великий потенціал для популяризації. Початківці, які зацікавилися грою в бадмінтон, можуть відчувати, що їм не вистачає здатності високо стрибати, витривалості та точності ударів для успішної гри. Важливо враховувати ці обмеження та виконувати різні фізичні вправи, такі як стрибки, біг, метання та комплексні вправи, щоб покращити свої навички. Бадмінтон – це компактний вид спорту, який не вимагає великих фінансових витрат на придбання обладнання, і його простота сприяє популярності серед гравців.

Щодо рухливих ігор загалом, вони можуть бути важливим засобом розвитку фізичних якостей та загальної підготовки. Використовуйте різноманітні вправи з різних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, рухливі ігри), щоб підвищити працездатність та загальний фізичний розвиток особистості, особливо серед підростаючого покоління [38].

І. Д. Накутний вніс вагомий внесок у розробку цієї теми. Інші дослідники, такі як А. П. Обертинська, О. П. Пйомет, Л. В. Гальченко, О. С. Сокирко, Т. Т. Цюпак, Г. В. Безверхня, А. А. Семенов, М. Килимістий, Р. В. Маслюк, Б. М. Шиян, Н. В. Андрощук, О. Я. Кругляк, В. Г. Кузь та О. І.

4

Ламкова, також внесли свій внесок у вивчення рухливих ігор та естафет для дітей. Їхні дослідження охоплюють різні аспекти фізичного виховання молодших школярів, методику проведення рухливих ігор та естафет, а також українські народні ігри.

Але застосування рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі спортсменів, у тому числі бадмінтоністів, присвячено мало досліджень. Це, на нашу думку, негативно впливає на ефективність спортивної підготовки (її емоційної складову), що й спонукало нас до написання цієї роботи.

**Мета дослідження** – вивчити засоби рухливих ігор для юних бадмінтоністів, які впливають на засвоєння основних прийомів гри і розвиток їх фізичних якостей.

**Завдання дослідження:**

- визначення поняття рухливих ігор для підготовки бадмінтоністів дошкільного віку;
- дослідження значення рухливих ігор для підготовки бадмінтоністів дошкільного віку;
- провести класифікацію навчальних видів ігор бадмінтоністів дошкільного віку;
- аналіз рухливих ігор, які використовуються для підготовки бадмінтоністів дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – процес спортивної підготовки бадмінтоністів на початковому етапі ДЮСШ.

**Предмет дослідження** – рухливі ігри для навчання технічним приемам та розвитку фізичних якостей.

**Методи дипломної роботи.** Методологічною основою наукової роботи є сукупність прийомів і методів наукового пізнання. Вибір методу дослідження залежить від особливостей досліджуваного об'єкта та дисципліни, а також від мети та завдання дослідження. Методологічну основу дослідження складають сучасні загальнонаукові методи та специфічні методи наукового пізнання. Тому для отримання достовірних наукових результатів у

5

роботі використовується система загальнонаукових і конкретно-пізнавальних методів, особливо робота з джерелами, аналіз, синтез, узагальнення, спостереження, порівняння та аналогія.

**Структура дипломної роботи** визначається порядком вирішення поставлених завдань. Конкурсна робота має логічну структуру, що включає вступ, три розділи, висновок, перелік використаних джерел. Повний текст – 66 сторінок, а список використаних матеріалів – 38 позицій, один рисунок, додатки. При написанні дипломної роботи певною мірою були використані перелічені ресурси.

Результати дослідження опубліковані у наукових виданнях.

## РОЗДІЛ 1

### ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР

#### 1.1 Поняття рухливої гри для підготовки бадмінтоністів дошкільного віку

Поява ігор у суспільстві тісно пов'язана з еволюцією колективної свідомості. Символічні дії, які наслідують полювання, а також танці та первісна музика, відображають життєвий устрій на ранніх стадіях розвитку суспільства. На цих етапах гра та уявні дії ще не були чітко відокремлені [31].

З часом з'являються матеріальні передумови для розвитку первісного мистецтва та його незалежних форм. Потрібно було пройти значний історичний шлях і зміни у виробничих процесах, щоб з первісного мистецтва виріс самостійний вид ігрової діяльності. Це виявилось у вигляді мисливських та військових ігор, а також у театралізованих відтвореннях побутової діяльності, як-от стародавня слов'янська гра «Ми просо сіємо...», яка збереглася до наших днів.

З розподілом суспільства на класи з'явилися різниці у використанні ігор для освіти дітей з різних соціальних шарів. У народній культурі ігри передавались із покоління в покоління, еволюціонуючи та набуваючи нових властивостей. Були створені ігри, що поєднували простоту, емоційність і простір для демонстрації фізичної сили та творчості [1, 11].

Ігрова діяльність людей під час свят завжди була пов'язана з їхнім повсякденним життям. Яскравим прикладом цього є свята Стародавньої Греції, які славилися своєю активністю та грайливістю. Демократичний період Стародавньої Греції (6-5 століття до н.е.) відзначався різноманітністю свят, особливо пов'язаних з культом античних богів, таких як Діоніс, Деметра, Афіна, які відображали реальне життя та працю греків [12].

Згідно з М. М. Фіцулою, ігри є способом організації студентської діяльності, який спрямований на поліпшення здоров'я, збільшення

7

рухливості, працездатності, заняття спортом та вдосконалення рухових здібностей. І. І. Петричук підкреслює, що ігри дозволяють залучити до освітнього процесу учнів з різним рівнем підготовки, адже вони вимагають не тільки знань, але й спритності та винахідливості. Вони також сприяють виявленню креативності, розвитку творчих здібностей, підвищенню самоповаги та вихованню навичок самостійного прийняття рішень.

А. С. Яцковець звертає увагу на те, що, хоча існує багато поглядів на гру та ігрову діяльність, всі вони згодні з тим, що ігри є важливою частиною життя для всіх вікових категорій, оскільки вони приносять радість та ентузіазм, і що ігри є не просто розвагою, а значущим елементом суспільства та культури.

К. Квилецький вказує на такі функції ігор у фізичному вихованні, а саме:

- основні – ефективний засіб навчання, включений у програму фізичного виховання, враховуючи вікові особливості та умови, привабливий для тих, хто має чіткі цілі.

- допоміжні – як доповнення до інших методів фізичного виховання, можуть активізувати навчальний процес, збагачувати навчальне середовище та додавати розвагу.

- еквівалентні – у поєднанні з іншими методами фізичного виховання, виконують освітні, пізнавальні та фізіологічні функції у соціальному житті та повсякденній грі.

Активні ігри є одним із видів ігрової активності, де дія відіграє ключову роль. Вони включають в себе креативні дії, які стимулюються їхньою тематикою та ідеями. Ці дії можуть бути обмежені певними правилами, які можуть бути загальновизнаними, встановленими організаторами або самими гравцями. Головною метою цих ігор є подолання перепон для досягнення мети, такої як перемога чи освоєння нових навичок [9].



8

У грі перешкодами можуть слугувати фізичні бар'єри, такі як мотузки для стрибків, необхідність освоєння певних технік руху, а також тактичні стратегії та дії опонентів, з якими гравці стикаються під час гри.

За словами З. Діхтяренко, у активних іграх спостерігається покращення якості та швидкості рухів, гнучкості виконання рухових завдань та ефективності їх використання. Це досягається завдяки наступним факторам:

1. Самостійне вирішення рухових завдань відповідно до ігрової ситуації;

2. Обмежений час для підготовки до активних дій;

3. Швидке переключення між різними діями;

4. Емоційна насиченість;

5. Координація дій з іншими учасниками та організаторами. Зазвичай, для участі в рухливих іграх не потрібна спеціальна підготовка, за винятком офіційних змагань, які регулюються заздалегідь встановленим **календарем**.

Та сама гра може бути адаптована до різних умов, правил і кількості гравців. Існує безліч різновидів активних ігор, кожна з яких має свої правила. Активні ігри є популярними серед дітей і підлітків, але також використовуються у молодіжному, зрілому та літньому віці як допоміжний засіб у спортивних тренуваннях, для активного відпочинку та в лікувальних програмах.

У освітньому процесі перевагу віддають колективним активним іграм, які можуть включати невеликі групи, цілі класи чи спортивні секції, а іноді й велику кількість учасників. Групові ігри сприяють розвитку соціальних навичок та здатності аналізувати власну та чужу поведінку [3, 14].

Індивідуальні активні ігри, які часто створюються дітьми, дають можливість кожному учаснику самостійно визначати плани, умови та правила, які їх зацікавлюють, і змінювати їх на власний розсуд.

9

Спортивні ігри представляють собою розвиненішу форму активних ігор. Вони мають стабільні умови та строгі правила, вимагають від учасників певного рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки.

Історичні аспекти активних ігор, такі як зміст, форма та методи, роблять їх ефективним засобом фізичного виховання. Зміст активних ігор охоплює сюжет, правила та рухливі дії, які базуються на людському досвіді та передаються з покоління в покоління. Сюжет визначає цілі гравців, характер і розвиток ігрових конфліктів, відображає реальність та надає значення техніко-тактичним елементам, роблячи гру захопливою [6, 8].

Правила в іграх виступають як фундаментальні директиви для гравців, окреслюючи їхні позиції, рухи, характер дій, а також права та обов'язки. Вони також встановлюють методіку проведення гри та критерії для оцінювання результатів. Водночас, правила не перешкоджають прояву індивідуальної креативності та ініціативи учасників. Дії в іграх можуть бути різноманітними, включаючи імітаційні, образні, креативні, а також ритмічні рухові завдання, які вимагають швидкості, спритності, сили та інших фізичних якостей. Ігри можуть включати швидкі спринти, раптові зміни напрямку, а також затримки в русі, виконуючись у різних комбінаціях [13].

Форма активної гри, яка визначається її змістом, передбачає організацію дій, де гравці мають можливість проявити творчу ініціативу у виборі шляхів досягнення мети та отримання задоволення від ігрового процесу. У початковій гімнастиці, різних видах спорту та туризмі застосовуються ігрові методи, які включають методичні прийоми, характерні для ігор, з урахуванням цілей застосування різних вправ, таких як відпочинок чи рекреація.

У структурі занять з різних видів спорту часто використовують активні ігри, як ефективний засіб для підвищення кваліфікації. Методичні особливості ігор можуть бути різними в залежності від вимог та умов їх проведення [20].

10

Ігровий метод широко застосовується у навчальній практиці для вирішення загальнофізичних завдань і має важливе допоміжне значення у фізичній підготовці, а також може використовуватися для позитивного впливу на морально-вольове виховання учасників.

Ігровий метод відіграє важливу роль у фізичному вихованні з кількох причин:

1. Мотивація: Ігри можуть бути більш захоплюючими та веселими порівняно з традиційними вправами, що сприяє підвищенню мотивації учнів до занять фізичною культурою.

2. Розвиток навичок: Ігри часто вимагають використання різних фізичних навичок, таких як швидкість, спритність, координація та сила, що сприяє їх комплексному розвитку.

3. Соціальна взаємодія: Ігри зазвичай включають взаємодію та співпрацю між учасниками, що розвиває комунікативні навички та вчить працювати в команді.

4. Емоційне благополуччя: Ігрова діяльність може покращувати настрій та зменшувати стрес, що позитивно впливає на емоційний стан учнів.

5. Навчальний потенціал: Ігри можуть бути використані для навчання правилам, стратегіям та іншим аспектам фізичної культури в інтерактивній та практичній формі.

6. Адаптивність: Ігровий метод дозволяє адаптувати вправи до різних рівнів складності, віку та фізичних можливостей учнів.

7. Позитивне виховання: Через ігри можна виховувати позитивні моральні та вольові якості, такі як чесність, справедливість та наполегливість.

Таким чином, ігровий метод є ефективним засобом для досягнення цілей фізичного виховання, оскільки він забезпечує різноманітність, включеність та активне навчання.

Під час вивчення теорії та методики фізичного виховання дітей шкільного віку необхідно звертати увагу на дидактичні особливості активних ігор, що допоможе правильно оцінити їхнє місце, роль та значення у

11

регламентованій навчально-виховній роботі та у самостійній діяльності дітей. [27].

### 1.2 Значення рухливих ігор для підготовки бадмінтоністів

У контексті дошкільного виховання, гра вважається унікальним соціальним явищем, що виникло історично та служить особливою формою діяльності дітей. Вона відображає реальність, таку як людська праця, побут, а також імітацію поведінки тварин. Ігри, що включають активні дії, відомі як рухливі ігри [28].

Термін «гра» має багато вимірів і виступає як самостійна діяльність, що сприяє розвитку дітей різного віку. Вона є основою для їхнього життя, способом взаємодії та пізнання світу. Гра також організовує їхнє повсякденне життя та неігрову діяльність [31].

У сучасному розумінні, ігри розглядаються як звичайна фізична активність, що є інструментом фізичного виховання. Вони можуть включати різні види дій, які, хоч і схожі на ігрові, мають свої особливості. Ці види дій об'єднуються під поняттям «ігрова практика».

Рухливі ігри є ключовим елементом фізичного виховання у дошкільному віці. Вони мають певну мету і ціль, які визначаються через сюжет гри. Сюжет є основною ідеєю або темою, яка розкривається через послідовність дій [36].

Епізод у грі представляє собою логічний ланцюг рухових дій, що відповідають сюжету. Діти знайомляться з різними ролями та фігурами, які вони мають право виконувати відповідно до сюжету.

Граючи різні ролі, діти поринають у світ уяви, отримуючи нові враження та емоції, що стимулює їхню активність та розвиток психічних функцій. Така активність задовольняє їхні природні потреби та сприяє емоційному розвитку.

12

Діти люблять втілювати різні образи, такі як кішка, миша, кролик, вовк, мисливець, космонавт, оскільки це дає їм можливість відчутти цілісність образу та сюжету. Сюжет розвивається через правила, які визначають характер гри та взаємодію між усіма її елементами, встановлюючи права та обов'язки гравців, а також спосіб і результати гри [8, 35].

У грі кінцевою метою завжди є досягнення перемоги, яка є невід'ємною частиною її структури. Бажання виграти та конкурентна природа гри є її основою, керованою сюжетом та правилами. Конкуренція в іграх унікальна, оскільки вона надає можливість для імпровізації рухів, щоб досягти перемоги. Імпровізація вимагає від гравців творчості та здатності швидко адаптуватися до змін, хоча вона й обмежена правилами. Ця здатність до імпровізації робить ігровий процес не тільки захоплюючим, але й задовольняє потребу дітей у творчості та нових відчуттях. Основними елементами гри є сюжет, конкуренція та імпровізація, які разом із правилами формують її зміст. Гра є сюжетним змаганням, де правила визначають імпровізовані дії [9, 30].

Рухливі ігри мають значний вплив на розвиток дітей [4]:

- сприяють розвитку життєвих навичок, фізичному розвитку та зміцненню здоров'я, а також виховують морально-вольові якості.
- позитивно впливають на всі системи організму.
- покращують апетит та сприяють гарному сну.
- задовольняють потребу дітей у фізичному русі, що сприяє їх спортивному розвитку.
- допомагають удосконалити техніку виконання фізичних вправ.
- сприяють фізичній підготовленості дітей.
- стимулюють інтелектуальний розвиток, розширюють кругозір та уточнюють уявлення про світ.
- сприяють розвитку уваги, сприйняття, творчої уяви та пам'яті.
- сприяють розвитку мови, швидкості мислення, креативності та інтелекту.

13

- є засобом естетичного виховання.

Однак, рухливі ігри будуть корисними у фізичному вихованні лише тоді, коли педагоги мають достатні знання з анатомії, фізіології, психології дітей різного віку, володіють методикою гри та дотримуються гігієнічних норм [6, 11].

### **Висновки до розділу 1**

Для досягнення виховних, освітніх та оздоровчих цілей за допомогою рухливих ігор важливо, щоб тренер був добре підготовлений до їх проведення. Підготовка до гри включає у себе увагу до таких аспектів, як склад групи, пора року та місце проведення тренувань. Поведінка тренера повинна служити прикладом для вихованців. Він, як вихователь, організатор та суддя гри, може іноді виступати навіть в ролі учасника. Під час гри тренеру необхідно уважно спостерігати за ходом гри та станом гравців.

## РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1 Методи дослідження

Під час створення курсової роботи дослідницькі методи виступають як інструментарій, що допомагає здобути нові навички та розширити знання, а також поглибити теоретичну основу. Ці методи дозволяють обґрунтувати та підкріпити аргументацію, представлену в роботі. У процесі написання курсової роботи застосовуються різноманітні методи дослідження, серед яких:

- аналіз літературних джерел та онлайн матеріалів;
- аналіз, синтез, узагальнення отриманих даних;
- спостереження та використання порівняльного аналізу та аналогій.

#### 2.1.1. Аналіз літературних джерел та матеріалів з мережі Інтернет

Дослідження розпочинається з ретельного аналізу доступної інформації за обраною тематикою. Вміння ефективно знаходити та застосовувати інформацію є критично важливим для підготовки

15

професіоналів. Сучасний навчальний та науковий процес вимагає використання як традиційних, так і цифрових ресурсів, що відображає тенденції розвитку інформаційних технологій. Студенти мають доступ до обширної інформації в Інтернеті, включаючи енциклопедії, словники, ресурси електронних бібліотек та навчальні матеріали. Проте, не всі онлайн дані мають наукову достовірність, і авторство деяких матеріалів може бути невідомим. Таким чином, важливим завданням є відбір якісних електронних освітніх та наукових ресурсів. Електронні інструменти полегшують пошук, обробку та поширення інформації для наукових досліджень. Було проведено аналіз літературних та електронних джерел для визначення концепцій, значення та класифікації рухливих ігор у тренуваннях дошкільників-бадмінтоністів. На основі цього аналізу були встановлені цілі та завдання дослідження, визначена актуальність теми, її наукова новизна, практичне значення та внесок науковців у вивчення цієї проблематики [22].

Аналіз як метод пізнання полягає у розчленуванні об'єкта на складові для глибокого вивчення. Синтез, навпаки, об'єднує ці частини в єдине ціле, створюючи нову форму з властивостями, що впливають з внутрішньої взаємодії компонентів. Аналіз та синтез взаємопов'язані та взаємообмежуючі. В залежності від рівня знань про об'єкт, можуть застосовуватися різні види аналізу та синтезу:

- прямий або емпіричний для первинного ознайомлення з об'єктами;
- зворотний або теоретичний для виявлення взаємозв'язків;
- структурно-генетичний для розуміння природи явищ.

Узагальнення дозволяє сформулювати узагальнене уявлення про найважливіші та типові риси представників певної категорії. Цей процес є ключовим для створення нових наукових концепцій, встановлення закономірностей і розробки теорій. Такі методи були застосовані для аналізу та узагальнення інформації про рухливі ігри та їх використання у тренуванні дошкільників-бадмінтоністів.



16

Наукове спостереження відрізняється від повсякденного тим, що має чітку мету і систематичний підхід, який перетворює спостережуване явище на предмет дослідження та результати у формі детальних звітів. Для наукового спостереження характерні такі вимоги:

Визначення чітких цілей;

Вибір методів і розробка планів;

Системність;

Контроль за точністю і достовірністю результатів;

Аналіз, розуміння та інтерпретація отриманих даних.

Порівняння полягає у виявленні відмінностей між об'єктами, використовуючи органи чуття та спеціальне обладнання. Цей процес допомагає визначити якісні та кількісні характеристики об'єктів, встановлюючи їхню тотожність або відмінність.

Порівняння має сенс лише тоді, коли порівнювані об'єкти належать до одного класу і порівнюються за певними критеріями. Об'єкти, які порівнюються за однією характеристикою, можуть бути несхожими за іншою.

Порівняння є основою для аналогії та порівняльно-історичних методів, які дозволяють вивчати різні стадії розвитку одного явища або порівнювати різні одночасно існуючі явища.

Аналогія як метод дослідження дозволяє отримувати знання про об'єкти на основі їхньої подібності до інших об'єктів. Вона базується на припущенні, що якщо об'єкти схожі за певними ознаками, то вони можуть бути схожими і за іншими. Наприклад, схожість Марса та Землі в деяких аспектах призвела до гіпотези про можливість існування життя на **Марсі**.

Перенесення знань з однієї області в іншу, використовуючи аналогію, стає можливим завдяки тому, що характеристики явищ зазвичай мають системний та необхідний зв'язок. Це пояснює, чому знання про одне явище можуть бути застосовані до іншого.

17

Протягом історії науки, аналогії часто призводили до проривних відкриттів. Наприклад, Галілео Галілей у XVI столітті досліджував закони коливань, виходячи з аналогії між рухом церковної лампади та маятником. Аналогічно, природа звуку була порівняна з океанськими хвилями, природа світла - зі звуком, електрика - зі світлом, а хвильові та корпускулярні властивості світла - зі структурою матерії.

Однак, аналогії не завжди дають точні висновки. Ймовірність висновків за аналогією залежить від кількості та значущості спільних рис між порівнюваними явищами, важливості цих рис для характеристики об'єктів, та від того, наскільки тісно пов'язані ці риси з тими, які переносяться на новий об'єкт. Важливо також враховувати відмінності між об'єктами, особливо якщо вони суттєві, та переконатися, що перенесені характеристики є того ж типу, що й спільні риси. Аналогія часто використовується на початкових етапах дослідження і може бути джерелом нових ідей та технологічних рішень. Вона також служить для уточнення думок, пояснення їх змісту та конкретизації. Ці методи були застосовані для виявлення спільних та унікальних рис у підготовці молодих бадмінтоністів дошкільного віку за допомогою рухливих ігор.

Бесіда є одним з ключових методів дослідження, який передбачає збір інформації від осіб, що беруть участь у дослідженні, у формі логічно структурованого діалогу. Наукові бесіди вимагають чіткого визначення цілей, вибору методів, системності, контролю за точністю результатів та їх подальшої обробки. Розмови можуть бути як формальними, зі стандартизованими питаннями, так і неформальними, що дозволяють більш глибоке та повне збирання інформації. Під час дослідження було проведено неформальні бесіди з фахівцями, які використовують рухливі ігри у тренуванні дошкільників-бадмінтоністів, для збору інформації про значення та роль таких вправ у їх підготовці.

18

## 2.2 Організація дослідження

У процесі підготовки та розробки дипломної роботи було пройдено п'ять ключових етапів.

Збір наукових даних. Цей етап включав пошук літератури, визначення ключових джерел, аналіз та систематизацію зібраної інформації, а також вибір напрямку дослідження. Особлива увага приділялася аналізу даних та результатів експериментів, що дозволяло формувати оригінальні наукові **ВИСНОВКИ**.

Визначення теми та цілей. На цьому етапі було сформульовано тему, мету, завдання та гіпотезу дослідження. Вибір актуальної та нової теми, як і встановлення чіткої проблематики, були вирішальними для успішного виконання роботи.

Теоретичне обґрунтування. Тут було підтверджено обраний напрямок, розроблено загальну методологію та вибрано методи для формулювання висновків. Гіпотеза слугувала основою для емпіричного дослідження, що визначало подальші кроки.

Експериментальна частина. Розробка програми дослідження, методологія, збір та аналіз даних, а також формування результатів. Методи дослідження були інструментами для досягнення цілей та збору практичних матеріалів.

Формулювання висновків. Останній етап включав оформлення тексту роботи, вступу, висновків, а також визначення наукової новизни та практичної значущості дослідження. Було складено список літератури та, за потреби, додатки.

Такий підхід забезпечив систематичний та комплексний підхід до дослідження теми «Рухливі ігри для підготовки бадмінтоністів дошкільного віку».

### РОЗДІЛ 3

#### РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ ЗАСТОСОВУЮТЬСЯ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БАДМІНТОНІСТІВ

##### 3.1. Класифікація рухливих ігор для підготовки бадмінтоністів на початковому етапі

Розподіл рухливих ігор можна здійснити наступним чином:

1. Ігри з розгорнутим сюжетом.
2. Ігрові дії без сюжету.
3. Ігри, що включають спортивні елементи (такі як городки, пінг-понг, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

Драматизовані рухливі ігри базуються на життєвому досвіді дитини та її взаємодії з оточуючим світом. У таких іграх діти імітують поведінку різних персонажів (наприклад, стрибки зайця або уникнення лисиці). Їхні дії під час гри відтворюють сюжет, як у випадку з грою в лісових звірів, де зайці уникають мисливців. Більшість таких ігор є груповими, де дитина навчається узгоджувати свої дії з іншими учасниками, діючи злагоджено відповідно до правил.

20

Ігрові вправи без сюжету відрізняються тим, що вони орієнтовані на виконання конкретних завдань, які відповідають віковим особливостям та фізичному розвитку дітей. Завдання в таких іграх можуть полягати у досягненні певної мети, наприклад, першими дістатися до певної точки або влучити м'ячем у ціль. Під керівництвом вчителя повторення рухів у таких іграх сприяє поліпшенню моторики та розвитку спортивних навичок. На відміну від сюжетних ігор, практична складова в цих іграх має більш чітке визначення, що є їх перевагою. Серед неепізодичних ігор великою популярністю у старших дошкільнят користуються ігри з використанням різних предметів. Рухові завдання в цих іграх специфічні: вдарити м'ячем по кеглі, кинути кільце на палицю і т. Зазвичай вони проводяться між окремими дітьми або групами в змагальному форматі. Ці ігри можна використовувати як забави під час прогулянок, спортивних свят, коли діти можуть продемонструвати свою вправність, спритність і швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Оптимальні умови для позитивних результатів у моторному розвитку дітей дошкільного віку створюються шляхом поєднання конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, спрямованих переважно на чітке виконання певних рухових дій, і сюжетних ігор. За таких умов рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах [3].

Командні ігри є надзвичайно корисними для спортивних занять з кількох причин:

1. Розвиток комунікативних навичок (гравці вчаться спілкуватися та взаємодіяти один з одним, що є ключовим для успішної командної роботи);
2. Підвищення командного духу (командні ігри сприяють розвитку відчуття єдності та взаємопідтримки серед учасників);
3. Стратегічне мислення (гравці вчаться планувати та виконувати стратегії, що покращує їхнє розуміння гри та прийняття рішень);
4. Фізичний розвиток (командні ігри часто вимагають швидкості, витривалості, сили та координації, що сприяє фізичному розвитку гравців);

21

5. Виховання відповідальності (гравці вчаться брати на себе відповідальність за свої дії та розуміють важливість внеску кожного у загальний успіх);

6. Розвиток лідерських якостей (командні ігри дають можливість виявити та розвинути лідерські здібності серед учасників);

7. Навчання повазі та співпраці (гравці вчаться поважати один одного та працювати разом для досягнення спільної мети);

8. Емоційний розвиток (командні ігри допомагають дітям впоратися з перемогами та поразками, розвиваючи емоційну стійкість);

9. Соціалізація (Ігри надають можливість для соціальної взаємодії та знайомства з новими людьми).

Таким чином, командні ігри не тільки покращують фізичні навички, але й сприяють розвитку важливих соціальних, емоційних та інтелектуальних якостей, які є цінними у спорті та в житті загалом.

При цьому рухи, які діти засвоюють рано, вдосконалюються в різних ситуаціях. Ігри зі спортивним елементом вимагають чіткого пояснення правил, що визначають хід змагань між окремими дітьми або командами. Кожна дитина повинна володіти руховими навичками (моторною технікою), які визначають результат гри. Ефективність рухливих ігор у вирішенні фізичних завдань значною мірою залежить від умов їх проведення – емоційної насиченості, різноманітності спортивного змісту, наявності просторих приміщень, кількості предметів, необхідних дітям.

Класифікація рухливих ігор за ступенем фізичного навантаження:

1. Ігри великої інтенсивності.

2. Ігри середньої інтенсивності.

3. Ігри малої інтенсивності

До ігор високої інтенсивності відносяться такі, що складаються з інтенсивних рухів: стрибків, бігу в поєднанні з метанням, подолання перешкод. Інтенсивність навантаження коливається від 155 до 180 ударів/хв. Помірно плавна гра вимагає від дитини активної участі. Характер рухової

22

активності учасників гри був відносно спокійним (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. [6].

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.

Вибір ігор для дітей залежить від багатьох факторів, серед яких:

- вікові особливості – різні вікові групи мають різні інтереси, рівні розвитку та фізичні можливості;
- фізичний розвиток – ігри повинні відповідати фізичним здібностям дитини, щоб уникнути перевтоми.
- психологічний стан – ігри мають бути підібрані так, щоб вони відповідали емоційному стану та настрою дитини.
- навчальні цілі – ігри можуть бути використані для розвитку певних навичок або знань.
- соціальні навички – ігри, що сприяють співпраці та комунікації, можуть бути вибрані для розвитку соціальних навичок.
- індивідуальні інтереси – важливо враховувати особисті захоплення та інтереси дитини.
- безпека – ігри повинні бути безпечними та відповідати стандартам безпеки.
- доступність матеріалів – необхідно враховувати, які матеріали та обладнання доступні для гри.
- культурні та сімейні традиції – ігри можуть бути вибрані з урахуванням культурного та сімейного контексту.
- місце для гри – доступне простір та його облаштування також впливають на вибір ігор.

23

Ці фактори допомагають забезпечити, що ігри будуть не тільки розважальними, але й корисними для розвитку та благополуччя дитини.

### 3.2. Рухливі ігри для підготовки бадмінтоністів на початковому етапі.

Підбір ігор визначається специфічними цілями та умовами їх проведення, а також враховує вікові особливості учасників. Дошкільнята, наприклад, вирізняються активністю та потребою в русі, проте їхній організм швидко втомлюється, тому ігровий час для них має бути обмеженим та чергуватися з перервами [4, 5, 7].

Комплексні ігри з розвиненими правилами та взаємодіями не підходять для малюків; вони краще сприймають прості наслідувальні та епізодичні ігри. Ці ігри допомагають дошкільникам краще розуміти світ навколо себе, включаючи природу, працю, соціальне життя та міжособистісні взаємини. Важливо також враховувати зростаючий інтерес дітей до сучасних тем, як-от космічні подорожі чи спортивні події.

Для дошкільнят складно взаємодіяти в групі, тому вони воліють ігри, що передбачають рух: біг, уникання, стрибки, ловіння та кидання м'ячів чи інших предметів.

У віці 5-6 років координаційні здібності дитини значно покращилися. Таким чином, підвищення сили, швидкості, спритності і витривалості, більш досконале володіння тілом і краще пристосування організму до фізичних навантажень роблять ігри значної складності прийнятними для дітей цього віку.

Змінюється і психологія вихованців. Підвищення інтенсивності та активності нервових процесів призводить до підвищення стійкості уваги та інтересів дитини. Розвиток мислення забезпечує вирішення більш складних тактичних завдань. Це особливо важливо, тому що в цьому віці дітей більше цікавлять ігри не між окремими гравцями, а між ігровими командами.



24

Хлопчики та дівчатка 5-6 років грають трохи по-різному. Проте хлопчики все ж більш схильні до ігор з елементами бойових мистецтв, взаємодопомоги, бійки [21, 26].

Дівчата ж віддають перевагу спокійним іграм з ритмічними і точними рухами (предметів, м'яча тощо). Діти цього віку особливо люблять ігри з м'ячем, ігри в біг, стрибки через перешкоди, метання дрібних предметів, а також воєнізовані ігри на землі.

Характеристика ігор для дітей 5-6 років полягає в тому, що тривалість і інтенсивність ігрового навантаження дещо збільшені, покарання суворі, використання популярних ігор стабільне. У грі яскравіше проявляється елемент ігрового змагання.

Організуючи ігри для таких дітей, сприяйте участі в естафетах, зменшуйте дистанцію або кількість перешкод, розділяйте їх на окремі групи, роздавайте легші м'ячі, грайте групами без призначення ведучого. Якщо спостерігаються зовнішні ознаки втоми, учні можуть бути тимчасово зняті зі змагань, або один або два особи можуть бути видалені з лінії під час естафети чи іншого командного змагання. Не варто захоплюватися іграми, що супроводжуються тривалою затримкою дихання, напругою, яка може викликати запаморочення або потемніння в очах, дезорієнтацію в просторі (звичайно, з елементами силової боротьби). Особливо шкідливі такі ігри дітям із захворюваннями серцево-судинної системи (частіше з вадами серця), вегето-судинною дистонією, прогресуючою короткозорістю зі змінами очного дна.

Активні ігри є відмінним доповненням до спортивних програм, адже вони стимулюють розвиток таких фізичних якостей, як швидкість реакції, гнучкість, координація рухів, а також сприяють командній роботі та розвивають стратегічне мислення. Ось кілька прикладів активних ігор, які можна інтегрувати у спортивні заняття:

«Веселий баранець»: Ця гра розвиває швидкість та ловкість, коли учасник, що грає роль «баранця», намагається «зловити» інших гравців.

25

«Хитрий заєць»: Гра на швидкість реакції, де «заєць» мусить уникати «вовка», переховуючись серед інших учасників.

«Дуель півнів»: Гра на баланс та силу, де учасники намагаються виштовхнути суперника з кола, стоячи на одній нозі.

«Лісова пригода»: Командна гра, що вимагає стратегічного планування, де гравці об'єднуються в групи для виконання завдань.

Ці ігри можна адаптувати до різних вікових категорій та рівнів підготовленості, вони додають різноманітності до тренувального процесу та роблять його більш цікавим. Важливо забезпечити безпеку та вибирати ігри, які відповідають фізичним здібностям учасників.

Методи навчання повинні мати вирішальне значення і застосовуватися з урахуванням індивідуальних особливостей дитини. Урок може відвідувати весь клас разом, але учнів підготовчої групи слід виділяти і давати легші завдання. Звичайні для дошкільнят вправи діти повинні виконувати в менших дозах. Під час заняття вони отримували індивідуальні завдання.

Вивчаючи літературу, вдалося виділити різноманітний набір рухливих і національних ігор, придатних для використання дошкільниками. Їх застосування спрямоване на визначення ступеня розвитку та вдосконалення тих чи інших фізичних якостей.

До них належать: «Слухай сигнал», «Заборонений рух», «Узяти булаву», «Клас, струнко!», «Снайперська ходьба», «Хвилинка», «Фігури», «Гонка м'ячів по колонах», «Передав-сідай», «Естафета з веденням м'яча», «Естафета з передачею м'яча», «Падаюча палиця або м'яч», «Гонка м'ячів по колу», «Зустрічна естафета», «М'яч у центр», «Не давай м'яча ведучому», «Захист укріплення», «Третій зайвий», «Виклик», «Заєць без лігвища», «Порожнє місце», «Птахи і клітка», «Колесо», «Рухлива ціль», «Виклик номерів», «День і ніч», «Шуліка і квочка», «Настання», «Зміна місць», «Вудка», «Перетягування в парах», «Тягни в коло», «Поїзди».

Народні українські ігри:

- «Кіт і миша»,

26

- «У груші»,
- «Шевчик»,
- «Горобець»,
- «Зайчик»,
- «Зайко»,
- «Кружок»,
- «Сірий кіт»,
- «Вовк і лисичка»,
- «Мак»,
- «Крук»,
- «Ворона»,
- «Лисичка»,
- «Літала сорока по зеленім гаю»,
- «Пускайте нас»,
- «Біля горохового ящика»,
- «Петрушка»,
- «У короля»,
- «Подоляночка»,
- «У коваля».

Отже, критерії відбору для вищевказаних ігор такі:

1) Гра має бути різноманітною і простою за структурою дій.  
2) Основними вправами в грі повинні бути звичайні види дій, такі як: біг, стрибки, метання, подолання перешкод, вправи на концентрацію уваги тощо.

3) Спортивна складова гри повинна бути зведена до розвитку базової фізичної підготовленості.

З-поміж відібраних ігор є й такі, які не пов'язані з великим фізичним навантаженням. Вони сприяють увазі, розвитку окоміру, пам'яті, орієнтування (наприклад: «Хвилинка», «Снайперська ходьба»,

27

«Подоляночка», «Літала сорока по зеленім гаю», «Мак», «Вовк і лисичка», «Кружок», «Зайко», «Зайчик», «Горобець», «Шевчик», «У груші»).

Є ігри, направлені на розвиток певних якостей, наприклад, швидкості та спритності, а також ігри, що мають коригуючу спрямованість, які пов'язані з виробленням правильної постави. Ці ігри привчають дітей чітко виконувати завдання з гімнастичною палицею і м'ячем (наприклад: «Передав-сідай», «Зустрічна естафета», «Естафета з передачею м'яча», «У короля», «Кіт і миша», «Біля горохового ящика», «Лисичка», «Крук», «Сірий кіт»).

До ігор, що сприяють розвитку сили і витривалості з посильним фізичним навантаженням, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем належать: («Поїзди», «Шуліка і квочка», «Перетягування в парах», «Тягни в коло», «Петрушка», «Пускайте нас», «Ворона»).

Для контролю правильності розподілу навантаження в аудиторії учні повинні вміти самостійно вимірювати частоту пульсу, яку вони визначають протягом 10 секунд після отримання сигналу викладача. Діти виконують такі обчислення тричі: до уроку, в середині основного розділу, після посиленого навантаження та після уроку.

### Висновки до розділу 3.

Ігри, що не мають сюжету, характеризуються завданнями, які адаптовані до віку та фізичного розвитку дітей. Такі ігри включають завдання, на кшталт першим досягнути лінії чи влучити м'ячем у мішень, які відповідають здібностям дітей. Цілеспрямованість цих ігор сприяє формуванню в дітей відповідної поведінки та надає їй значення через контраст завдань. За керівництва тренера, повторення рухів допомагає покращити координацію та сприяє розвитку спортивних умінь. Несюжетні ігри мають чітко визначену кількість практики, що є їхньою перевагою порівняно з сюжетними іграми. Ігри, що не мають епізодичного характеру та включають різноманітні предмети, популярні серед молодих бадмінтоністів. Завдання в таких іграх, як влучити воланом у кеглю чи закинути кільце на

28

палицю, мають особливий характер. Ці ігри, як правило, проводяться у вигляді змагань між окремими дітьми або командами та ідеально підходять для тренувальних занять, де діти можуть продемонструвати свої навички, швидкість і спритність.

#### РОЗДІЛ 4 ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Різноманітні рухливі ігри на швидкість та точність виконання дій, рівновагу та координацію створюють гарну основу для виховання спеціальної спритності. Високий рівень розвитку спритності особливо необхідний в ациклічних видах спорту, де умови виконання вправ постійно змінюються. Саме рухливі ігри є основним засобом виховання спритності. У грі вдосконалюється «почуття м'язових зусиль», «почуття простору», «почуття часу», удосконалюються функції різних аналізаторів: тактильна чутливість, слухова та зорова (наприклад, гострота зору та периферичний зір), розвивається рухова пам'ять. Вибір вправ у залежності від рівня підготовленості вихованців.

Основним показником гнучкості є амплітуда рухів. Це необхідна якість у багатьох видах спорту. Рухливі ігри такі як перегони м'яча в колонах різними способами (прогнувшись, з поворотами, з нахилами)

29

застосовуються для збереження та розвитку гнучкості. У складно-координаційних видах спорту тренер-викладач підбирає відповідні ігри для цілеспрямованого локального на окремі м'язові групи, зв'язки, суглоби. Для урізноманітнення гри використовується обтяження, обладнання, допомога партнера за командою збільшення амплітуди рухів і додаткового розтягування м'язів та зв'язок.

Перед грою необхідна відповідна розминка, щоб уникнути розтягувань та пошкоджень м'язових волокон і зв'язок. Приклад рухливих ігор для розвитку гнучкості: «Палицю за спину», «Мостик і кішка», «Тунель», «Побудуй міст» тощо.

Систематичне проведення рухливих ігор у групах початкової підготовки дозволяє створити у вихованців певний запас рухів. Чим більший запас рухів, тим легше формується нова навичка та спортивна техніка взагалі. На цій стадії підбираються рухливі ігри, які схожі за руховою структурою до технічних прийомів цього виду спорту [3, 5].

Стадія формування рухової навички відбувається без ігор та емоцій під постійним контролем. Емоції можуть лише порушити навичку та утруднити досягнення мети. Тільки на стадії закріплення та вдосконалення розучений елемент техніки може включатися в рухливі ігри та естафети. Гра є засобом удосконалення рухової навички. В умовах гри навичка стає стабільною, стійкою та варіативною.

Непродуманий вибір рухливих ігор може призвести до негативного перенесення досвіду. У баскетболі та гандболі слід виключити з ігор біг із м'ячем у руках, де це заборонено правилами. Технічно правильне виконання рухів великої швидкості – дуже складне завдання. Вдосконалення навички в іграх відбувається в умовах, близьких до змагальних.

30

Використання рухливих ігор для тактичної підготовки пов'язане з вивченням поведінки особистості та можливістю її регулювання. Рухлива гра є засобом моделювання різних ситуацій: від простих до складних (несподівана зміна напрямку чи ритму рухів). Гра змушує швидко приймати рішення, яка включає різноманітні за складністю способи ведення боротьби. Вихованці повинні вміти розрахувати свої сили, визначити раціональні дії.

У бадмінтоні (завдяки різноманіттю тактичних можливостей) рухливі ігри використовуються частіше для тактичної підготовки спортсменів, ніж у складно-технічних та циклічних видах спорту. Сьогодні у спорті спостерігається тенденція обмежувати виховання автоматизованих тактичних навичок та розширювати їхню варіативність.

Це завдання можна успішно вирішувати за допомогою різноманітних командних ігор: «Козаки-розбійники», «Чотири м'ячі», «Два капітана», «М'яч капітану», «Вибивали» тощо.

Застосування рухливих ігор для морально-вольової підготовки включає важливі соціально-педагогічні функції (особливо у дитячому та юнацькому спорті). Це допомагає створити колектив. Навіть у тих видах спорту, де людина «змагається» з кілограмами, метрами, секундами чи демонструє вміння керувати своїм тілом, важливо виховувати почуття колективізму, сприяє формуванню позитивних характеристик характеру та моральних аспектів. Рухлива гра привчає володіти своїми емоціями, миттєво реагувати на дії суперника.

Рухливі ігри у різні періоди спортивного тренування застосовуються відповідно до завдань кожного етапу макроциклу. Змінюється їх обсяг, характер та методика використання. На початку підготовчого періоду використовується велика кількість рухливих ігор,

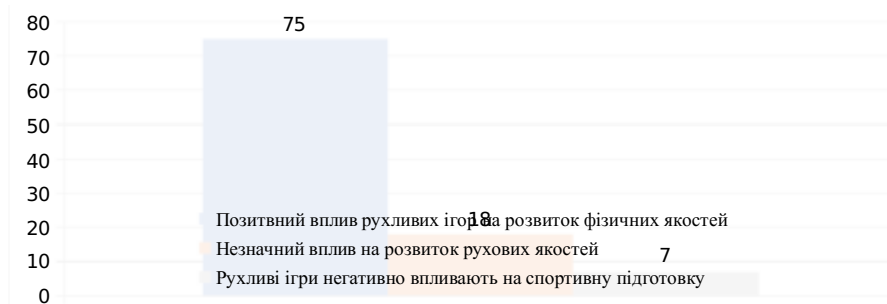
31

спрямованих на виховання фізичних якостей та морально-вольову підготовку. Далі обсяг навантаження зменшується та застосовуються ігри, які спрямовані на удосконалення елементів техніки та спеціальної фізичної підготовки. Наприкінці підготовчого періоду з допомогою ігор вирішуються певні тактичні завдання та збереження емоційного настрою

Змагальний період відрізняється великим емоційним підйомом. Рухливі ігри змагального характеру допомагають досягти психологічної готовності та легше перенести нервові напруження. Між змаганнями використовуються рухливі ігри для активного відпочинку та зняття нервової напруги.

У перехідний період використовуються найрізноманітніші рухливі ігри та естафети з метою завершення відновлювальних процесів після напружених змагань та збереження тренуваності.

За результатами проведеного опитування тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів вказують на те що більшість фахівців (75 %) вважають, що застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у вихованців на початковому етапі. 18 відсотків – вважає, що рухливі ігри мають незначний вплив на розвиток фізичних якостей. 7 відсотків тренерів вважають, що рухливі ігри взагалі заважають тренуванням.





32

Рис 4.1. Показники опитування тренерів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, щодо застосування рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі, %

Опитування дозволило встановити, що рухливі ігри застосовуються більшістю спеціалістів, у першу чергу, для розвитку фізичних якостей і, в меншій мірі, для вдосконалення техніки гри (додаток 2).

Особливістю нашого експерименту з використанням рухливих ігор було те, що основна увага приділялася іграм, які мали комплексний вплив на різні рухові функції та здібності бадмінтоністів, а також, в деякій мірі, сприяли вдосконаленню їх технічного майстерності.

## ВИСНОВКИ

У рамках проведеного дослідження було розроблено концепцію активних ігор для навчання бадмінтону дітей дошкільного віку. Було вивчено важливість активних ігор у тренувальному процесі молодих бадмінтоністів. Здійснено систематизацію видів тренувань для бадмінтоністів цієї вікової категорії. Проведено аналіз активних ігор, які застосовуються в тренуваннях молодих спортсменів.

Таким чином, бадмінтон є спортивною дисципліною, що відрізняється від тенісу та настільного тенісу своєю миттєвістю. Бадмінтон доступний для гри в будь-якому місці та для людей різного віку. Варто відзначити, що для багатьох з нас бадмінтон асоціюється з приємним дозвіллям на відкритому

33

повітрі. Цей вид спорту може бути не лише розвагою, але й серйозним фізичним навантаженням: за півтори години інтенсивної гри можна спалити значну кількість калорій. Для професійного спортсмена бадмінтон вимагає комплексного розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, швидкість, спритність, гнучкість, швидкість реакції, а також високий рівень спортивно-технічної майстерності, включаючи досконалу техніку ударів та тактичну підготовку. Бадмінтон є одним із засобів розвитку інтелектуальних та фізичних здібностей молоді. Вибір ігор для тренувань залежить від конкретних цілей та умов їх проведення, а також від особливостей кожної вікової групи. Діти дошкільного віку вирізняються особливою рухливістю, постійною потребою у русі. Однак при виборі ігор потрібно пам'ятати, що їхній організм не готовий зазнавати тривалого напруження. Їхні сили швидко виснажуються, але досить швидко й відновлюються. Тому для молодших школярів ігри мають бути не занадто тривалими. Вони обов'язково повинні перериватися паузами для відпочинку.

Ігрові переваги дітей 5-6 річного віку мають певні спільні риси, проте існують і відмінності. Хлопчики частіше обирають ігри, що включають елементи боротьби, командної взаємодії та змагання за м'яч. Дівчата, у свою чергу, надають перевагу іграм, які вимагають ритмічності та точності рухів, наприклад, з предметами або м'ячем. Ігри з м'ячем, біг, стрибки та метання предметів є популярними серед дітей обох статей.

Ігри для вихованців цього віку відрізняються більшою тривалістю та інтенсивністю, а також більш суворими правилами та суддівством. Ігри, які діти особливо люблять, використовуються на постійній основі, а елемент змагальності в іграх стає більш вираженим.

Для навчання бадмінтону на початковому етапі в дитячо-юнацькій спортивній школі можна використовувати різноманітні ігри, які сприяють розвитку фізичних навичок та координації. Декілька напрямів рухливих ігор, які можуть бути корисними у навчально-тренувальному процесі:

34

- ігри на розвиток спритності включають різні види естафет із використанням ракеток та воланів для виконання завдань;

- сенсорні ігри дозволяють вихованцям досліджувати різні текстури та форми, що корисні для розвитку моторики і важливими для гри в бадмінтон;

- конкурси та змагання: організація сюжетних рухливих ігор, що може мотивувати дітей та має значний виховний вплив.

Використання методичних рекомендацій, що включають рухливі ігри для ознайомлення дітей з особливостями гри в бадмінтон.

Рухливі ігри не тільки допоможуть дітям навчитися основам бадмінтону, але й забезпечать їх розвагою та фізичною активністю. Важливо створити безпечне середовище для гри та забезпечити, щоб діти залишалися зволоженими та робили перерви для відпочинку.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська М. В. Допоміжний матеріал для початківців тренерів і вчителів фізкультури. 2014. 216 с.
2. Андрошук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
3. Андрошук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів. Тернопіль, 2001. 144 с.
4. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет; 2017. 111 с.

35

5. Бадмінтон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: ФБУ; 2019. 126 с.

6. Гальченко Л. В. Деякі аспекти організації та проведення рухливих і національних ігор майбутніми вчителями фізичної культури на заняттях зі школярами, які мають відхилення у стані здоров'я. Вісник Запорізького національного університету. 2011. № 1(5). С.10–19.

7. Горошко Н. І. Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова; 2021. 109 с.

8. Гузар В. М., Юськів С. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК; 2019, №2 (12). С. 13–22.

9. Ковальчук Н. М. Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики : методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк; 2018. 92 с.

10. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор. Навчальний посібник. Центр навчальної літератури; 2019. 216 с.

11. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі. Олег Ярославович Кругляк. Тернопіль, 2003. 80 с.

12. Кузь В. Г. Українські народні дитячі ігри: Посібник для студентів філологічного факультету, студентів дошкільного та педагогічного факультетів. В. Г. Кузь, Н. П. Сивачук. Київ: Науковий світ, 2003. 32 с.

13. Куртова О. В, Осипенко А. О. Рухливі ігри як засіб розвитку фізичних якостей, фізичного та психічного відновлення в структурі макроциклу підготовки фігуристів. Матеріали VI Всеукраїнської інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини» 17-18 листопада 2022 року. Одеса; 2022. С. 110–113.

14. Ламкова О. І. Рухливі ігри та естафети. О. І. Ламкова, С. В. Дорофєєва., 2009. 128 с.

36

15. Ламкова О. І. Рухливих ігор та естафет для школярів. Олена Іванівна Ламкова. Харків: Ранок, 2005. 128 с.

16. Методичні рекомендації «Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад. : О. К. Камаєва. Харків : ХНАМГ, 2011. 68 с.

17. Міщанчук Р. М. Яковів В. І. Чорненький А. І. Бадмінтон методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт». Тернопіль: ТНЕУ; 2020. 32 с.

18. Наказ Міністерства молоді та спорту України № 617 від 09.02.2018 р. «Про затвердження Положення про порядок організації і проведення офіційних спортивних змагань і навчально-тренувальних зборів та порядок матеріального забезпечення їх учасників». Доступно: <http://www.dsmsu.gov.ua>

19. Накутний І. Д. Ігри в легкій атлетиці. К.: Здоров'я, 1974. 144 с.

20. Наумчук В. Використання рухливих і навчальних ігор у спортивній підготовці юних футболістів. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК; 2018, № 1 (64). С. 47–52.

21. Обертинська А. П. Масові ігри та свята. К.: Вища школа, 1980. 179 с.

22. Олексюк О. Аналіз використання електронних ресурсів у науково-дослідній роботі майбутніх вчителів інформатики URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/228635843.pdf>/(дата звернення 15.01.2023)

23. Питомець О. П. Практикум з рухливих ігор. О. П. Питомець, Н. Д. Михайлова. Київ: Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, 2008. 59 с.

24. Петренко Г. В., Сиваченко К. М. Застосування рухливих ігор у спортивній підготовці бадмінтоністів. Сімдесят восьмі економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки: матеріали Міжнародної

37

мультидисциплінарної наукової інтернет-конференції, (м. Львів, Україна – м. Ополе, Польща, 28-29 вересня 2023 р.) / [ редкол. : О. Патряк та ін. ] ; ГО «Наукова спільнота»; WSZIA w Opolu. – Львів : ФО-П Шпак В.Б. С. 159–163.

25. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2020. 704 с.

26. Позакласний час. Фізкультурно-спортивна робота у літньому оздоровчому таборі. К.: Київська правда, 2008. № 5. С. 124–126.

27. Приступа Є. Н. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури. Є. Н. Приступа, В. І. Левків, Р. С. Мозола. Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. ст. Київ, 1997. С. 115-131.

28. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. посібник. уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.

29. Семеренський В. І. Українські дитячі й молодечі народні ігри та розваги. В. І. Семеренський, П. Г. Черемський. Харків: Дзига, 1999. 528 с.

30. Сивачук Н. П. Український дитячий фольклор. Київ: Деміур, 2008. 288 с.

31. Сокирко О. С. Методика проведення рухливих ігор: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та інститутів фізичної культури. О. С. Сокирко, М. М. Чечель., І. Є. Дядечко. Запоріжжя: ЗНУ, 2007. 36 с.

32. Спірін О. М. Інформаційно-комунікаційні технології моніторингу впровадження результатів науково-дослідних робіт. Інформаційні технології і засоби навчання. 2013. № 4 (36).

33. Упор І. В. Дитячі ігри та розваги. І. В. Упор, І. Г. Січовик. Київ: Просвіта, 2004. 424 с.

34. Шевченко О. В. Рухливі ігри та забави. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Кіровоград: РВВ КДГТУ імені Володимира Винниченка, 2005. 108 с.

38

35. Шейко ЛВ. Застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей плавців 8-9 років. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК; 2019, №1 (11). С. 67-74.

36. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посібник. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан, 2001. Ч. 2. 248 с.

37. Цюпак Т. Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку. Т. Цюпак, Ю. Цюпак. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2009. №3. С. 50–52.

38. Ю Лювей. Каратник І. Пітин М. Ефективність програми фізичної підготовки бадмінтоністів віком 10-12 років за показниками загальної фізичної підготовленості. Харків: ХДАФК; 2022, №1 (23) С. 94–105.

## ДОДАТКИ

*Додаток 1*

39





## Додаток 2

**Вправи для розвитку фізичних якостей та техніко-тактичної підготовки  
бадмінтоністів на початковому етапі ДЮСШ**

Назва гри	Правила	Методичні вказівки
<b>Сила</b>		
«Перетягування пар»	Учасники утворюють пари та тримаються за руки, стоячи один навпроти одного. Гра у перетягування розпочинається зі стартового сигналу.	Виграє учасник, який зможе притягнути опонента на відстань від 2 до 3 метрів. Лінії можуть бути намальовані за 2-3 метри позаду кожної пари. Забороняється ривки або відпускання рук під час гри.
«Перетягни за лінію»	Кожна з двох команд стає на свою лінію, яка проведена між ними. Позаду кожної команди, на відстані 4-5 метрів, розташований суддя. Після стартового звукового сигналу, команди прагнуть затягнути до себе якомога більше гравців протилежної сторони.	Перетягнутий підходить до судді, після чого продовжує брати участь у змаганні. Перемагає команда, яка перетягнула більше гравців суперника на свій бік
«Бій півнів»	Учасники утворюють пари та малюють довкола себе коло з діаметром від 3 до 4 метрів. Вони повинні стрибати на одній нозі, тримаючи руки при тілі, і намагатися витіснити опонента за межі круга або спровокувати його торкнутися землі обома <b>НОГАМИ</b> .	Уникнення штовхань опонента є припустимим. Важливо, щоб учасники кожної пари були схожі за вагою та ростом.  Учасник, який перемагає в змаганні, отримує одне очко. Команда з найбільшою кількістю очок вважається переможцем. Якщо протягом хвилини ніхто не здобуде перевагу, то результат буде нічийним, і кожен гравець отримає по пів очка. Дозволяється виштовхувати суперника за межі
2 варіант	Команди діляться на дві	

41

	<p>групи, які стають у шеренгу. Між шеренгами має бути 10 метрів. На цій відстані розмічають чотири круги з діаметром по 3 метри. Кожна команда відправляє по одному представнику у кожне коло для змагання. Гравці чергуються, поки кожен не візьме участь у змаганні в колі.</p>	<p>кола, використовуючи одну руку, а також тягнути чи штовхати двома руками, або використовувати лише плече для штовхання.</p>
«Утримайся в колі»	<p>Дві команди, кожна з яких складається з 10-12 учасників, об'єднуються, взявшись за руки, і формують коло навколо медичболів, що лежать один на одному. Вони намагаються за допомогою перетягування та штовхання змусити противника розсунути м'ячі.</p>	<p>Учасник, який спричинив падіння м'ячів, вилучається з гри. Змагання триває від 3 до 5 хвилин. Команда, яка має більше гравців, що залишились у грі після завершення часу, вважається переможцем.</p>
«Тісне коло»	<p>Восьмеро до десятиох учасників з кожної з двох команд розміщуються всередині круга, який має діаметр між 5 та 7 метрами. Коли дають сигнал, вони намагаються витіснити своїх противників за його межі. Той гравець, який вийде за межі круга, доторкнувшись до землі, вилучається з гри.</p>	<p>Заборонено штовхати, робити ривки чи переносити свого партнера. Змагання триває від 5 до 7 хвилин. Команда, яка має більше гравців у колі після закінчення гри, визнається переможцем.</p>

42

<p>«Ходіння в упорі на руках у трійках»</p>	<p>Команди формуються з трьох осіб. У кожній команді перша особа розташовується в центрі, друга – праворуч, а третя – ліворуч. Особи під номерами два і три займають положення лежачи на животі, тоді як перша особа хапає їх за щиколотки однією рукою і притягує до себе. На стартовий сигнал, двоє учасників у кожній групі починають рухатися вперед, спираючись на руки, до фінішної лінії, яка знаходиться на відстані від 10 до 12 метрів.</p>	<p>На фініші учасники змінюються місцями. Цей процес триває, доки всі не спробують себе в ролі того, хто просувається вперед, опираючись на руки. Трійка, яка найшвидше справиться з завданням, стає переможцем.</p>
<p>«Перетягування суперника»</p>	<p>На ігровому полі потрібно провести три паралельні смуги, розташовані на відстані 3 метри одна від іншої. Двоє гравців підходять до середньої смуги з протилежних сторін і хапаються за руки. На сигнал вони намагаються перетягнути опонента через лінію за їхніми спинами. Той, хто це зробить, стає переможцем. Час на перетягування може бути обмежений.</p>	<p>Можна обмежувати час перетягування.</p>

Витривалість		
«Перехоплення м'яча»	По три учасники у кожному колі.	У межах кола <b>двоє</b> дітей перекидають один одному м'яч. Третій намагається його перехопити.
«Тігробол»	Гравці утворюють коло 8 м, кілька «тигрів» знаходяться в середині кола.	Гравці розігрують м'яч між собою, а «тигри» намагаються торкнутися м'яча. Той, хто дав можливість «тигру» торкнутись м'яча, займає його місце.
«Вибивальники»	Учасники гри розділені на дві групи. Одна група займає одну половину поля, тоді як інша розміщується на протилежній стороні.	Мета кожної з команд - використовувати м'яч, щоб вивести з гри опонентів з протилежної команди.
«Регбі»	На ігровому полі знаходяться дві команди, кожна з яких складається з п'яти гравців, а шостий стоїть у воротах. Гра починається з м'яча, розташованого у центрі поля. Завдання обох команд - відігнати м'яч якомога далі від своєї воротарської лінії.	Кожен колектив прагне пронести м'яч через лінію воріт противника.
«Піймай жабеня»	Усі учасники, які знаходяться на ігровому полі з обмеженою площею, займають позицію присід з руками, витягнутими перед собою. За межами поля також перебувають двоє гравців, що керують грою, у тій же позиції.	За стартовим сигналом «жабенята» стрибають на ігрове поле, чергуючи опору на руки та ноги, і намагаються доторкнутися до інших гравців, щоб «заплямити» їх. Інші гравці можуть уникати «заплямування», пересуваючись виключно жаб'ячим способом. Усім заборонено приймати положення присіду без опори руками на землю. Дозволено пересуватися лише вперед чи назад,

		відштовхуючись від землі руками або ногами. Той, кого «заплямують», стає новим «жабеням» і долучається до полювання на решту. Гравець, який залишиться незаплямованим останнім, стає переможцем.
«Хокей руками»	Ігрове поле не більше за розмірами волейбольного. Від 5 до 6 гравців у кожній команді рухають маленький набивний м'яч по землі, відштовхуючи його рукою.	Суть гри полягає у тому, щоб за допомогою пасів чи індивідуальних маневрів просунути до лицьової лінії супротивника і прокотити м'яч за неї. Кожен успішний хід нагороджується одним балом. Після програшу команда розпочинає гру знову з лицьової лінії, а суперники відступають за середню лінію на свою половину поля. Гра триває від 8 до 10 хвилин, після чого команди обмінюються сторонами. Згідно з правилами, гравцям заборонено піднімати м'яч вище колін або вдарили його ногою. Кожен гравець заздалегідь обирає, якою рукою він буде грати, і у разі порушення правил, команді противника присуджується штрафний удар з місця порушення.
«Потяги»	Перед рядами команд, що розташовані в колону, малюється лінія. На відстані 10 кроків від цієї лінії розміщують булаву, м'яч з наповнювачем або стійку.	На стартовий звук, перші учасники кожної команди оббігають вказаний предмет. Повернувшись до початкової лінії, вони з'єднуються з другими учасниками, хапаючи їх за пояс, і разом обходять перешкоду. З кожним колом до них приєднуються наступні учасники команди. Гра завершується, коли всі члени команди, утворюючи ланцюг схожий на вагони потяга та не відпускаючи руки, пробіжать дистанцію і повернуться на

45

		стартову позицію. Цю гру можна зіграти знову, встановивши учасників у зворотному порядку у своїх рядах.
«В'юни»	У грі можуть брати участь кілька команд, кожна з яких налічує від 7 до 9 учасників. Вони вишиковуються один за одним у ряд, причому ключові гравці стають найближче до середини поля.	На знак тренера, лідери команд виконують оберт на 360 градусів. Коли лідер повертається до початкової точки, наступний гравець приєднується до нього, хапаючи за пояс, і разом вони роблять повний оберт. Так само діє наступний учасник. З кожним новим обертом кількість учасників, що обертаються, збільшується. Переможе та команда, члени якої найшвидше завершають оберти і повернуться на свої стартові позиції.
«Складна підсічка»	Створюючи дві команди, гравці роблять коло та розраховуються на 1 і 2 номери.	На команду тренера учасники займають положення в упорі лежачи. Один з гравців, що знаходиться у центрі, обертає скакалку навколо. Інші гравці підштовхуються руками, намагаючись уникнути дотику зі скакалкою. Той, хто торкнеться скакалки, отримує штрафний бал. Команда з найбільшою кількістю штрафних балів програє. Гру також можна грати на час, де перемагає команда з меншою кількістю штрафних балів за 5 хвилин. Оскільки довго перебувати в такій позиції важко, рекомендується робити перепочинки.
«Квач зі скакалкою»	Два учасники тримаються за протилежні ручки скакалки та, рухаючись по ігровому полю, намагаються вільною рукою доторкнутися до інших гравців.	Гравець, який був спійманий першим, стає до ведучих і хапається за скакалку. Він допомагає їм ловити інших учасників. Щоб ведучі могли передати свої обов'язки, кожен з них має спіймати по одному гравцю, не випускаючи скакалку.

		Коли залишаються двоє останніх гравців, вони беруть скакалку та продовжують гру. Правила вимагають, щоб учасники не виходили за межі ігрового поля і пересувалися лише під скакалкою. Гра триває десять хвилин, і перемагає той, хто не був спійманий жодного разу.
«Міні-футбол»	Компонування команд визначається за розмірами ігрового поля. На полі 40x20 метрів гра відбувається у форматі 5 на 5. Ворота мають габарити 3 на 2 метри. Ігровий час становить два тайми по 15 або 20 хвилин з перервою від 5 до 10 хвилин. Ліміт на кількість замінів відсутній.	В цій грі відсутні правила «офсайду» та кутових ударів. Якщо м'яч перетинає лінію воріт, голкіпер знову вводить його в гру. На огороженому майданчику можна грати м'ячем, який відбився від бортів. М'яч, який вилетів за межі поля, повертають у гру ударом з землі або кидком з рук.
«Міні-баскетбол»	На ігровому полі розміром 26x13 метрів розміщуються дві команди, кожна з яких складається з п'яти гравців. Ігри відбуваються на поверхні з твердим покриттям. Ворота мають висоту 90 см та ширину 120 см, при цьому нижній край воріт знаходиться на висоті 235 см від землі.	Лінію для виконання штрафних кидків наносять у 4 метрах від вертикальної проекції щита. М'яч може бути виготовлений з гуми, синтетичного матеріалу або бути футбольним. Час гри складається з двох п'ятихвилинних таймів з перервою між ними.
«Міні-волейбол»	На ігровому полі з розмірами 9 на 12 метрів, яке поділене на дві однакові частини, змагаються дві команди, в кожній з яких по шість учасників. Висота	Коли м'яч приземляється на ігрове поле, і жоден з гравців протилежної команди не зачепив його, то команда заробляє три бали. У випадку, коли м'яч було отримано суперником, але не перекинуто через сітку,

	волейбольної сітки становить 2 метри. Кожен гравець робить до трьох подач поспіль, після чого відбувається ротація у напрямку годинникової стрілки, і наступний гравець з команди робить подачу. У разі невдалої подачі м'яч передають противнику. Гра включає два тайми по п'ять хвилин кожен. По завершенні кожного тайму команди міняються сторонами і мають право на <b>ДВОХВИЛИННИЙ</b> відпочинок. Очки нараховуються лише під час подачі м'яча.	нараховуються два бали. Якщо м'яч втрачено суперником під час гри, це дає одне очко. Торкатися м'яча на половині суперника заборонено. За виграш у сеті команда отримує два бали. У разі поразки з різницею в понад 10 балів, бали не нараховуються.
«Гра у футбол через тенісну сітку»	На ігровій зоні, яка має ширину від 7 до 8 метрів та довжину від 14 до 16 метрів і поділена на дві однакові частини за допомогою сітки, змагаються дві команди, в кожній з яких від 3 до 5 гравців. Висота сітки становить 1 метр. Початковий удар по м'ячу здійснюють з бокової лінії, вдаряючи ногою по м'ячу, що не рухається.	Якщо м'яч вдариться об ігрове поле двічі поспіль на одній стороні, або його відбиття призведе до виходу за межі поля, то протилежній команді нараховується очко. Гра продовжується до набрання <b>10 ОЧОК</b> .
	На ігровому полі з розмірами 20 на 20 метрів змагаються дві команди, кожна з яких складається з чотирьох	Перемогу отримує та команда, яка протягом матчу забила найбільшу кількість м'ячів. Команда, яка отримала гол, відновлює гру після кожного забитого м'яча.



48

	<p>гравців. Ворота є мобільними: двоє гравців несуть на своїх плечах жердину або палицю довжиною від 3 до 4 метрів і можуть переміщатися по полю. Команда, яка контролює м'яч, намагається забити його у рухомі ворота, отримуючи за це очко. Противник старається перешкоджати забиттю гола і, у разі заволодіння м'ячем, прагне забити гол самостійно. Гра складається з двох таймів, кожен тривалістю 7 хвилин.</p>	
<b>Швидкість</b>		
«Біг із м'ячем»	<p>Учасники розміщуються на дузі, дотримуючись відстані у 2 метри між собою. Керівник, який стоїть на цій кривій, пасує м'яч до товариша, що знаходиться за 15 метрів. Обидві команди підбігають до м'яча, намагаючись його доторкнутися, що приносить їм одне очко.</p>	<p>Дві команди розміщуються на дузі, кожна з них поділена на дві групи. Гра триває до того моменту, поки одна з команд не досягне п'яти очок.</p>
«Хто перший»	<p>На центральній лінії, яка розділяє ігрове поле на дві однакові частини, розміщують чотири м'ячі. Команди стають на стартових лініях. Після стартового сигналу учасники прагнуть дістатися до</p>	<p>На ігровій площі, що має розміри 40 на 20 метрів, змагаються дві команди, в кожній з яких по чотири гравці. Команда, яка здобуде контроль над більшою кількістю м'ячів, вважається переможцем. Гра складається з 4-5 раундів, і перемога присуджується за сумарною кількістю очок,</p>

	м'ячів у центрі та пронести їх до своєї стартової лінії.	зароблених за всі спроби.
«Попади в ціль»	На ігровому полі з розмірами 50 на 20 метрів відбувається гра формату 2 проти 1. У визначеній зоні, що має форму малого прямокутника, перебувають два гравці. Гравець, розташований на передній лінії з лівого боку, відправляє м'яч у цей прямокутник, після чого біжить до центру поля, обходить прапорець і повертається на своє місце. Гравці всередині малого прямокутника намагаються зловити м'яч і, передаючи його між собою, ціляться в гравця, який зробив передачу.	Після чотирьох-п'яти спроб учасники обмінюються функціями. Виграє той учасник, в якого протягом гри було найменше попадань.
«Біг спиною вперед – прискорення»	Учасники вишиковуються на стартовій лінії. За 5 метрів позаду них прокладають додаткову лінію, а на відстані 16 метрів перед ними - фінішну лінію. Після сигналу учасники починають рухатися задом наперед до зазначеної лінії, потім обертаються і біжать до фінішу лицем вперед.	Учасник, який першим пройде відстань визначеним методом, вважається переможцем. Змагання також можуть проходити в протилежному порядку: спочатку учасники біжать 5 метрів лицем до фінішу, а потім повертаються і долають 16 метрів, йдучи спиною вперед.
«Оволодій»	Учасники	Переможець визначається за

50

м'ячем»	вишиковуються у ряди. Гравець, що стоїть між двома першими у кожному ряду, тримає м'яч. Він кидає м'яч вперед по землі. Лідери кожного ряду швидко стартують. Той, хто спіймає м'яч, повертається назад, передає його гравцю, який його кинув, і за це його команда заробляє очко.	сумою здобутих очок. М'яч може бути кинутий у різні сторони, і опоненти мають адекватно реагувати на це.
«Оволодій предметом»	Учасники шикуються у ряди згідно з номерами. Вони стають на паралельних лініях, розташованих на відстані 10-12 метрів одна від одної. У центральному коридорі шириною 4-5 метрів, який утворюють ці лінії, розміщують м'яч або інший об'єкт. Коли керівник вигукує номер, гравці з відповідними номерами з обох команд намагаються захопити об'єкт і перенести його за лінію своєї команди, щоб заробити очко.	Команди не мають бути обізнаними з позиціями гравців протилежної сторони. Противник намагається хоча б доторкнутися до гравця, який володіє об'єктом.
«Дзвоник на урок»	На підлозі двома лініями відокремлюють два класи. В середині кожного класу малюють кілька прямокутників, кількість яких на два або три менше, ніж учнів у класі. Учні пересуваються нормальною ходою, виконують танцювальні	На знак учні починають обертатися довкола кола. Коли пролунає «Швидше, друзі, у клас», учні розташовуються по «класах». В кожному квадраті дозволяється перебувати лише одному учневі.

51

	рухи або бігають зі стрибками, вимовляючи слова: «Перерва, перерва». Вони продовжують це робити, доки не пролунає дзвінок на урок.	
«Кіт і миша»	Вихованці формують коло. Один учень виконує роль кота, інший - миші. Миша уникає кота, а кіт намагається її зловити. Учні, що стоять у колі, дозволяють миші проходити між ними, але перешкоджають коту. Якщо кіт ловить мишу або не може її зловити протягом певного часу, обирають нову пару для гри.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Щоб полегшити завдання «коту» у погоні за «мишею», в колі створюють декілька проходів, якими «кіт» може безперешкодно входити та виходити з кола.</li> <li>2. «Коту» заборонено переступати або перелітати через руки інших гравців.</li> <li>3. Учасники, які утворюють коло, мають триматися за руки без роз'єднання.</li> </ol>
«Горобці»	На центрі ігрового поля намальовано квадрат зі сторонами 5-6 метрів. Всередину квадрата розкладають палички, що символізують «комах», їх кількість непарна. По боках від центрального квадрата розмічають два кола, які слугують «гніздами». Гравці, що уособлюють «горобців», поділяються на дві рівні команди. За сигналом вчителя горобці залишають свої гнізда, імітуючи польоти, а за другим сигналом починають збирати	«Горобці» не можуть вступати на поле та забирати «комах» до моменту другого сигналу. Учасники, які не дотримуються цього правила, будуть вилучені з гри. З поля до гнізда дозволяється переносити лише по одній «комасі» за раз.

	палички-комахи з квадрата, переносячи їх по одній до своїх гнізд. Команда, яка збере найбільшу кількість комах, стає <b>переможцем</b> .	
«Заєць без лігва»	Всі гравці, окрім двох лідерів, збираються у невеликі групи по три або чотири особи. Кожна група формує коло, яке називається «лігвом», і розташовується на різних ділянках ігрового поля. У центрі кожного «лігва» один гравець виступає як «заєць». Один з лідерів гри приймає роль «мисливця», а інший - «зайця» без «лігва». Вчитель відраховує: «Один, два, три». На «один, два» «заєць» починає втікати, а на «три» «мисливець» починає його переслідування. «Заєць» може увійти до будь-якого «лігва», а «заєць» з цього «лігва» мусить вийти і уникати «мисливця». Якщо «мисливець» ловить «зайця», то він стає новим «мисливцем».	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мисливець» має право переслідувати «зайця» лише коли той знаходиться за межами «лігва».</li> <li>2. «Заєць» не може проходити через «лігво»; якщо він увійшов до «лігва», то мусить там <b>залишитися</b>.</li> <li>3. Як тільки новий «заєць» займає місце у «лігві», попередній мешканець «лігва» повинен негайно покинути його.</li> </ol>
«Горішки»	На середині ігрової зони розмічають коло, яке називають «садом». Позаду «саду» розташовують «хатку» для власника. Коли	Ті, хто був спійманий, асистують «господарю» у полюванні на решту учасників. Гра не закінчується, доки «господар» не зловить всіх, окрім найвправнішого, який

53

	<p>дають знак, діти біжать до «саду», вдають, що збирають горіхи, співаючи: «Збираєм, збираєм горішки, Не лякаємося тебе, господарю, ані крапельки. Господар за горою, ми - за іншою. Дзень, дзень! Весь день господаря немає.» Раптово з'являється «господар», який намагається наздогнати дітей.</p>	залишається вільним.
«Білі ведмеді»	<p>Визначають двох керівників, яких називають «полярними ведмедями». На одному кінці ігрового поля малюють круг - це «льодова плита», де стоять «ведмеді». Решта дітей, що виступають «моржами» або «тюленьями», граються довкола. Коли вчитель дає знак, «ведмеді» починають полювання, тримаючись за руки. Якщо вони ловлять гравця, то відводять його на «льодову плиту». Після цього вони ловлять наступного гравця. Кожна пара, яку спіймають, перетворюється на «ведмедів». Гра триває до тих пір, поки не будуть спіймані всі «моржі».</p>	Не можна хапати гравців за одяг «Ведмедям».

54

«До своїх прапорців»	У середині кожного кола стоїть дитина, тримаючи прапорець відмінного від кола кольору. Коли лунає сигнал, учасники розсікаються по ігровому полю, закриваючи очі. Після команди «До своїх прапорців!» вони повинні швидко знайти та підбігти до свого прапорця, який міг переміститися в інше місце.	Перемагає команда, яка швидше вишикується біля свого прапорця.
«Два морози»	Два ведучі, що називають себе «морозами», звертаються до учасників: «Ми - два братики юні, Два морози бадьорі. Один з нас - Мороз Червоний Ніс, Інший - Мороз Синій Ніс. Хто з вас сміливий, хай вирушає в дорогу!» Учні відгукуються: «Ми не лякаємося загроз, Мороз для нас не страшний взагалі». Потім вони швидко переходять на інший бік майданчика. По дорозі «морози» «заморожують» гравців, торкаючись до них.	Якщо гравець «замерз», він має стояти на своєму місці, доки інший учасник гри не «відтане» його під час наступного переходу. Після двох або трьох переходів обирають нових «морозів». «Морозам» заборонено схоплювати учасників за одяг чи частини тіла.
«Місяці»	У грі, дитина, що стоїть у зоні між двома лініями, викликає місяць народження. Ті,	За межі кола не можна вибігати.

55

	<p>хто народились в цьому місяці, повинні швидко перетнути коло, обмежене лініями, уникаючи бути спійманими ведучим. Якщо ведучий когось ловить, ця особа стає його асистентом. Гра продовжується до тих пір, поки не залишиться лише один учасник, який і вважатиметься переможцем.</p>	
«Космонавти»	<p>На ігровому полі розмічаємо від 4 до 6 трикутників, які називаємо «космодромами». Всередині кожного трикутника розташовуємо ракети, їхня кількість на декілька одиниць менша за кількість учасників. Діти формують коло, тримаючись за руки. Коли лунає стартовий сигнал, вони рухаються по колу, промовляючи: «Швидкі ракети на нас чекають, щоб у космічні прогулянки відправитись. На будь-яку планету ми вирушимо! Та в грі є таємниця: хто не встиг – той залишається без місця.» Після цього всі діти прагнуть дістатися до «космодромів» і зайняти місце в ракетах. Ті, хто не встигли,</p>	<p>1.Розпочинаємо гру після вимови слова «залишився». 2. В одній ракеті може перебувати лише один КОСМОНАВТ.</p>



	стають у центрі поля. Гру продовжують знову і знову.	
«Вихор»	Розділіть групу на дві рівні команди і влаштуйте їх у коло так, щоб учасники чергувалися: один з однієї команди, потім один з іншої. Викладач стає в середині кола з скакалкою. Викладач обертає скакалку, тримаючи за один кінець, а інший кінець ковзає над землею, утворюючи коло. Якщо скакалка торкається гравця, той отримує штрафний бал. Гра триває від 3 до 4 хвилин.	Переможцем стає команда з найменшою кількістю штрафних балів. Щоб усі учасники залишалися в межах дії скакалки, встановлюється коло, яке не можна покидати. Скакалку потрібно обертати стабільно, плавно піднімаючи її вгору. Гру можна організувати з елементом вибування: той, хто торкнеться скакалки, вилітає з гри. У такому варіанті виграє команда, яка зберегла більше учасників.
«Захопили коло»	Вихованці діляться на 2-4 команди, що мають однакову кількість гравців. У центрі ігрової зони намальовано коло з діаметром від 1 до 2 метрів. Кожна команда, тримаючись за руки, формує своє коло навколо центрального, зберігаючи рівну відстань від нього.	Коли звучить стартовий сигнал, учасники, не розлучаючись руками, прагнуть якнайшвидше зайняти місце всередині кола, витісняючи опонентів з іншої команди. Та команда, що вдасться це зробити, не порушивши свого кола, перемагає. Якщо ж команда втратить зв'язок, відпускаючи руки під час гри, вона буде виключена з гри.
«Стрибки в присіді»	На стартовий знак капітани займають позицію напівприсіду, тримаючи естафетні палички у правій руці на колінах. За другим сигналом вони починають стрибками рухатися вперед, не	Діти організуються у команди, для кожної з яких обирається лідер. Вони вишиковуються в один ряд на стартовій лінії. На відстані 10-12 метрів від старту для кожної команди розміщують маркери, які слугують точками повороту. У приміщенні маркери встановлюють на відстані не

57

	<p>встаючи з положення присіду і не знімаючи рук з колін. Досягнувши стійок, вони обертаються і повертаються до старту, передаючи палички наступним гравцям своєї команди, які також перебувають у напівприсіді з витягнутою рукою для прийому естафети. Після передачі палички капітани вишиковуються в кінці своєї черги. Естафета продовжується з усіма учасниками команди.</p>	<p>менше 3-4 метрів від стіни. З часом, коли гравці стають більш вправними, відстань до маркерів збільшують або збільшують кількість проходжень.</p>
<p>«Розвідний»</p>	<p>Діти утворюють коло, відступивши на чотири кроки від керівника, який утримує вертикально гімнастичну палицю на підлозі, прикривши її згори рукою. Кожен учасник має свій унікальний номер, включно зі спостерігачем. Спостерігач вигукує будь-який номер і відходить назад. Гравець з оголошеним номером мусить швидко схопити палицю, перш ніж вона впаде на землю.</p>	<p>Якщо гравець не встиг схопити палицю, він займає місце спостерігача, а спостерігач стає учасником його кола. У випадку успішного схоплення палиці, керівник гри залишається тим самим, а учасники можуть вибрати будь-яке положення відносно центру кола - лицем, спиною чи боком. Переможцем стає той, хто протягом 3-5 хвилин гри жодного разу не перебував на позиції спостерігача.</p>
<p>Координація</p>		

«Змагання в колі»	Завдання 1: Учасникам необхідно проповзти крізь простір між ногами своїх товаришів по команді та повернутися на початкову позицію. Завдання 2: Гравцям слід проповзти під усіма членами команди, які стоять напівприсід, та знову зайняти своє місце на старті. Завдання 3: Несучи партнера на спині, учасники мають оббігти за спинами всіх членів своєї команди та повернутися до вихідної точки.	Учасники формують два концентричні кола, розташовуючись лицем до середини. Між гравцями кожного кола дотримуються відстані у 2 метри. Учасники, що знаходяться в серединному колі, залишаються нерухомими. Той, хто найшвидше виконає усі завдання та повернеться до свого первісного місця, вважається переможцем.
«Стрибуча колона»	Учасники вишиковуються у вертикальні ряди, по п'ять або шість осіб у кожному. Кожен учасник кладе ліву руку на плече особи перед собою та правою рукою тримає за щиколотку ноги, яку особа позаду витягнула вперед. На команду всі одночасно стрибають на одній нозі до фінішу.	Команда вважається переможцем, якщо її останній учасник першим перетинає фінішну лінію. Якщо під час забігу розірветься ланцюжок або хтось із учасників опустить ногу на підлогу до завершення дистанції, результати не зараховуються. Варіант цієї вправи може включати в себе елемент, де передній гравець згинає ногу в коліні, а задній тримає його за щиколотку.
«Стоніжка»	Учасники виряджаються у вертикальні шеренги, по шість або вісім осіб у кожній, ставлячи ноги в шаховому порядку. Вони нахиляються вперед і хапаються за щиколотки товариша попереду. Перший у	Команда, яка першою подолає відстань від 10 до 15 метрів, зберігаючи ланцюг непорушним, вважається переможцем.

	ряду спирається руками об підлогу. Після сигналу всі одночасно починають рухатись, використовуючи руку і ногу з одного боку.	
«Повторюй за МНОЮ»	Двоє учасників розташовуються один навпроти одного. Кожен крок, який робить перший своїми ногами, другий оперативно імітує.	Уважно спостерігати
«Квач»	Змагання відбуваються на ігровому полі, яке має розміри 15 на 30 метрів. Участь беруть дві команди, кожна з яких складається з 6-8 учасників. У першій команді деякі гравці виконують роль ловців, тоді як учасники другої команди є гравцями, що уникають переслідування ЛОВЦЯМИ.	Гра триває від однієї до трьох хвилин, після чого команди обмінюються функціями. Переможцем стає команда, якій вдалося захопити більше гравців противника.
«Гонки мішені»	На ігровому полі з розмірами 12 на 24 метри учасники поділяються на дві рівні групи. Посеред поля розташовують баскетбольний м'яч. Кожна команда має свій волейбольний м'яч. Коли дають сигнал, гравці намагаються вразити баскетбольний м'яч своїми волейбольними м'ячами, щоб вибити його за межі поля через будь-яку з передніх	У ситуації, коли м'яч, кинутий гравцем, не влучає у ціль, цей гравець переходить на сторону супротивника і займає позицію в центрі поля там, де м'яч перетнув лінію. Змагання складається з двох раундів. Якщо після них результат залишається рівним, проводиться третій, вирішальний раунд.

60

«Передача м'яча «змійкою» (над головою й між ногами)»	<p>ліній.</p> <p>Учасників гри поділяють на дві групи, кожна з яких має непарну кількість гравців. Вони вишиковуються у вертикальні ряди. Перша особа в ряду передає м'яч (це може бути футбольний, волейбольний, баскетбольний м'яч або медицинбол) наступній особі через голову, наступна - передає м'яч наступному через ноги, і так далі, чергуючи спосіб передачі. Коли м'яч доходить до останньої особи в ряду, вона біжить на передню позицію ряду та знову починає передавати м'яч через голову.</p>	Команда, яка найшвидше справилася з завданням і вернулася до стартової позиції, здобуває перемогу.
«Гонка м'ячів по колу»	Учасники гри вишиковуються в круг і визначаються як «один» або «два». Кожна команда переправляє м'яч круговим шляхом між своїми гравцями. Одна група передає м'яч за годинниковою стрілкою, інша - проти, намагаючись зробити це максимально швидко.	М'яч слід пасувати виключно членам власної команди, уникаючи його падіння на підлогу та забезпечуючи, щоб кожен гравець був залучений у передачу.
«Дятел»	Учасники збираються на ігровому майданчику та вибирають одного «дятла». Вони розташовуються парами та формують круг, а	Використовуючи ці слова, він хапає одного з учасників за руку і вступає з ним у коло. Учень, який не має пари, опиняється в центрі кола і стає «дятлом».

61

	«дятел» розміщується в центрі. Під час ходіння навколо, всі разом промовляють: «Дятел навколо сховища блукає, насіння пшениці шукає». На що «дятел» відповідає: «Сумно мені самому, тож оберу кого забажаю».	
«Карлики і велетні»	Коли ведучий каже «Велетні!», усі учасники встають, тягнуть руки вгору через боки, а коли чують «Карлики!», вони повинні сісти на корточки та покласти руки на коліна. Ведучий може спеціально робити неправильні дії. Той, хто зробить помилку, займає місце ведучого.	Вихованці виконують те, що чули, а не те що бачили
«Совонька»	За сигналом «День настає, все оживає» учні бігають по майданчику. За сигналом: «Ніч настає, все завмирає» гравці зупиняються в такому положенні, в якому їх застав цей сигнал. «Совонька» вилітає з гнізда на полювання і стежить за гравцями. Якщо хтось поворохнувся, то вона бере його до себе в гніздо.	У момент, коли «совонька» з'являється на ігровому полі, учасникам заборонено рухатися. Коли «совонька» відвертається, учні можуть таємно змінювати свої позиції та робити різноманітні рухи, але так, щоби «совонька» не помітила змін. 2. Ті гравці, яких «совонька» виявила, виходять з гри до того часу, поки не буде обрано нову «совоньку».
«Лисиця і курчата»	На одній стороні ігрової зони розташований «Курник», а на протилежній - «нора»	«Курчата» починають рухатися тільки після команди вчителя. 2. «Лисиця» не може ловити за межами лінії «курчат».

62

	<p>для «лисиці».</p> <p>«Подвір'я» знаходиться посередині. Одна дитина виступає в ролі «лисиці», решта - «курчатами». Коли вчитель каже «Лисиця!», «курчата» швидко біжать до «курника» і займають місце на лавці. «Лисиця» намагається «піймати» «курчат». Цей процес повторюється декілька разів.</p>	
«Горобці та білий котик»	<p>Коли вчитель говорить: «Спить білий котик на лавці у дворі. Горобці злетілись, заспівали в хорі», горобці відгукуються: «Цвірк, цвірк, цвірк!», підскакують до круга, починають стрибати туди й назад, не обертаючись. Вчитель продовжує: «Цвірк, цвірк, забудьте смуток. Горобці в розпачі – цвірк!» При слові «кіт» той прокидається, вигукує «мяу» і намагається спіймати «горобців», які не встигли вискочити з круга. Тих, кого «кіт» зловив, просять сісти поруч з ним. Гра триває, доки «кіт» не спіймає кількох «горобців». Після цього вибирають нового «кота», і гра знову починається.</p>	<p>«Кіт» має право зловити «горобців» лише всередині кола.</p> <p>2. Заборонено ступати чи перескакувати через коло.</p>

63

«Птахи»	Визначають «ведучого» та «яструба», решта гравців стають «пташками». «Ведучий» присвоює кожній «пташці» ім'я. «Яструб» з'являється, і він розмовляє з «ведучим»: - Кого ти шукаєш? - Пташку. - Котру саме? - Зозулю (або синичку). Вибрана «пташка» вилітає з колективу і намагається уникнути «яструба», який її переслідує. Гра продовжується до того моменту, поки «яструб» не «спіймає» всіх «ПТАШОК».	«Яструб» повинен уникати помилок. У разі, коли він вказує на неіснуючого птаха, ведучий відправляє його геть. Потім обирається наступний «яструб».
«Птахи в клітці»	На вказівку тренера, гравці, що утворюють «клітку», тримаючись за руки, рухаються вправо. «Птахи» перебувають зовні «клітки» і переміщуються вліво. Коли вчитель подає сигнал, гравці, що створюють «клітку», зупиняються і підіймають руки - це означає, що «клітка» відкрилася. «Птахи» вбігають до середини та вибігають назад. Після наступного сигналу вчителя «клітка» закривається, і ті «птахи», які залишилися всередині, вважаються пійманими. Виграють останні три	Руки опускати тільки після сигналу.



64

	«птахи», які залишилися на волі.	
«Метелики»	«Метелики», розташовані за стартовою лінією у вільному порядку, чекають на вказівку. Коли вчитель каже: «Метелики, порхайте до саду», діти розкидають руки набік і починають бігати. При словах «На білі квітки м'яко сядьте», вони присідають. На звук «У-у-у», «метелики» швидко покидають «сад» і біжать до краю майданчика, вишикуючись у ряд. Той, хто першим дістанеться фінішної лінії і вирівняється, стає переможцем.	Тільки після сигналу бігати по майданчику.
Гнучкість		
	Групи формуються по три особи. Один учасник стоїть на колінах, підтримуючи лікті іншого, який лежить на спині з руками, зігнутими за головою. Третій учасник, тримаючись за ноги лежачого, намагається їх відвести в сторону. Лежачий учасник протидіє, намагаючись утримати ноги прямими і повертає їх до вихідної позиції під прямим кутом.	Без різких рухів виконувати.

65

«Лелека»	Вихованець, стоячи на одній нозі, нахиляється в області попереку, одночасно висуваючи вперед стегно протилежної ноги.	Для виконання прогинання двоє помічників підтримують виконавця, тримаючись за його руки та плечі.
«Перестрибни через палицю»	Схопити палицю обома руками, утримуючи її широким захватом, і, не розгубивши хвату, стрибнути через неї спочатку вперед, а потім назад.	<b>Міцно</b> палицю тримати, ширше плечей хватити.
«Підняти м'яч»	Покладіть тенісний м'яч на підлозі біля своїх п'ят. Закиньте руки за спину та лівою рукою візьміться за праве зап'ястя. Присядьте, візьміть м'яч правою рукою і підніміться, залишаючись на тому ж місці.	
<b>Спритність</b>		
«Бігуни»	Коли тренер подає сигнал, «бігуни» швидко розходяться по всьому майданчику. Водночас «ловець», який стоїть на початку черги, вирушає на поле з метою «заморозити» якнайбільше «бігунів». «Заморожені» гравці виходять за межі ігрової зони і вишиковуються у лінію біля бічної лінії. Через 20 секунд знову звучить свисток, що означає паузу в грі. «Ловець» повертається на своє місце в кінці	Змагання відбувається на одній половині ігрового поля або в іншому прямокутному просторі аналогічних розмірів. Гравці поділяються на дві групи: «ловці» стають у лінію, обличчям до ігрової зони, а «бігуни» - у лінію всередині прямокутника, навпроти «ловців». Задача «ловців» - спіймати якомога більше «бігунів», а «бігунам» - уникнути затримання. У кожного учасника є індивідуальний номер на грудях.

66

	черги. Після цього «заморожені» бігуни повертаються в гру. Гра триває, поки кожен «ловець» не спробує свої сили. Після цього учасники обмінюються ролями.	
«Розвідка»	Гра відбувається у крузі з діаметром у 2 метри. В центрі цього кола розміщують волейбольний м'яч. «Розвідники» мають завдання якнайшвидше перенести м'яч за межі кола, уникаючи «заморожування», тоді як «вартові» повинні бути пильними і намагатися «заморозити розвідника». Обом гравцям з кожної команди дають команду одночасно підійти до м'яча. «Розвідник» має відволікати «вартового» різними рухами, які той мусить повторювати, щоб вискочити з кола із м'ячем. «Вартовий» має швидко «заморозити розвідника», перш ніж той вийде з м'ячем за межі ігрової зони.	Під час гри враховують кількість дій, які виконує «розвідник», та час, який минув з моменту початку до моменту дотику до м'яча. Після того, як всі члени команди виконають свої ролі, вони обмінюються обов'язками. Перемагає та команда, у якій найменша кількість «розвідників» була «спіймана».
«Три квадрати»	На стіні розмічають три однакові квадрати зі стороною в 1 метр, розташовані на деякій відстані один від одного. Атлет стає перед ними, дотримуючись відстані в 3 метри від стіни.	Перед тим, як зробити кидок, атлет має право переміщатися, наближаючись до точки, з якої він може кинути. Якщо він торкнеться м'яча, то спроба вважається успішною. Мета полягає в тому, щоб торкнутися максимальної кількості м'ячів.

67

	Тренер виконує кидки м'яча у ці квадрати, роблячи це ззаду спортсмена, який має ловити м'яч після його відбиття від стіни. У першому етапі тренер кидає м'яч у кожен квадрат по черзі, проводячи три серії кидків. Спортсмен має залишатися на своєму місці до моменту кидка. Його завдання - зловити максимальну кількість м'ячів. У другому етапі тренер кидає м'яч у один із квадратів у три рази частіше, ніж у решту.	
«Точно в ціль»	На полі для подачі розмічають чотири квадрати. Спортсмен стоїть за лінією на протилежному кінці поля і має виконати завдання кидати м'яч у квадрати в заданій послідовності.	Рухом, що імітує подачу виконують 20 кидків. Завдання - попасти якомога більше разів у мішень та набрати найбільшу кількість очок.
«Рибалка»	У першій частині вправи спортсмен утримує довгий та легкий предмет, схожий на «вудочку», на прямій руці. Його завдання - опустити «вудочку» так, щоб торкнутися «булави», а потім повернутися до початкової позиції. Надається 10 спроб для виконання. У другому варіанті розміщують 7 «булав» на однаковій	Виграє той, хто виконав завдання за коротший час і допустив найменшу кількість помилок.

68

	відстані між собою. Після сигналу тренера спортсмен має використовувати «вудочку» для того, щоб збити «булави», при цьому стараючись не допустити падіння сусідніх «булав».	
«Без ракеток»	Учасники займаються грою, схожою на бадмінтон, проте вони ловлять м'яч і перекидають його через сітку, використовуючи руки.	Після того, як визначено межі ігрового поля, гравці здійснюють подачу. Гра триває до того моменту, поки один із гравців не набере 21 очко.
«Бій за територію»	Розділіть спортсменів на дві групи і розмістіть по 15 воланів у передній частині кожної половини ігрового поля. Учасники стають на задній лінії поля і, за командою, виконують різноманітні вправи (наприклад, біг з перешкодами, присідання, сидіння на підлозі зі спиною до сітки). Після сигналу вони швидко встають і біжать до воланів, щоб почати перекидати їх через сітку на протилежний бік поля.	Переможцем стане команда, якій вдасться за одну хвилину переправити через сітку найбільшу кількість воланів на інший бік майданчика.

69

«Спіймай мене»	Коли лунає команда, учасник повинен «зловити» свого товариша протягом 15 секунд. Вони мають пересуватися біля тубусів, роблячи бічні кроки.	Розділіть учасників на дуети. Створіть невелике коло з тубусів, віддалених від воланів. Переможцем стане той, хто частіше за інших зможе «перехопити» свого опонента.
«Квач»	За вказівкою, «квачі» починають переслідувати інших учасників з метою їх «перехоплення». Для того, щоб «передати» квача іншому гравцеві, «квачі» повинні кидати волан так, аби він торкнувся цього гравця.	Побудувати межі майданчика. Визначити двох гравців які будуть квачами. Дати їм по одному волану.
«Завмри»	Визначається один учасник, який стає перед сіткою, тоді як інші гравці з ракетками і воланами розташовуються на дальній лінії ігрового поля. За командою вони кладуть волан на ракетку і, тримаючи її прямо, біжать до учасника біля сітки. Коли цей гравець обертається до них, вони повинні замерти і не рухатися. Якщо у когось волан падає, він мусить повернутися до стартової позиції.	Хто перший добіжить до сітки - виграє

## Схожість

Джерела з Інтернету

4

1	<a href="https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19738/1/sports_games.pdf">https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/19738/1/sports_games.pdf</a>	5.64%
2	<a href="https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/832/%d0%94d1%83d0%b4d1%96d1%86d1%8c%d0%...">https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/832/%d0%94d1%83d0%b4d1%96d1%86d1%8c%d0%...</a>	2.22%
3	<a href="https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4179/1/%D0%A0%D1%83D1%85%D0%BB%D0%B8%D0%B2D1%96_%D1%96%...">https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4179/1/%D0%A0%D1%83D1%85%D0%BB%D0%B8%D0%B2D1%96_%D1%96%...</a>	1.63%
8	<a href="http://ni.biz.ua/15/15_9/15_91338_fizicheskaya-podgotovka-ofp-i-sfp.html">http://ni.biz.ua/15/15_9/15_91338_fizicheskaya-podgotovka-ofp-i-sfp.html</a>	1.24%

## Вилучення

Вилучення

787

<a href="https://skaz.com.ua/sport/1498/index.html?page=6">https://skaz.com.ua/sport/1498/index.html?page=6</a>	1.6%
<a href="https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-z-predmetu-fizicne-vihovanna-na-temu-ruhlivi-igri-ak-osnovnij-zasib-rozvtku-fizicni...">https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-z-predmetu-fizicne-vihovanna-na-temu-ruhlivi-igri-ak-osnovnij-zasib-rozvtku-fizicni...</a>	1.44%
<a href="https://uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/44818">https://uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/44818</a>	3 джерел 1.27%
<a href="https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/38861/1/RI_3FV.pdf">https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/38861/1/RI_3FV.pdf</a>	2 джерел 0.97%
<a href="https://fku.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/uk/PDF/ck_fv/pob_program/23_24/RI_3_FV.pdf">https://fku.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/uk/PDF/ck_fv/pob_program/23_24/RI_3_FV.pdf</a>	0.96%
<a href="http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5042/1/%d0%bb%d0%95%d0%9a%d0%a6%d0%86%d0%af%2015.pdf">http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5042/1/%d0%bb%d0%95%d0%9a%d0%a6%d0%86%d0%af%2015.pdf</a>	26 джерел 0.87%
<a href="http://mdu.in.ua/PK/progr_vstup/2021/ml-sp/014.11_serednja_osvita-fizichna_kultura-2-3_kurs.pdf">http://mdu.in.ua/PK/progr_vstup/2021/ml-sp/014.11_serednja_osvita-fizichna_kultura-2-3_kurs.pdf</a>	55 джерел 0.86%
<a href="https://vseosvita.ua/library/zbirnik-ruhlivih-igor-dla-molodsih-skolariv-97507.html">https://vseosvita.ua/library/zbirnik-ruhlivih-igor-dla-molodsih-skolariv-97507.html</a>	16 джерел 0.85%
<a href="http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6122/Chepenko-Ye.V.-FK1-M20z-free.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/6122/Chepenko-Ye.V.-FK1-M20z-free.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	10 джерел 0.84%
<a href="https://kikipip.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/94/2021/10/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D1%83%D">https://kikipip.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/94/2021/10/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D1%83%D</a>	2 джерел 0.75%
<a href="http://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Smal-YA.A._dysertatsiya.pdf">http://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Smal-YA.A._dysertatsiya.pdf</a>	25 джерел 0.62%
<a href="https://naurok.com.ua/posibnik-ruhlivi-igri-yak-zasib-fizichnogo-vihovannya-molodshih-shkolyariv-164086.html">https://naurok.com.ua/posibnik-ruhlivi-igri-yak-zasib-fizichnogo-vihovannya-molodshih-shkolyariv-164086.html</a>	26 джерел 0.57%
<a href="http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/32132/1/%D0%A0%D0%9F%20%D0%9F%D0%9F%D0%92%2C%20%D0%A4%D0%92%9">http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/32132/1/%D0%A0%D0%9F%20%D0%9F%D0%9F%D0%92%2C%20%D0%A4%D0%92%9</a>	14 джерел 0.56%
<a href="https://0a30397da1.clvaw-cdnwnd.com/12ac69b5c0bec343f11779551473023e/200000497-2a7312a733/%D0%97%D0%B1%D0%A0%92%D0%92%D0%A4%D0%92%9">https://0a30397da1.clvaw-cdnwnd.com/12ac69b5c0bec343f11779551473023e/200000497-2a7312a733/%D0%97%D0%B1%D0%A0%92%D0%92%D0%A4%D0%92%9</a>	9 джерел 0.51%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2020_.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2020_.pdf</a>	0.5%
<a href="https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/RP-Fizichne-vihovannya-1.pdf">https://chmnu.edu.ua/wp-content/uploads/RP-Fizichne-vihovannya-1.pdf</a>	7 джерел 0.49%
<a href="http://eprints.kname.edu.ua/61201">http://eprints.kname.edu.ua/61201</a>	0.48%
<a href="http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_ihry_ta_igrovi_vpravy.pdf">http://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/11748/1/Rukhlyvi_ihry_ta_igrovi_vpravy.pdf</a>	3 джерел 0.47%
<a href="https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32423/1/dys_YU-06.06.pdf">https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32423/1/dys_YU-06.06.pdf</a>	4 джерел 0.46%
<a href="https://www.naurok.com.ua/navchalniy-posibnik-ruhlivi-igri-ta-igrovi-vpravi-184946.html">https://www.naurok.com.ua/navchalniy-posibnik-ruhlivi-igri-ta-igrovi-vpravi-184946.html</a>	0.45%



<a href="http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/rp/%D0%A1%D0%98%D0%9B%D0%90%D0%91%D0%A3%D0%A1%20C2%...">http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/rp/%D0%A1%D0%98%D0%9B%D0%90%D0%91%D0%A3%D0%A1%20C2%...</a>	7 джерел	0.44%
<a href="https://studfile.net/preview/5081190/page:13">https://studfile.net/preview/5081190/page:13</a>	2 джерела	0.43%
<a href="https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2469/1/Kostyk%20Yu...pdf">https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/2469/1/Kostyk%20Yu...pdf</a>	2 джерела	0.42%
<a href="http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16215/3/Modern%20problems%20of%20physics%202022.pdf">http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16215/3/Modern%20problems%20of%20physics%202022.pdf</a>	12 джерел	0.41%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_gasanova_s.f.0.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_gasanova_s.f.0.pdf</a>	5 джерел	0.39%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/materialy_hi_mizhnarodnoyi_internet_konferenciyi_sport_ta_suc...">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/materialy_hi_mizhnarodnoyi_internet_konferenciyi_sport_ta_suc...</a>	5 джерел	0.39%
<a href="http://vspu.edu.ua/science/art/na204.pdf">http://vspu.edu.ua/science/art/na204.pdf</a>		0.39%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiv_zbirnyk_traven_2021.pdf</a>		0.38%
<a href="https://www.economy-confer.com.ua/data/downloads/file_1709650422.pdf">https://www.economy-confer.com.ua/data/downloads/file_1709650422.pdf</a>	22 джерела	0.38%
<a href="https://kikip.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/94/2021/10/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D1%83%D...">https://kikip.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/94/2021/10/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D1%83%D...</a>	2 джерела	0.37%
<a href="https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44663">https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/44663</a>	10 джерел	0.37%
<a href="https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9963/1/%d0%9c%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%...">https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9963/1/%d0%9c%d0%b0%d0%b3%d1%96%d1%81%d1%82%d0%b5%...</a>	2 джерела	0.36%
<a href="https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/81574">https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/81574</a>	4 джерела	0.36%
<a href="http://eprints.kname.edu.ua/45868/1/2017%20%D0%BF%D0%B5%D1%87.%20240%D0%9C.%20pdf.pdf">http://eprints.kname.edu.ua/45868/1/2017%20%D0%BF%D0%B5%D1%87.%20240%D0%9C.%20pdf.pdf</a>	10 джерел	0.36%
<a href="http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4000/1/Posibnyk_myachi.pdf">http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4000/1/Posibnyk_myachi.pdf</a>	2 джерела	0.34%
<a href="http://www.enpuir.npu.edu.ua:8080/handle/123456789/43583?show=full">http://www.enpuir.npu.edu.ua:8080/handle/123456789/43583?show=full</a>	48 джерел	0.33%
<a href="https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5134/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D...">https://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5134/%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D...</a>		0.33%
<a href="http://infiz.dp.ua/misc-documents/spec-rada/zah0056-2021-09-27-dissert-01.pdf">http://infiz.dp.ua/misc-documents/spec-rada/zah0056-2021-09-27-dissert-01.pdf</a>		0.33%
<a href="http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/98/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%...">http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/98/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%...</a>		0.32%
<a href="https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/33032/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20...">https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/33032/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20...</a>	15 джерел	0.32%
<a href="http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6497">http://eir.nuos.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6497</a>		0.31%
<a href="https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Rozvitok-fizichnoi-kulturi-ta-sportu-novitni-vikliki-problemi-ta-perspektivi-materi...">https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2022/12/Rozvitok-fizichnoi-kulturi-ta-sportu-novitni-vikliki-problemi-ta-perspektivi-materi...</a>		0.31%

<a href="http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2663">http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2663</a>	22 джерела	0.31%
<a href="http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21398/1/%d0%a0%d0%95%d0%9a%d0%9e%d0%9c%d0%95%d0%9d%...">http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/21398/1/%d0%a0%d0%95%d0%9a%d0%9e%d0%9c%d0%95%d0%9d%...</a>	2 джерела	0.31%
<a href="http://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3592/%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%...">http://dspace.vspu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3592/%d0%9c%d0%be%d0%bd%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%...</a>	5 джерел	0.3%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2019_.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/it_konf_2019_.pdf</a>		0.3%
<a href="https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2018/04/Tyzhden-29_Svit-tvaryn.pdf">https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2018/04/Tyzhden-29_Svit-tvaryn.pdf</a>	10 джерел	0.29%
<a href="https://skaz.com.ua/sport/13210/index.html?page=10">https://skaz.com.ua/sport/13210/index.html?page=10</a>		0.28%
<a href="http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/issue/download/15059/8231">http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/issue/download/15059/8231</a>	2 джерела	0.27%
<a href="https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/12128/1/%d0%9f%d0%b8%d0%bb%d0%b8%d0%bf%d0%ba%d0%be%...">https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/12128/1/%d0%9f%d0%b8%d0%bb%d0%b8%d0%bf%d0%ba%d0%be%...</a>	7 джерел	0.27%
<a href="http://eprints.zu.edu.ua/28576/1/%D0%AF%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%92%D0%...">http://eprints.zu.edu.ua/28576/1/%D0%AF%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%92%D0%...</a>	12 джерел	0.27%
<a href="https://uchika.in.ua/ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini-krivorizekij-derjavnij-pe-v4.html?page=9">https://uchika.in.ua/ministerstvo-osviti-i-nauki-ukrayini-krivorizekij-derjavnij-pe-v4.html?page=9</a>		0.27%
<a href="https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferencii.pdf">https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2021/11/Materiali-konferencii.pdf</a>		0.27%
<a href="https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4454/%D0%A2%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%83%D0%B9%20%D...">https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/787878787/4454/%D0%A2%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D1%83%D0%B9%20%D...</a>		0.27%
<a href="http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%...">http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/metod/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%...</a>	3 джерела	0.26%
<a href="http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/24870/1/%d0%97%d0%90%d0%9b%d0%86%d0%9a%d0%9e%d0%92%...">http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/24870/1/%d0%97%d0%90%d0%9b%d0%86%d0%9a%d0%9e%d0%92%...</a>	29 джерел	0.25%
<a href="http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3794/1/%d0%9f%d0%a0%d0%98%d0%a1%d0%a2%d0%a3%d0%9f%d0%90%...">http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3794/1/%d0%9f%d0%a0%d0%98%d0%a1%d0%a2%d0%a3%d0%9f%d0%90%...</a>		0.25%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_golovanova_n_l.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_golovanova_n_l.pdf</a>		0.24%
<a href="http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads/2013/12/globalizaciya_20131.pdf">http://nauka.uagate.com/wp-content/uploads/2013/12/globalizaciya_20131.pdf</a>		0.24%
<a href="https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/NZ-PMFMTO/article/view/497">https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/NZ-PMFMTO/article/view/497</a>	57 джерел	0.23%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_sazonov_v.v.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_sazonov_v.v.pdf</a>		0.23%
<a href="https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10030/5/%d0%92%d0%b0%d1%80%d1%87%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%b...">https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/10030/5/%d0%92%d0%b0%d1%80%d1%87%d0%b5%d0%bd%d0%ba%d0%b...</a>		0.21%
<a href="http://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/9071/1/1%20%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b5%d0%ba%d1%82%...">http://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/9071/1/1%20%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b5%d0%ba%d1%82%...</a>		0.21%
<a href="https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31265">https://ela.kpi.ua/handle/123456789/31265</a>		0.21%

<a href="http://eKhSUIR.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14746/Zrazjevsc_a_ffvs_2021_check_.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1">http://eKhSUIR.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/14746/Zrazjevsc_a_ffvs_2021_check_.pdf?isAllowed=y&amp;sequence=1</a>	7 джерел	0.21%
<a href="https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/25508/1/%d0%a1%d1%83%d1%87%d0%b0%d1%81%d0%bd%d1%96%2">https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/25508/1/%d0%a1%d1%83%d1%87%d0%b0%d1%81%d0%bd%d1%96%2</a>	2 джерела	0.21%
<a href="http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/87/1_%d0%97%d0%91%d0%86%d0%a0%d0%9d%d0%98%d0%9a...">http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/87/1_%d0%97%d0%91%d0%86%d0%a0%d0%9d%d0%98%d0%9a...</a>		0.21%
<a href="http://eir.zp.edu.ua/bitstream/123456789/12233/1/MR_Miroshnichenko.pdf">http://eir.zp.edu.ua/bitstream/123456789/12233/1/MR_Miroshnichenko.pdf</a>	4 джерела	0.2%
<a href="https://rep.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/30b4d788-9e0f-4ca8-962d-dcbf8df5ea49/content">https://rep.nuos.edu.ua/server/api/core/bitstreams/30b4d788-9e0f-4ca8-962d-dcbf8df5ea49/content</a>	7 джерел	0.2%
<a href="http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/15187/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d0...">http://repositc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/15187/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba%20%d0...</a>		0.2%
<a href="https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/94303/1/Gerasimov_2023.pdf">https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/94303/1/Gerasimov_2023.pdf</a>		0.19%
<a href="https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/90486">https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/90486</a>	7 джерел	0.19%
<a href="https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/81629">https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/81629</a>		0.19%
<a href="https://rep.ksma.ks.ua/handle/123456789/202?locale=ru">https://rep.ksma.ks.ua/handle/123456789/202?locale=ru</a>	6 джерел	0.19%
<a href="http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/361/%d0%9d%d0%9f%20%d0%9f%d1%96%d0%b4%d0%b3%d0%...">http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/361/%d0%9d%d0%9f%20%d0%9f%d1%96%d0%b4%d0%b3%d0%...</a>		0.19%
<a href="https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/78787878/4622/%d0%9a%d0%b2%d0%b0%d0%bb%d1%96%d1%84%2">https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/78787878/4622/%d0%9a%d0%b2%d0%b0%d0%bb%d1%96%d1%84%2</a>	4 джерела	0.18%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/anons_z/diss_sadovskij_o.o.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/anons_zuhyst/anons_z/diss_sadovskij_o.o.pdf</a>		0.18%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/molod_xiii_zbirnyk_2.pdf</a>		0.18%
<a href="https://www.economy-confer.com.ua/data/downloads/file_1697713933.pdf">https://www.economy-confer.com.ua/data/downloads/file_1697713933.pdf</a>		0.18%
<a href="http://5fan.ru/wievjob.php?id=19562">http://5fan.ru/wievjob.php?id=19562</a>		0.17%
<a href="http://eprints.zu.edu.ua/35988">http://eprints.zu.edu.ua/35988</a>	2 джерела	0.16%
<a href="http://sport.pnpu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%9C%D...">http://sport.pnpu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/05/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA-%D0%9C%D...</a>		0.16%
<a href="https://studfile.net/preview/5538644/page:35">https://studfile.net/preview/5538644/page:35</a>	2 джерела	0.16%
<a href="http://lib.iitta.gov.ua/706199/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90-2016%20final.pdf">http://lib.iitta.gov.ua/706199/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90-2016%20final.pdf</a>		0.16%
<a href="https://dn.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/%20%D0%86%D0%86%D0%86%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D1%8">https://dn.gov.ua/storage/app/sites/1/uploaded-files/%20%D0%86%D0%86%D0%86%20%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D1%8</a>	26 джерел	0.16%
<a href="https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/12869/1/%d0%90%d0%9a%d0%a2%d0%a3%d0%90%d0%9b%d0%ac%d0%9...">https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/12869/1/%d0%90%d0%9a%d0%a2%d0%a3%d0%90%d0%9b%d0%ac%d0%9...</a>		0.16%

<a href="http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/352/%d0%9f%d1%80%d0%be%d0%b1%d0%bb%d0%b5%d0%bc%...">http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/352/%d0%9f%d1%80%d0%be%d0%b1%d0%bb%d0%b5%d0%bc%...</a>	0.15%
<a href="http://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/48491/1/%d0%97%d0%91%d0%86%d0%a0%d0%9d%d0%98%d0%9a_V-%d0%...">http://dspace.wunu.edu.ua/jspui/bitstream/316497/48491/1/%d0%97%d0%91%d0%86%d0%a0%d0%9d%d0%98%d0%9a_V-%d0%...</a>	0.15%
<a href="https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/13041/1/%d0%9b%d0%b5%d0%b1%d0%b5%d0%b4%d1%94%d0%b2%d0%b...">https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/13041/1/%d0%9b%d0%b5%d0%b1%d0%b5%d0%b4%d1%94%d0%b2%d0%b...</a>	0.15%
<a href="https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/2015%20%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8C%28%D0%86%D...">https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/2015%20%D0%94%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8C%28%D0%86%D...</a>	0.15%
<a href="https://ontu.edu.ua/download/perelik_provedennya_naukovyh_konferentsij.pdf">https://ontu.edu.ua/download/perelik_provedennya_naukovyh_konferentsij.pdf</a>	6 джерел 0.15%
<a href="https://www.cuspu.edu.ua/images/nauk_zapiski/student/Stud_MAKET_27.05.22.pdf">https://www.cuspu.edu.ua/images/nauk_zapiski/student/Stud_MAKET_27.05.22.pdf</a>	0.14%
<a href="http://infiz.dp.ua/misc-documents/STUD2020/w01-11.pdf">http://infiz.dp.ua/misc-documents/STUD2020/w01-11.pdf</a>	2 джерела 0.14%
<a href="https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32417/1/%d0%9c%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%ba%...">https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/32417/1/%d0%9c%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4%d0%b8%d0%ba%...</a>	2 джерела 0.14%
<a href="https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787878/4697/%d0%91%d0%bb%d0%b5%d1%86%d0%ba%d0%be%20...">https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/78787878/4697/%d0%91%d0%bb%d0%b5%d1%86%d0%ba%d0%be%20...</a>	0.14%
<a href="https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%9...">https://khdafk.kh.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%9...</a>	0.13%
<a href="http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/%D0%9D%D0%9C%D0%9A%D0%94%20%C2%AB%D0%A4%D1%9...">http://www.dgma.donetsk.ua/docs/kafedry/fizv/NMKD/%D0%9D%D0%9C%D0%9A%D0%94%20%C2%AB%D0%A4%D1%9...</a>	31 джерел 0.13%
<a href="http://old.zntu.edu.ua/uploads/dept_s&amp;r/2019/conf/1/TN_2019_FEU.pdf">http://old.zntu.edu.ua/uploads/dept_s&amp;r/2019/conf/1/TN_2019_FEU.pdf</a>	2 джерела 0.13%
<a href="http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26701/1/%d0%9b%d0%95%d0%9a%d0%a6%d0%86%d0%af%201_%d0%97%d...">http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/26701/1/%d0%9b%d0%95%d0%9a%d0%a6%d0%86%d0%af%201_%d0%97%d...</a>	0.13%
<a href="https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9985/1/%d0%a8%d0%b0%d0%bf%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bb%20%d...">https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/9985/1/%d0%a8%d0%b0%d0%bf%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bb%20%d...</a>	0.13%
<a href="http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/13362/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2017.11.2023.pdf">http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/13362/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%2017.11.2023.pdf</a>	0.13%
<a href="http://dspace.itsu.org/bitstream/123456789/753/1/7MR.pdf">http://dspace.itsu.org/bitstream/123456789/753/1/7MR.pdf</a>	0.13%
<a href="http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1565/1/%d0%86%d0%b3%d0%bd%d0%b0%d1%82%d0%b5%d0%bd%d0%...">http://www.dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1565/1/%d0%86%d0%b3%d0%bd%d0%b0%d1%82%d0%b5%d0%bd%d0%...</a>	0.13%
<a href="http://www.euroosvita.net/prog/data/attach/773/zvit_z_ndr_kdpu-vvinnichenka_2015.pdf">http://www.euroosvita.net/prog/data/attach/773/zvit_z_ndr_kdpu-vvinnichenka_2015.pdf</a>	0.12%
<a href="https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/94404/1/Bezpala_mag_rob_2023.pdf">https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/94404/1/Bezpala_mag_rob_2023.pdf</a>	0.12%
<a href="http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24324/1/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BF%D0%B0%D0%BA_%20%D0%B4%D0%B8%D1%...">http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24324/1/%D0%A7%D0%B5%D1%80%D0%BF%D0%B0%D0%BA_%20%D0%B4%D0%B8%D1%...</a>	0.12%
<a href="https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41908/Bibliografichni%20pokazhchyk_vyp.%207%282%29.pdf?isAllowed...">https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41908/Bibliografichni%20pokazhchyk_vyp.%207%282%29.pdf?isAllowed...</a>	0.12%
<a href="https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/64-tridtsyat-tretya-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konf">https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/64-tridtsyat-tretya-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konf</a>	6 джерел 0.1%

<a href="http://lib.iitta.gov.ua/10381/1/%D0%96%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9">http://lib.iitta.gov.ua/10381/1/%D0%96%D1%83%D1%80%D0%B0%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9</a>	2 джерела	0.1%
<a href="https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u373/zbirka_tez_stud_konf_nuzp_listopad2023_1.pdf">https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u373/zbirka_tez_stud_konf_nuzp_listopad2023_1.pdf</a>		0.08%
<a href="http://www.yrok.net.ua/publ/pedagogichni_mozhливosti_shkilного_svjata/9-1-0-301">http://www.yrok.net.ua/publ/pedagogichni_mozhливosti_shkilного_svjata/9-1-0-301</a>	4 джерела	0.08%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf</a>	5 джерел	0.07%
<a href="http://eenu.edu.ua/sites/default/files/Files/test_fizychna_reabilitacia_2013.doc">http://eenu.edu.ua/sites/default/files/Files/test_fizychna_reabilitacia_2013.doc</a>		0.07%
<a href="https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/7878787/4282/%d0%94%d1%83%d0%b4%d0%b0%d1%80%d0%b5%с">https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/7878787/4282/%d0%94%d1%83%d0%b4%d0%b0%d1%80%d0%b5%с</a>	4 джерела	0.07%
<a href="https://vseosvita.ua/library/papka-turisticno-kraeznavca-dialnist-v-zdo-296160.html">https://vseosvita.ua/library/papka-turisticno-kraeznavca-dialnist-v-zdo-296160.html</a>	4 джерела	0.07%
<a href="https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/download/42/6-2021-pdf">https://spppc.com.ua/index.php/journal/issue/download/42/6-2021-pdf</a>		0.07%
<a href="https://repository.lnau.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/974/%d0%92%d0%bf%d0%bb%d0%b8%d0%b2%20d">https://repository.lnau.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/974/%d0%92%d0%bf%d0%bb%d0%b8%d0%b2%20d</a>	50 джерел	0.07%
<a href="http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7847">http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/7847</a>	19 джерел	0.07%
<a href="http://www.ddpu.edu.ua/images/naukvid/gnvp/gnvp_21.pdf">http://www.ddpu.edu.ua/images/naukvid/gnvp/gnvp_21.pdf</a>	2 джерела	0.06%
<a href="https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/81651/1/Pozdnyakov_moral.pdf">https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/81651/1/Pozdnyakov_moral.pdf</a>	2 джерела	0.06%
<a href="https://2dip.su/%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B1">https://2dip.su/%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D0%B1</a>	7 джерел	0.06%
<a href="https://dnz46.edu.vn.ua/3-%D0%B1%D0%BA">https://dnz46.edu.vn.ua/3-%D0%B1%D0%BA</a>	2 джерела	0.06%
<a href="https://www.nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/spetsializovani-vcheni-rady/disHuida.pdf">https://www.nuczu.edu.ua/images/topmenu/science/spetsializovani-vcheni-rady/disHuida.pdf</a>	3 джерела	0.06%
<a href="https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u373/rp_23-24_osp.pdf">https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u373/rp_23-24_osp.pdf</a>		0.06%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_petrenko_n_b.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/diss_petrenko_n_b.pdf</a>	5 джерел	0.06%
<a href="https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref_myhalchuk_a.d.pdf">https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/aref_myhalchuk_a.d.pdf</a>		0.06%
<a href="https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8952/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba_%d1%82%...">https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/8952/1/%d0%97%d0%b1%d1%96%d1%80%d0%bd%d0%b8%d0%ba_%d1%82%...</a>		0.06%
<a href="https://ep3.nuwm.edu.ua/view/year/2023.html">https://ep3.nuwm.edu.ua/view/year/2023.html</a>	2 джерела	0.06%
<a href="https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/7878787/3548/%d0%9c%d0%b0%d1%85%d1%83%d0%b4%20-%20d1%84%...">https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/7878787/3548/%d0%9c%d0%b0%d1%85%d1%83%d0%b4%20-%20d1%84%...</a>		0.06%
<a href="http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10107/2/%d0%9b%d0%b0%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0%20d0%84...">http://dspace.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10107/2/%d0%9b%d0%b0%d0%b4%d0%b8%d0%ba%d0%b0%20d0%84...</a>		0.06%

Вилучення по Бібліотеці акаунту

146

Студентська робота	ID файлу: 1015176327	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport	60 Джерело	1.31%
Студентська робота	ID файлу: 1015773779	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport	3 Джерело	0.5%
Студентська робота	ID файлу: 1012906509	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.41%
Студентська робота	ID файлу: 1011995647	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport	7 Джерело	0.36%
Студентська робота	ID файлу: 1008362476	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.36%
Студентська робота	ID файлу: 1015757990	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.35%
Студентська робота	ID файлу: 1008340496	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport	4 Джерело	0.34%
Студентська робота	ID файлу: 1000779000	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport	11 Джерело	0.34%
Студентська робота	ID файлу: 1000752562	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport	5 Джерело	0.32%
Студентська робота	ID файлу: 1001200714	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport	3 Джерело	0.31%
Студентська робота	ID файлу: 1000691574	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.31%
Студентська робота	ID файлу: 1011478688	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport	3 Джерело	0.29%
Студентська робота	ID файлу: 1015669665	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.29%
Студентська робота	ID файлу: 1011514825	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.27%
Студентська робота	ID файлу: 1000717454	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.27%
Студентська робота	ID файлу: 1000716857	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.26%
Студентська робота	ID файлу: 1012453925	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.24%
Студентська робота	ID файлу: 1000773455	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.24%
Студентська робота	ID файлу: 1009440742	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.23%
Студентська робота	ID файлу: 1009428851	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.23%
Студентська робота	ID файлу: 1001204100	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Sport		0.22%

Студентська робота	ID файлу: 1011374449	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.21%
Студентська робота	ID файлу: 1015518948	Навчальний заклад: National University of Physical Education <a href="#">2 Джерело</a>	0.2%
Студентська робота	ID файлу: 1015730660	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.19%
Студентська робота	ID файлу: 1009574416	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.17%
Студентська робота	ID файлу: 1000768144	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.16%
Студентська робота	ID файлу: 1008639665	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.16%
Студентська робота	ID файлу: 1001192815	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.16%
Студентська робота	ID файлу: 1009520306	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.16%
Студентська робота	ID файлу: 1000772185	Навчальний заклад: National University of Physical Education <a href="#">2 Джерело</a>	0.16%
Студентська робота	ID файлу: 1015505449	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.14%
Студентська робота	ID файлу: 1007620967	Навчальний заклад: National University of Physical Education <a href="#">2 Джерело</a>	0.14%
Студентська робота	ID файлу: 1014715265	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.13%
Студентська робота	ID файлу: 1012935659	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.13%
Студентська робота	ID файлу: 1005499345	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.13%
Студентська робота	ID файлу: 1015822682	Навчальний заклад: National University of Physical Education <a href="#">8 Джерело</a>	0.13%
Студентська робота	ID файлу: 1012953158	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.13%
Студентська робота	ID файлу: 1015754033	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.13%
Студентська робота	ID файлу: 1015779158	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.12%
Студентська робота	ID файлу: 1015847305	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.08%
Студентська робота	ID файлу: 1015758991	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.07%
Студентська робота	ID файлу: 1000693505	Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo...	0.07%
Студентська робота	ID файлу: 1010766992	Навчальний заклад: National University of Physical Education <a href="#">4 Джерело</a>	0.07%

Студентська робота ID файлу: 1014824115 Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo... 0.07%

Студентська робота ID файлу: 1009571319 Навчальний заклад: National University of Physical Education and Spo... 0.07%