

Егорычева Е.В., Чернышева И.В.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ
В ВУЗЕ

Учебное пособие

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ВОЛЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Егорычева Е.В., Чернышева И.В.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ В ВУЗЕ

Электронное учебное пособие



Волжский
2023

УДК 796(07)
ББК 75.1я73
Е 307

Рецензенты:

доцент кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО
Волгоградской государственной академии физической культуры кандидат
педагогических наук

Юдина Н.М.;

заведующий кафедрой физической культуры МБОУ ВО Волжского инсти-
тута экономики, педагогики и права, к.п.н., доцент

Зорина С.Д.

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Волгоградского государственного технического университета

Егорычева, Е.В.

Подвижные игры в учебном процессе в вузе [Электронный ре-
сурс] : учебное пособие / Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева ; Мини-
стерство науки и высшего образования Российской Федерации,
ВПИ (филиал) ФГБОУ ВО ВолгГТУ. – Электрон.текстовые дан. (1
файл: 9,69 МБ). – Волжский, 2023. – Режим доступа:
<http://lib.volpi.ru>. – Загл. с титул.экрана.

ISBN 978-5-9948-4664-3

Учебное пособие разработано в соответствии с Федеральным государ-
ственным образовательным стандартом высшего образования. Настоящие
учебное пособие предназначено преподавателям по физической культуре. В
них раскрыты вопросы содержания подвижных игр, организация и методика их
проведения. Игры классифицированы по содержанию (игры с элементами
строевых упражнений, игры с бегом, прыжками, игры с метаниями, эстафеты).
Для каждой игры имеется описание, методика организации и подведение ито-
гов.

Илл. 15, табл. 1, библиограф.: 10 назв.

ISBN 978-5-9948-4664-3

© Волгоградский государственный
технический университет, 2023

© Волжский политехнический
институт, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1. История подвижных игр.....	6
2. Роль подвижных игр-эстафет в формировании личности.....	13
3. Подвижные игры в системе физического воспитания и их значение.....	15
3.1. Оздоровительные задачи подвижных игр.....	15
3.2. Образовательные задачи подвижных игр.....	17
3.3. Воспитательные задачи подвижных игр.....	18
4. Место игры в структуре занятия по физической культуре.....	21
5. Классификация подвижных игр.....	22
6. Методика проведения подвижных игр.....	26
6.1. Подготовка к проведению игры.....	26
6.2. Организация игры.....	27
6.3. Руководство игрой.....	32
6.4. Судейство.....	34
6.5. Дозировка нагрузки в процессе игры.....	35
6.6. Окончание игры.....	37
6.7. Подведение итогов игры.....	38
7. Практический материал.....	40
7.1. Игры, эстафеты и игровые задания с использованием строевых упражнений	40
7.2. Подвижные игры с использованием общеразвивающих упражнений.....	44
7.3. Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий с использованием при- кладных упражнений.....	52
7.4. Подвижные игры с использованием акробатических упражнений.....	57
7.5. Игровые задания с использованием снарядов гимнастического многоборья..	59
7.6. Игровые задания с использованием элементов легкой атлетики.....	63
7.7. Игровые задания с использованием элементов спортивных игр.....	68
7.8. Игры на воспитание выносливости.....	79
7.9. Игры, воспитывающие силовые качества.....	83
7.10. Игры на воспитание скоростных способностей.....	85
7.11. Игры, воспитывающие координационные способности.....	89
7.12. Подвижные игры общеоздоровительной направленности.....	92
Библиографический список.....	99

ВВЕДЕНИЕ

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игровая деятельность очень многообразна: настольные игры, подвижные, спортивные игры.

Игра – понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца до атлетического хоккея с шайбой. Игра сопутствует жизненному пути человека – от его младенческих лет до старости.

В зависимости от того, какое значение придают играм, определяется и отношение к ним.

Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга. Согласно теории избытка энергии, игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме избыточной, неизрасходованной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается при помощи игры.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе со студентами. Среди широкого разнообразия игр широко распространяются подвижные.

Подвижные игры – универсальное и независимое средство физического воспитания подрастающего поколения. Важнейшее достоинство подвижных игр состоит в том, что в своей совокупности они содержат все виды свойственных человеку естественных движений, оказывают комплексное воздействие на организм, на все стороны личности занимающихся.

В современных условиях подвижные игры, в сочетании с различными физическими упражнениями, являются эффективным средством физического воспитания и широко используются в образовательных учреждениях. Следует особо отметить, что регулярные занятия физическими упражнениями и играми не только повышают общую физическую подготовленность, но и укрепляют здоровье и формируют готовность к здоровьесбережению студентов вуза. Это связано с их благоприятным воздействием на развитие и функционирование всех органов и систем подрастающего поколения (двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной и др.). Важным фактором является улучшение умственной работоспособности студентов, занимающихся активной двигательной деятельностью.

С применением подвижных игр на занятиях по физвоспитанию снижается монотонность работы, направляется и активизируется наблюдательность, мышление и внимание занимающихся, развивается память, сообразительность и творческое воображение. Соблюдение правил игры воспитывает такие важные психологические качества, как чувство коллективизма, активности, инициативы, смелости, дисциплинированности, настойчивости в достижении поставленной цели.

Соревновательный элемент и естественные виды движений позволяют успешно использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Умение координировать свои действия в плане коллективного взаимодействия, проявлять инициативу в условиях игры, чувствовать себя активным доставляет большое удовольствие и помогает заинтересовать, увлечь студентов на занятиях по физической культуре. В связи с этим подвижные игры являются одним из основных средств физического и психологического воспитания студентов.

Подвижные игры можно проводить в подготовительной части занятия как разминку (эстафеты, игры с элементами прыжков), в основной части

занятия через игру можно совершенствовать отдельные двигательные действия, воспитывать физические качества, а в заключительной части занятия можно использовать игры с малой подвижностью для физиологического и психологического восстановления организма (игры на внимание, координацию).

Игра является одновременно средством и методом разностороннего физического воспитания обучающейся молодежи. Она обладает большим эмоциональным зарядом и огромным воспитательным потенциалом. Именно поэтому необходимо включать подвижные игры в занятия по физической культуре студентам первых двух лет обучения.

1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игры являются сокровищницей человеческой культуры, отражают все области материального и духовного творчества людей. Изучением игр занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Игра выступает и как форма обучения, и как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения. Свидетельством того, что люди играли с незапамятных времен, служат находки археологов. Игры для древних людей были неотъемлемой частью жизни. Нет ни одной древней культуры, где бы не присутствовали элементы игр. Часто они связаны с религией. На египетских гробницах, например, изображали почтенного, но уже покойного, горожанина, играющего в кости. Согласно египетским верованиям, умерший воссоздавал жизнь через игру и сам возрождался. Мотив разрушения и возрождения мира на игорной доске присутствует в индусских, исландских и индейских мифах. Сама игровая доска или поле считались священными алтарями. Древние шаманы, священники и азартные игроки начинали свой день с очерчивания священного про-

странства своей деятельности. У древних не было различия между подготовкой территории для молитвы или для игры на интерес. В Древнем Тибете игорные диаграммы были начерчены на крышах храмов. Символическое изображение игры можно также найти на сиденьях монахов в средневековых английских церквях. Таким образом, «божественное» и «азартное» изначально шли бок о бок и отражали явления одного порядка. Многие древние игорные мифы повествуют о юноше, которого племя сознательно удаляет в уединенную пещеру для интенсивной тренировки с наставником. После продолжительной работы юноша узнает магические аспекты игры, и теперь он в состоянии выиграть у сверхсущества и восстановить порядок во вселенной. Сама игра с духовным наставником расценивается еще и как ритуал очищения, который позволяет герою мифа получить сверхспособности, необходимые для победы над игроком-злодеем.

Среди археологических находок, характеризующих быт и культуру русского средневековья, встречаются предметы, свидетельствующие о существовании игр. К ним относятся шашки из кости и других материалов, костяные и деревянные шахматные фигуры, астрагалы, доски с расчерченным игровым полем, кожаные мячи. К сожалению, письменные источники не содержат никаких сведений о распространении игр на Руси. Информация о возникновении, развитии и трансформации игр в наибольшей степени содержится в старинных песнях, сказаниях, былинах, а также древних обрядах и традициях. Игра включает в себя множество различных форм народного фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра заключается в активизации двигательной деятельности. Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже в это понятие вкладывалось уже более широкое содержание. Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как

наиболее древний вид деятельности). Поэтому характерным является то, что фольклорные фонды всех народов содержат подвижные игры, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с их ловлей (белорусская игра «Волк», русские игры «Волк и овцы», «Гуси-лебеди», литовская «Скачки лис» и др.). Подражательные трудовым действиям игры, очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием общества появилась потребность осуществлять эти действия в более эмоциональной форме игр и плясок, доставлявших одновременно и эстетическое удовлетворение. Уже на самой ранней ступени развития человеческой культуры игра приобретает характер зародышевой физкультуры, готовящей человека к выполнению его социальных функций. На рубеже XIX-XX веков еще не четко прослеживалось различие подражательных действий в игре от трудовых действий. Содержание многих игр заключается в аналогии действий, связанных с видами труда. Как показывают исследования, проведенные многими специалистами в области педагогики, психологии, физического воспитания, общим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, производственных, этнических и других особенностей на их национальные игры. В качестве примера можно привести игры среднеазиатских народов, проводимые на лошадях, где обязательными компонентами служат аркан и нарта. В отдельных регионах (например, горных) характерными являются топографические игры. Места, где часто происходили боевые столкновения порождают подвижные игры, обусловленные не только особенностями быта и культуры, но и необходимостью с детства готовиться к боевым действиям в условиях ограниченного пространства. В таких местах и девочки готовились определенным образом к боевым действиям. Военным содержанием отличаются, например, некоторые игры Кабардино-Балкарии, Чечено-Ингушетии, Северной Осетии, Армении, Грузии. Во многих играх сохранились сюжеты военного характера, пред-

ставленные в аллегорическом виде. Игры детей на военную тему, в процессе которых развивались физические и нравственные качества, формировались прикладные навыки, отвечающие требованиям военной подготовки, поощрялись взрослыми, поскольку считались лучшей формой подготовки к жизни. Если в историческом плане подвижная игра представляет собой подражание выполнению какого-либо трудового, бытового или военного действия, то в настоящее время такое действие не всегда осознается играющими. Дети выбирают игру сообразно опыту сверстников или взрослых, но это не исключает, а предполагает, что в нее постоянно вносится творчество самих играющих, их небольшой, но все же определенный жизненный опыт. Вместе с тем происходит постепенное абстрагирование, частично связанное с состязательным характером, стремлением проявить превосходство в тех или иных двигательных действиях, в физических качествах и т.д. Именно поэтому состязательный характер подвижных игр способствовал тому, что определенная часть их легла в основу формирования спортивных игр. Развивающийся спорт также оказывал влияние на народные игры (в некоторые из них стали включаться отдельные элементы спорта, а в других стал применяться спортивный инвентарь). В народных подвижных играх с использованием предметов ярче всего проявляется взаимосвязь подражательных игр с трудовым воспитанием. Любая народная игра, попадая в иную среду, в зависимости от условия бытования либо получает дальнейшее развитие, либо трансформируется в новый вариант с сохранением основного сюжета.

Таким образом, появляясь на основе различных трудовых операций и отображая их, используя в качестве инвентаря приближенные копии орудий труда, игры способствуют формированию действий, которые необходимы для самостоятельного изготовления игрового инвентаря. Убедительным примером, отражающим исторический ход развития игры, является русская игра «Городки». В сущности, под этим названием понимается

множество игр с метанием биты в деревянные чурки – захват «городов» (очерченной площадки). У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям (например, «Русская лапта», сходна с множеством игр других народов). Благодаря этому, у народов, живущих поблизости, сохранились формы подвижных игр и физических упражнений, дающие возможность проследить за отдельными этапами развития той или иной игры. Вместе с тем, например, у народов Кавказа наблюдаются отдельные элементы, указывающие на длительность сохранения местных традиций. Принадлежность игры к тому или иному этнографическому району или региону, видимо, следует определять по наибольшей полноте сохранения первоначальной игровой канвы. В одних случаях игра сохранилась более полно, в других – частично, в-третьих же изменилась настолько, что лишь пристальное изучение сюжета может дать ключ к отысканию некоторых сторон истоков. Встречаются нетипичные игры, часть которых со временем настолько адаптировалась к местным условиям, что появилась местная терминология («Лапта», «Альчики», «Лётки» и др.). Еще одной чертой игр в связи с различной структурой бытового устройства у народов в прошлом является деление их на мужские и женские. Общественные обязанности, как известно, выполняли тогда мужчины, на женщин же был возложен большой круг семейных забот, что и проявилось в содержании игр. Если мужское население тяготело к состязательным, то женское – больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. Эти тенденции, отражающие половые различия в зависимости от сферы деятельности, наблюдаются и в играх детей. Поскольку подвижные игры рассматриваются с точки зрения средств физического воспитания, то, естественно, интересна и эволюция изменения характера и содержания их в возрастном аспекте. Для примера можно привести игры «Прыгайте через ноги», «Школа мяча», «Прыгалки» и другие, в которых

действия постепенно усложняются в зависимости от подготовленности играющих и их возрастных особенностей. Анализ формы и содержания народных подвижных игр показывает развитие тесной взаимосвязи ее национальной и интернациональной сторон. Национальная форма подвижных игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т.д. Получив распространение за пределами своей страны (несмотря на то, что для данной нации эта игра продолжает оставаться национальной), она становится международной.

В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни, в основе которой лежали особенности взаимоотношения человека с окружающей средой. Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности. Поскольку обширная и разнообразная по тематике игровая деятельность во многом отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в ней на протяжении исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного народа жизненный уклад, мировоззрение, степень культурного развития, межнациональные культурные связи и многое другое. В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности человека, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Особое значение народных подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных

навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр.

Для подготовки к спортивным играм часто используются народные подвижные игры, имеющие в своей основе соревновательный элемент. Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные методические требования к их проведению. Наиболее общими из них являются:

- соответствие игр образу жизни людей, их психическому складу, уровню культуры, традициям;
- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, знаниям, умениям, навыкам и физическим качествам занимающихся, их возрасту;
- соответствие задачам воспитания, образования, развития, условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Гибкое применение известных принципов классификации предоставляет педагогам широчайшие возможности для рационального использования сокровищницы народного игрового фольклора, будь то задача преимущественного развития физических качеств или формирования и совершенствования координированных и экономных движений, образования умения быстро входить в нужный ритм и темп физической деятельности, ловко, быстро и целесообразно выполнять разнообразные двигательные задачи, определенным образом отвечающие требованиям, которые предъявляет жизненно-практическая деятельность. Разнообразие двигательных действий в народных подвижных играх содействует нормальному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся.

2. РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР-ЭСТАФЕТ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

Игра – исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Специально организованное для решения широкого круга педагогических задач, оно помогает подготовить детей, подростков и юношей к трудовой деятельности.

В истории физической культуры серьезное теоретическое осмысление игры осуществил П.Ф. Лесгафт, который считал, что игра может служить средством физического образования. Однако в определении игры он использовал высокий уровень абстракции: «Игра есть упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни». Из этого определения видно, что ученый понимал игру как одно из средств воспитания активной личности, взятой во всем многообразии своих проявлений, а не только в плане физического развития. Конкретизируя свое представление о роли игры, П.Ф. Лесгафт отмечал ее гносеологический аспект: в игре ребенок научается размышлять над своими действиями, а молодой человек при посредстве игры развивает отвлеченное мышление и приобретает определенную самостоятельность суждений. Следовательно, игра выражает физическое и духовное единство человека, помогает лучше познать себя и окружающий мир.

Таким образом, игра рассматривается П.Ф. Лесгафтом в аспекте многогранных человеческих отношений. Однако не следует забывать, что любая игра – модель действительной жизни, что реальные социальные связи и конфликты значительно сложнее. Суть рассматриваемого положения в том, что умение видеть в игре модель социальных отношений важно для понимания объективно существующих реальных человеческих отношений и направленного воспитательного воздействия на личность.

В педагогической практике по физическому воспитанию особое место занимают игровые соревнования типа эстафет, в которых участвуют две и более команды. Согласно классификации коллективных подвижных игр, разработанной профессором В.Г. Яковлевым, эстафеты относятся к группе игр, в которых участники ведут борьбу за свою команду самостоятельно или группами при взаимоподдержке и взаимопомощи своих товарищей, не вступая в соприкосновение с соперником. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия игроков – ценный воспитательный фактор.

Трудно переоценить значение игровых эстафет в развитии личности, быстроты и скоростно-силовых качеств, в развитии смекалки и изобретательности. Необходимость действовать с полной отдачей сил помогает решать задачи развития не только двигательных качеств, но и так называемой скоростной техники – незаменимого компонента выполнения упражнений с максимальной быстротой и точностью, с соблюдением правил рациональной техники. Данные требования к выполнению упражнений роднят эстафеты со спортивными соревнованиями, делают их весьма полезными. Игровые эстафеты исключительно эмоциональны, но требования строго соблюдать установленные правила дисциплинируют участников, приучают их управлять своими эмоциями, помогают совершенствовать волевые качества.

Возможность широко варьировать содержание эстафет (от самых простых двигательных действий типа передачи мяча или бега до серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий), правила игры (сообразуясь с возрастом, подготовленностью участников и условиями зала (площадки)) позволяет широко применять их на школьных уроках, в учебных занятиях со студентами, в работе спортивных секций, в «физкультминутках», с группами продленного дня, на физкультурных праздниках, в часы досуга в «зонах здоровья», в летних оздоровительных лагерях.

Учитывая вышеизложенное, можно уверенно говорить о том, что подвижные игры создают условия, способствующие полноценному развитию личности, – единство познавательного и эмоционального начала, внешних и внутренних действий, коллективной и индивидуальной активности подрастающего поколения.

3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

В системе физического воспитания играм отведено особое место. Использование игр в различных учебных заведениях, в физкультурно-оздоровительной и спортивной работе помогает решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

3.1. Оздоровительные задачи подвижных игр

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособился к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого преподаватель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызвала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности. Они применяются и в специальных лечебных целях, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у занимающихся в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

3.2. Образовательные задачи подвижных игр

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у занимающихся способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многочисленное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др. повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки. Одновременно совершенствуется восприятие и реагирование – качества очень важные в повседневной жизни. Вместе с ними развиваются способности к анализу и принятию решений, что положительно отражается на формировании оперативного мышления и умственных процессов вообще. Таким образом, под влиянием игровых условий приобретает способность к правильному действию.

3.3. Воспитательные задачи подвижных игр

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограниченных действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся.

Преподаватель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время сов-

местного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра в большинстве носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей. Так учащиеся приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды – другой, когда перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Умелое руководство поведением играющих способствует воспитанию морально-волевых, нравственных качеств личности. Наиболее активно формируются такие качества, как коллективизм, дисциплинированность, организованность, инициативность, решительность, смелость, настойчивость.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания.

4. МЕСТО ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В современном образовательном процессе все больше внимания уделяется использованию активных методов обучения, которые позволяют студентам лучше усваивать материал и развивать свои навыки. Одним из таких методов являются подвижные игры, которые могут быть включены в учебную программу по физической культуре в вузе.

Место игры в структуре занятия по физической культуре должно быть определено исходя из целей и задач учебного процесса. Во-первых, игры могут использоваться как средство развития физических качеств студентов, таких как выносливость, скорость, сила, гибкость и координация движений. В этом случае игры должны быть включены в первую часть занятия, чтобы студенты могли разогреться и подготовиться к более интенсивной физической нагрузке. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания студентов. Наиболее характерными видами движений для этих игр являются ходьба, бег с несложными дополнительными упражнениями.

Во-вторых, игры могут использоваться как средство развития командного духа и социальных навыков студентов. В этом случае игры должны проводиться во второй части занятия, после физической разминки и основной части занятия. Это позволит студентам наладить контакт друг с другом и развить навыки командной работы. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и совершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В-третьих, игры могут использоваться как средство контроля и оценки усвоения материала по физической культуре. В этом случае игры могут проводиться в конце занятия, чтобы преподаватель мог оценить уровень физической подготовленности и усвоения материала студентами. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении занятия с хорошим расположением духа.

Однако важно помнить, что использование игр в учебном процессе должно быть обосновано и иметь четкие цели и задачи. Игры не должны занимать основное место в учебной программе, а быть всего лишь одним из методов обучения. Кроме того, игры должны быть адаптированы к уровню подготовленности студентов и соответствовать требованиям безопасности.

Таким образом, место игры в структуре занятия по физической культуре зависит от целей и задач учебного процесса. Использование игр может помочь студентам лучше усваивать материал и развивать свои навыки, но должно быть обосновано и иметь четкие цели и задачи.

5. КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Различают три основных класса подвижных игр: не командные, переходные к командным и командные.

В простейших не командных играх отсутствует необходимость добиваться цели общими усилиями. Каждый играющий действует независимо от других, подчиняясь только правилам игры.

В переходных к командным играм появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но по мере развития сюжета игры образуются

группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнование проходит между игровыми коллективами (командами). Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. Для определения результата игры необходимо судейство.

Возрастание степени согласованности действий требует от участников не только психологической перестройки, но и владения навыками более сложных движений, необходимых в коллективной деятельности. Следовательно, содержание игровой деятельности усложняется по мере перехода от некомандных к командным играм. Чем элементарнее отношения между играющими, тем проще содержание игры.

Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где наряду с отличным владением двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действия всего коллектива. В этом отношении командные игры близки к спортивным, представляющим высший этап развития игровой деятельности.

Внутри не командных игр принято выделять две группы: игры с водящими и без водящих.

На две группы подразделяются и командные игры: игры с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием – эстафеты.

В свою очередь, эти группы могут подразделяться на более мелкие – по такому, например, признаку, как форма организации. Так, эстафеты, в зависимости от построения играющих, могут быть линейными (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах), встречными (каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки).

Командные игры разделяют и по характеру единоборства играющих. Существуют игры без борьбы и непосредственно соприкосновения с соперником и игры со вступлением с ним в борьбу.

Еще более детальная классификация игр основывается на их делении по содержанию двигательных действий. Различают игры имитационные (с подражательными движениями), с перебежками, преодолением препятствий, сопротивлением, ориентировкой (по слуховым и зрительным сигналам), с предметами (палками, лентами, мячами и др.).

Особую группу составляют музыкальные игры, использующие действия под музыку (танцы).

Очень специфичны игры на местности, требующие специальной подготовки. Они довольно сложны для проведения.

Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности участников, интенсивности их игровой деятельности (таблица 1).

Таблица 1. Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств (по В.Г. Яковлеву)

Качества, проявленные в играх	Характеристика игровых действий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях
Ловкость	Игры, пробуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культурой заключается, прежде всего, в следующем.

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных дви-

гательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Каждая игра, выбранная в целях физического воспитания, обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.

6. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

6.1. Подготовка к проведению игры

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и педагог не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе. Важным условием успешной игровой деятельности является понимание содержания и правил игры. Обучение студентов целесообразно начинать с простых, некомандных игр, и завершить обучение более сложными – командными. К командным играм следует переходить своевременно, пока студенты не утратили заинтересованность к изученным ранее игровым действиям.

Перед тем, как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

При выборе игры необходимо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от простого к сложному. Для того чтобы определить степень сложности той или иной игры, учитывают количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, которые состоят из меньшего количе-

ства элементов и в которых нет распределения на команды, считают более легкими.

Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться. Если игроки стоят и ждут долго в очередях спортивный инвентарь, они теряют интерес к игре, что приводит к нарушению дисциплины.

6.2. Организация игры

Эффективность проведения игры зависит от решения следующих организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;

- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры (подведение итогов).

Перед объяснением содержания игры участников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Преподаватель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока. При объяснении и проведении игры преподаватель должен стоять в таком месте, из которого все игроки могут его хорошо видеть и слышать. Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру. Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Преподаватель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной преподавателя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае преподаватель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников не возникает вопросов. Особое внимание игроков необходимо обратить на правила игры. И если эта

игра проводится впервые, преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, преподаватель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращая при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, преподаватель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы игроки лучше их запомнили. Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять. Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные пра-

вила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

Существует несколько способов определения ведущего, а применение их зависит от условий занятий, характера игры и количества игроков. Преподаватель может назначить ведущим одного из участников игры на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор является стимулом для достижения лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть самые разнообразные и должны оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности.

В командных играх и эстафетах, когда соревнуются между собой две и больше команды, распределение игроков на команды может осуществляться преподавателем одним из следующих способов:

- с помощью расчетов;
- фигурной маршировкой;
- по указанию руководителя;
- по выбору капитанов, которые поочередно выбирают себе иг-

роков.

Способы распределения на команды надо использовать в соответствии с характером и условиями проведения игры, а также составом игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей-помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь.

Помощники и судьи назначаются из числа студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка противопо-

показана. Если таких студентов нет, то помощников и судий назначают из числа игроков. Желательно, чтобы в роли помощников в течение учебного года побывали все учащиеся, поскольку они – будущие организаторы игры.

Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников преподаватель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Для игр на местности помощники выделяются заблаговременно, чтобы они могли совместно с руководителем подготовиться к предстоящей игре. Для командных игр (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры.

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником преподавателя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает преподаватель. Когда играющие сами избирают капитанов, они учатся объективно оценивать друг друга, а капитан, осознавая доверие игроков, признает свою ответственность. Если играющие недостаточно организованны или плохо знают друг друга, преподаватель сам назначает капитанов. Иногда в воспитательных целях он выбирает капитанами пассивных игроков или легковозбудимых, несдержанных, способствуя тем самым формированию необходимых черт характера.

Обычно сначала составляют команды и лишь после этого назначают капитанов. В случае разделения на команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

6.3. Руководство игрой

Руководство игрой имеет важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение студентами игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф. Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда... оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных игровых действий;
- прекращение проявления индивидуализма, грубого отношения друг к другу;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня активности на протяжении всей игры.

Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения занимающихся в точности и быстроте двигательной реакции. Преподаватель заранее предупреждает игроков о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все поняли содержание игры и заняли свои места. После того как игра началась, преподаватель внимательно сле-

дит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику, при этом остается беспристрастным и объективным судьей.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута!», «Играем до одного очка!», «Последний водящий!» и т.д.

Заранее, до проведения игры, преподаватель учитывает наиболее опасные ее моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены), во время игры он должен быть готов к страховке. Помогать преподавателю могут студенты, не участвующие в игре.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

Играющих надо приучать к тому, чтобы они привыкали помогать друг другу лучше выполнять отдельные приемы, а при встречах с «противником» – не допускать грубостей даже в самые острые моменты состязания.

В подвижных играх с разделением на команды, в которых роли играющих могут быть различны (одни – в защите, другие – в нападении), при повторных занятиях полезно менять обязанности игроков.

Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильно-

сти действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

Направляя игровую деятельность, преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включаться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучше это делать во время специального перерыва, при этом игроки остаются на своих местах. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируют ту или другую ситуацию и объясняют специальные действия.

6.4. Судейство

Объективное и беспристрастное судейство – обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.

Во время игры судья должен расположиться так, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещением игроков. Сигнал о нарушении правил должен подаваться своевременно и четко. Судья делает замечания

корректно, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у занимающихся честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

6.5. Дозировка нагрузки в процессе игры

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозировка физической нагрузки, определение которой более сложное, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает студентов, и они не чувствуют усталости. Во избежание переутомления учащихся, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, преподаватель может использовать разнообразные приемы:

- уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру;
- изменять количество повторений элементов игры;
- изменять размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки;
- корректировать вес и количество предметов;
- усложнять или упрощать правила игры и препятствия;
- вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения и анализа ошибок.

Конечно же, при проведении подвижных игр преподавателю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Преподаватель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать

участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры – это характер предшествующей деятельности и настроение студентов. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, студенты теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха. Водящего рекомендуется время от времени менять, даже в том случае, если ему не удалось «отыграться». Удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время, а лучше всего просто записывать им штрафные очки.

Особое внимание должно уделяться физически слабым студентам. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

6.6. Окончание игры

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание. Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст, содержание игры (игры, требующие большой нагрузки, должны быть короче), место проведения, темп, предложенный преподавателем, также оказывают влияние на продолжительность игры.

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появления игру следует заканчивать.

Преподаватель перед игрой может сообщать отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1-3 мин до окончания установленного времени надо предупредить игроков. Если игра командная, перед ее началом желательно сообщить участникам количество повторений игры.

Форма занятий также влияет на длительность игры: игра, проводимая на занятиях физической культурой, ограничена во времени. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать воспитанию выносливости. Такая игра причает учащихся к более высоким напряжениям.

6.7. Подведение итогов игры

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры преподаватель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать студентов к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Преподавателем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий игроков преподаватель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.). Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх – это чрезмерно резкие толчки, вызывающие паде-

ния, в играх с мячом – неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

В этом случае можно применить «правило трех ошибок» (если команда закончила игру первой, но разница штрафных очков у нее по сравнению с другой командой составляет больше трех, этой команде засчитывается поражение).

Подведение итогов игры имеет педагогическую ценность и для самого преподавателя: наблюдения и выводы, сделанные в процессе игры, которыми преподаватель может не делиться со студентами, имеют важное значение для работы с коллективом и каждым студентом в отдельности.

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр преподаватель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера:

- оценить общее физическое развитие;
- степень развития отдельных физических качеств;
- способность сочетать в игре эти двигательные качества;
- способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей);
- проявление студентом инициативы и настойчивости;
- отношение к соперникам по игре;
- отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка);
- отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры;
- общую дисциплинированность, требовательность к себе;
- отношение к победе, поражению.

Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных си-

туаций преподаватель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

7. ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

7.1. Игры, эстафеты и игровые задания с использованием строевых упражнений

Строевые упражнения применяются на учебных занятиях, при проведении спортивно-показательных выступлений, марш-парадов и других организованных массовых мероприятий. Они являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве. Для использования строевых упражнений необходимо знать основные понятия о строе.

Строй – установленное размещение участников для совместных действий.

Фланг – правая и левая оконечности строя.

Фронт – сторона строя, в которую участники обращены лицом.

Интервал – расстояние по фронту между участниками.

Дистанция – расстояние в глубину между участниками, стоящими в колонне.

Направляющий – участник, идущий в колонне первым.

Замыкающий – участник,двигающийся в колонне последним.

Шеренга – строй, в котором участники размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

Колонна – строй, в котором участники расположены в затылок друг другу.

Игры, эстафеты и игровые задания с использованием строевых упражнений

Знаешь ли ты команды?

Игроки выстраиваются в шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна группа, вторые – другая. Преподаватель подает ряд команд, одни из которых правильные, а другие неправильные. Например, он говорит: «По порядку номеров – рассчитайсь!» (слово «номеров» лишнее), «Прямо шагом – марш!» (слово «прямо» не нужно) или «На месте – стой!» (нужно только «на месте» или только «стой!») и т.д. Выполнять надо лишь правильные команды. Тот, кто ошибается, получает штрафное очко. Через 3 мин. подводятся итоги.

Смена шеренг

Исходное положение – играющие стоят лицом друг к другу в две шеренги. Выполняются упражнения по заданию преподавателя. Подается сигнал (свисток), и все играющие поворачиваются направо и совершают перебежку всей командой (строем) строго за направляющим против часовой стрелки на место противоположной команды. Если дан второй сигнал – все поворачиваются налево и двигаются по часовой стрелке на место другой команды. Очко получает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

Солдаты и разведчики

Преподаватель во время передвижения группы подает сигналы: «солдаты» или «разведчики». Занимающиеся сообразно сигналу, как солдаты, идут строевым шагом или как разведчики – в полуприседе (крадучись, как разведчики). Задание можно менять.

Быстрое построение

Во время передвижения играющих в колонне «по одному» преподаватель подает команду: «В колонну по четыре (по три) стройся!» или «В круги четверками, стройся!». Играющие быстро образуют названный строй. Оставшиеся вне четверок получают штрафные очки. Такие построения повторяются несколько раз. По условиям игры четверки могут строиться в колонны, круг, взявшись за руки, шеренги.

Проверь себя

Играющие разделены на 3-4 и т.д. отделения. По команде и сигналу преподавателя каждое отделение строится в одной из частей зала. Пример: «Первое отделение в верхней середине зала, 2-ое – в левом нижнем углу, 3-е – в центре зала в колонну по одному, становись!» Оцениваются: быстрота, точность построения, равенство в колонне, размещение по росту, дистанция. Выигрывает команда, быстрее и лучше выполнившая все условия задания.

Знание терминологии строевых упражнений

Занимающиеся разделены на 4 отделения, каждое занимает свой квадрат зала. Отделения одновременно на своей территории выполняют команды преподавателя. Пример: «В 2 шеренги, стройся!» Каждое отделение выполняет все необходимые действия. Выигрывает отделение, лучше выполнившее команды. Выполнять можно перестроения, передвижения, строевые приемы и пр.

Игры-задания для повышения интереса занимающихся, запоминания терминов, проверки своих знаний

1. Перестроение из одной шеренги в две можно проводить различными способами: «Прыжками на двух в две шеренги, стройся!» «Прыжками на двух, при каждом прыжке с поворотом кругом, в две шеренги, стройся!» «Закрыв глаза, прыжками на двух, в две шеренги, стройся!» и т.д.

2. Составить кроссворд, применяя терминологию строевых упражнений. Всего 20 терминов. Один играющий свой составленный кроссворд предлагает для разгадывания партнеру по группе, а сам проверяет кроссворд, составленный партнером.

3. Необходимо выбрать правильный ответ (задание на карточке, либо устное). Чтобы перестроить группу из одной шеренги в две, нужно подать команду:

«В две шеренги – стройся!»

«В две шеренги – становись!»

«Постройтесь в две шеренги!»

Подобное задание может быть придумано для любого из строевых упражнений.

4. Найди правильный ответ. Ширина строя – это:

а) длина шеренги;

б) расстояние между флангами;

в) расстояние между стоящими в шеренге.

5. Дается задание играющему, чтобы он перестроил группу из одной шеренги в четыре одним из четырех способов. Например:

а) группа стоит в шеренге: «На 6, 4, 2, на месте – рассчитайсь! По расчету шагом – марш!»;

б) группа движется в обход: «Налево в колонну по четыре – марш!»;

в) перестроить группу дроблением и сведением до колонны по четыре и затем поворотом налево или направо повернуть в четыре шеренги;

г) перестроить группу в две шеренги и затем каждую из шеренг перестроить еще в две.

При выполнении строевых упражнений для четкого управления участниками преподаватель использует общепринятые команды и распоряжения. Выполнение строевых упражнений по команде требует от участников занятия строго регламентированных двигательных действий. По распоря-

жению, как и по команде, выполняется комплекс двигательных действий, однако без строгой обусловленности. Учащиеся выполняют распоряжение под свой внутренний счет. Исходя из конкретной ситуации, преподаватель использует на занятии как команды, так и распоряжения. Злоупотребление командами может привести к их обесцениванию, а частое и неуместное применение распоряжений – к утрате навыка в выполнении строевых приемов.

7.2. Подвижные игры с использованием общеразвивающих упражнений

К общеразвивающим упражнениям относятся любые технически несложные упражнения, составленные из одиночных или совмещенных движений головой, туловищем, руками и ногами, выполняемые индивидуально или с использованием действий партнера, гимнастических снарядов и различных предметов. Они могут выполняться по различным направлениям, с различной амплитудой, быстротой, степенью мышечного напряжения и расслабления, резко или плавно, с различным согласованием движений звеньями тела, кратковременно и продолжительно и т.д.

Упражнения на *гимнастической стенке* способствуют решению задачи всех частей урока. Конструктивные особенности этого снаряда при выполнении упражнений позволяют точно фиксировать исходные и конечные положения тела или его отдельных звеньев, а следовательно, дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Гимнастическая скамейка применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой.

Упражнения с *гимнастическими палками* позволяют оказывать разностороннее воздействие на занимающихся. Для составления комплексов упражнений применяются как деревянные, так и железные гимнастические палки.

Упражнения с *набивным мячом* оказывают разностороннее воздействие на занимающихся. Они доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле. В различных движениях руками, ногами, туловищем мяч используется как отягощение, но может использоваться и в качестве опоры. Мяч можно поднимать и опускать, выполнять с ним маховые движения прямыми или согнутыми руками, перекладывать из рук в руки, передавать его партнеру, подбрасывать, перебрасывать и ловить одной или двумя руками.

Игры с использованием общеразвивающих упражнений

Внимание, начинаем!

Играющие стоят в шеренге или в двух-трех колоннах. Преподаватель показывает в определенной последовательности упражнения под номерами 1, 2, 3, 4 и 5. Выполняет он их дважды, а занимающиеся стараются запомнить их. Затем преподаватель говорит: «Упражнение 3, начинай!» (или любое другое). Все одновременно выполняют упражнение. Кто ошибся, получает штрафное очко (если занимающиеся стоят в шеренге, совершивший ошибку делает шаг вперед, если все стоят в колонне, то – шаг в сторону). Участник, сделавший две ошибки, выбывает из игры. В чьей шеренге (команде) спустя 3-4 мин. сохранится больше игроков, та и побеждает.

Придумай сам

Игроки двух команд (отделений) строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его центру и рассчитываются по порядку. Руководитель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на центр зала и пока-

зять три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений уже было, команде начисляется 1 штрафное очко. Игра продолжается 5-6 мин. Итог игры подводится по сумме штрафных очков. Игра длится 3-4 мин., и выигрывает команда, в которой сохранится больше игроков.

Бег «раков»

Команды, поделенные пополам, выстраиваются на противоположных сторонах площадки в колонны по одному лицом друг к другу. Направляющие колонн одной из подгрупп садятся на пол за линией старта, опираясь о пол руками и ногами (упор лежа сзади на согнутых ногах). По сигналу они устремляются вперед, перебирая руками и ногами. Направляющий встречной колонны стартует лишь тогда, когда его партнер пересечет линию старта. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки в колоннах не поменяются местами. Игру можно усложнить за счет передвижения игроков спиной вперед, а также положив набивной мяч на живот, чтобы с мячом передвигаться вперед.

Не расцепись!

Команды по 3-5 человек выстраиваются в колонны по одному перед стартовой линией. По команде «Приготовиться!» направляющий ставит руки на пояс, а остальные участники кладут левую руку на плечо стоящему перед ним товарищу, сгибают правую ногу назад, которую подхватывает снизу за голеностопный сустав правой рукой находящийся сзади участник. По сигналу «Марш!» команды преодолевают установленную дистанцию (6-10м), сохраняя сцепление. Выигрывает команда, участники которой первыми пересекут финишную черту и не нарушат сцепления. Эстафета может быть проведена как встречная.

Эстафета-тачка

Команды строятся в колонну. Первый номер принимает упор лежа (изображает тачку), второй везет эту тачку. По сигналу стартуют первые пары, движутся вперед, огибают отметку на полу на расстоянии примерно 5м от линии старта и возвращаются к команде. Первый номер бежит в конец колонны, второй превращается в «тачку», а третий – везет его. Игра продолжается до тех пор, пока команда не вернется в первоначальное построение. Побеждает команда раньше всех выполнившая задание. Варианты эстафеты: а) передвигаясь прыжками в упоре лежа; б) передвигаясь в упоре лежа боком к основному направлению; в) передвигаясь в упоре лежа, руки на гимнастическом колесе; г) передвигаясь в упоре лежа, толкая руками перед собой набивной мяч.

Вперед-назад

Участники становятся парами спиной друг к другу и захватывают партнера согнутыми в локтях руками. По команде преподавателя пары устремляются к флажку, находящемуся на расстоянии 5-8м от линии старта. Достигнув отметки, возвращаются назад. На первом этапе один участник движется лицом вперед, а другой – спиной. На обратном пути положение игроков меняется. Побеждает пара, первой закончившая состязание.

Игры с использованием гимнастической палки

Эстафета «Удержи палочку»

Игроки двух команд строятся друг против друга в одну колонну на расстоянии 3 метров. Направляющие команд придерживают рукой поставленную вертикально на пол гимнастическую палку, накрыв ее сверху ладонью. По сигналу они должны поменяться местами и подхватить палку своего напарника так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). После этого на место направляющих становятся следующие игроки команд. Если у кого-либо палка упала, его команда получает штраф-

ное очко. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

Игра в «голубя»

В игре участвуют до 20 человек. Каждому нужна палка. Чертится стартовая линия и на расстоянии 30-60 метров от нее – линия финиша. Все участники, став у линии старта, приседают ноги вместе, палка зажата под коленями, руки согнуть под палку и кисти сцепить в «замок» перед коленями. В таком положении участники по сигналу должны прыгать или бежать до линии финиша. Кто раньше добежит, тот выигрывает. Не разрешается держать палку кистями рук. Во время движения нельзя толкать друг друга.

Выкрут

Участник держит гимнастическую палку перед собой за концы. Дугами назад переводит палку за спину и, делая выкрут обратно, переводит палку в исходное положение. Руководитель предлагает участникам проделать это упражнение, постепенно уменьшая расстояние между кистями рук. Наименьшее расстояние между кистями отмечается на палке. Победителем будет тот, кто сделает выкрут при наименьшем расстоянии между кистями рук.

Прыжки через палку

Игроки держат палку горизонтально вперед хватом рук на ширине плеч или за концы. Их задача – перепрыгнуть через палку, не отпуская рук. Побеждает тот, кому большее количество раз подряд удалось это сделать.

Встречная эстафета с гимнастической палкой

Команды, поделенные пополам, выстраиваются на противоположных сторонах площадок в колонны по одному, лицом друг к другу. У направляющих одной из подгрупп команды в руках гимнастическая палка. По сигналу они бегут вперед, добегают до направляющих противоположных колонн своей команды, передают ему конец палки, и вдвоем они проносят

палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку. Игрок, который прибежал с палкой, остается в конце колонны, а направляющий этой группы бежит с палкой к участникам противоположной группы и там вместе с направляющим выполняет то же упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются в подгруппах.

Игры с использованием мяча

Передача набивного мяча над головой и обратная передача с поворотом

Играющие садятся один позади другого в колонну (дистанция – выпрямленные ноги вперед). Набивной мяч в руках у направляющего. По сигналу он поднимает мяч вверх (руки прямые) и, отклоняясь максимально назад, передает мяч следующему игроку. Обратной передачей мяч передают слева (справа) от игроков. Побеждает команда, которая быстрее выполнит задание и без нарушения правил. Возможна передача мяча вперед (развитие подвижности тазобедренного сустава).

Следи за сигналом!

Играющие располагаются по кругу (диаметр 10-12 м). В центре чертится малый круг (диаметр 2-3 м) и там кладут определенное количество набивных мячей (их должно быть на один меньше, чем число участников игры). Преподаватель выполняет различные упражнения на месте и в движении, играющие повторяют эти движения. Внезапно преподаватель подает сигнал, и каждый игрок должен успеть взять мяч. Игрок, который не успел взять мяч, получает штрафное очко.

Эстафета «Пингвины»

Команды делятся на подгруппы и выстраиваются в колонны по одному на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Направляющие одной из подгрупп зажимают между ногами мяч. По сигналу направляющие с мячом продвигаются прыжками вперед и, достигнув про-

тивоположной линии старта, передают мячи направляющим в другой колонне. Сами встают в конец этой подгруппы. Так действуют все игроки. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают эстафету.

Прокати мяч

Команды построены в колонну по одному в стойке ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперед и двумя руками посылает мяч назад между ног партнеров. Игрок, стоящий сзади, ловит катящийся мяч, бежит в начало колонны и повторяет то же. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Мяч в тоннеле

Построившись в шеренги, команды принимают исходное положение – упор лежа на согнутых руках. Направляющие и замыкающие стоят лицом друг к другу. В руках у направляющих мячи. По сигналу игроки разгибают руки, выполняя упор стоя согнувшись. Направляющий толчком двух рук перекатывает мяч по образовавшемуся коридору и ложится на пол. Замыкающий, поймав мяч, перебегает на место направляющего. В это время все остальные игроки, сгибая руки, ложатся на пол, а новый левофланговый встает для принятия мяча и т.д. Эстафета заканчивается в тот момент, когда направляющий, получив мяч в руки, вернется на свое место, а команда встанет в одно шереножный строй. Это можно проделать один раз или столько сколько игроков в команде, т.е. каждый игрок побывает в роли направляющего.

Игры с использованием обруча

Пролезь в обруч

Обруч, поставленный на пол, держат два помощника. Участник отмеряет от него 10 шагов, затем ему завязывают глаза и предлагают сделать 5-7 (нечетное количество) поворотов кругом. После этого игрок должен, от-

мерив 10 шагов, пролезть в обруч. Победителем считается игрок, выполнивший это задание.

Эстафета с обручем

А) Проводится как линейная эстафета. Играющие преодолевают дистанцию, прыгая в обруч, вращающийся как скакалка;

Б) Игроки вдвоем или втроем надевают обруч и бегут эстафету;

В) Игроки бегут по дистанции и катят перед собой обруч. В случае падения обруча, его следует поднять и с того же места продолжить эстафету.

Пролезь через обруч

Эстафета проводится в парах. Первую половину дистанции до поворота один игрок бежит и катит впереди обруч, другой должен на ходу перескочить сквозь него условленное число раз (3-4). Добежав до отметки, они меняются местам.

Вызов номеров

Две равные по числу игроков команды стоят в шеренгах лицом друг к другу на расстоянии 5-8 метров. У каждого обруч в руке. Каждая шеренга рассчитывается по порядку номеров. Проводящий называет задание – вращать обруч на левой руке, номер 6. Шестые номера выходят из строя и, выполняя вращение обруча на левой руке, идут к центру зала. Если ошибка не было, то они остаются там, образуя новые шеренги. Ирок, не выполнивший задание, возвращается в команду. Выигрывает команда, быстрее поменявшая место расположения.

Методические указания

Упражнения подбираются с учетом возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической подготовленности обучаемых по педагогическому принципу: для развития силы, быстроты, координации движений, гибкости, памяти на движения, свойств внимания и пр. При подборе упражнений учитываются условия проведения занятия, его задачи и состав зани-

мающихся. Важно помнить, что упражнения на гимнастической стенке способствуют решению задач всех частей занятия и позволяют дозировать нагрузку в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся. Гимнастическая скамейка применяется не только для удобного расположения занимающихся у гимнастического снаряда, но и для выполнения общеразвивающих упражнений, которые можно выполнять у скамейки, на скамейке, со скамейкой. Упражнения с гимнастическими палками позволяют оказывать разностороннее воздействие на занимающихся, а для составления комплексов упражнений применяются как деревянные гимнастические палки (с которыми легко контролировать точность положений и перемещений ее в пространстве), так и железные (применение которых повышает нагрузочность упражнений и их значение для развития мышечной силы). Упражнения с набивным мячом доступны и эмоциональны, с их помощью развивают мышечную силу, ловкость, координацию движений, глазомер, умение переходить от максимального мышечного напряжения при бросках или толчках мяча к мгновенному расслаблению при его ловле.

7.3. Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий с использованием прикладных упражнений

В группу прикладных упражнений входят ходьба и бег, упражнения в равновесии, с лазанием и перелезанием; упражнения в метании и ловле, с подниманием и переноской груза, с переползанием, с преодолением препятствий и простые прыжки. Их прикладной характер заключается в том, что многие из них находят применение в повседневной жизни, в спортивной, профессиональной и военной деятельности. С их помощью можно развивать силу, быстроту, выносливость, ловкость, координацию движений, внимание, память на движения, волю и др.

Игры с использованием прикладных упражнений

Эстафета с лазанием и перелезанием

На расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится бревно высотой 1 м. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 2-3 шага. Перед игроками чертится линия старта. Около стенки кладутся гимнастические маты. По команде преподавателя первые игроки в командах бегут до бревна, перелезают через него, подбегают к гимнастической стенке, влезают на нее указанным способом, обязательно касаясь верхней рейки, спускаются вниз (не прыгивая), бегут обратно, вторично перелезают через бревно, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают то же. Игра продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до начинавших игру. Каждый раз, вернувшийся игрок становится в конец колонны. Побеждает команда, закончившая игру раньше других.

Ниточка - иголочка

Устанавливается два ряда препятствий: (скамейки, конь, козел, барьеры, бревно, маты). Две команды строятся в колонны по одному за общей чертой. По сигналу первые игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают названные препятствия указанным способом и возвращаются обратно. Коснувшись рукой до руки очередного игрока, прибывшие становятся сзади своих колонн, очередные игроки преодолевают те же препятствия. Когда вся команда выполнит задание, направляющие поднимают руки вверх. Выигрывает команда, быстрее и правильнее выполнившая задание.

Перетяни канат

Команды располагаются по обе стороны от линии, проведенной по полу, и берутся за канат. Расстояние между направляющими команд 2-3 м.

По сигналу преподавателя участники стремятся перетянуть своих противников за среднюю линию. Команда, которой удастся это сделать – победитель.

Не столкни товарища в пропасть

Каждая команда поделена на две подгруппы, построенные в колонны по одному у торцевых сторон гимнастической скамейки или бревна, лицом друг к другу. По сигналу два участника начинают идти по бревну навстречу друг другу, у каждого цель – дойти до противоположной стороны бревна. Встретившись, игроки обусловленным способом должны разойтись, стараясь не столкнуть товарища и сохранить равновесие. Дойдя до противоположного конца бревна, они соскакивают и становятся в конец колонн. Игра заканчивается, когда обе подгруппы полностью поменялись местами. В случае падения пара обязана повторить задание. Способы расхождения:

- а) игроки в стойке делают шаг правой ногой вперед и, поддерживая друг друга за туловище или за руки, быстро поворачиваются на правой ноге кругом;
- б) один из партнеров приседает, второй перешагивает через него;
- в) один из партнеров на бревне переходит в положение упора продольно или седа верхом, а второй перешагивает через него.

Сиамские близнецы

Команды построены в колонны «по два». Все задания выполняются вдвоем, взявшись за руки. Пара, разъединившая руки, наказывается штрафными очками. По сигналу начинают движение первые пары, выполняя по ходу эстафеты следующие задания: с 2-3 шагов, приседая и опираясь свободными руками, кувырок вперед на гимнастических матах; поднять с пола скакалку и пробежать до черты (5-6 м), вращая скакалку свободными руками и сделав через нее обусловленное количество прыжков (4-5 и более); положив скакалку на пол и взяв из ящика баскетбольный мяч, бегом вернуться назад, выполняя ведение мяча о пол поочередно свободными руками. Вторая пара, подхватив мяч, выполняет ту же серию за-

даний, только в обратном порядке. Третья пара вновь начинает задание с кувырка и т.д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой с меньшим количеством штрафных очков.

Транспортировка пострадавшего

Команда построена в колонну «по два» перед стартовой линией за своими направляющими, которые стоят отдельно перед строем. По сигналу первая пара берет своего направляющего и быстро переносит его обусловленным способом (на руках или с помощью подсобных средств) на противоположную сторону площадки (дистанция 1015м). Два участника остаются за чертой («пострадавший» и один из тех, кто нес), а третий бегом возвращается к команде, перенося и средства транспортировки (палку, носилки и т.д.). Затем то же повторяет вторая пара, транспортируя вернувшегося участника и т.д. Выигрывает команда, первой и с меньшим числом нарушений выполнившая задание. Способы переноски «пострадавшего» на руках: а) поддерживая плечи и ноги; б) поддерживая спину и ноги; в) сцепив руки в замок и посадив на них «пострадавшего»; г) то же, сцепив наружные руки, а внутренними поддерживая спину «пострадавшего». Способы переноски с помощью палок: а) посадив «пострадавшего» на две палки, как в кресло; б) то же, как на носилках.

Парная чехарда

Две, три и т.д. команд, стоящих в колонну по одному. Первые игроки отходят на 3 шага вперед и наклоняются, упираясь руками в колени. По команде вторые игроки разбегаются и прыгают через первых, после чего становятся в такое же положение, как и первые. Третьи прыгают через обоих игроков. Четвертые через троих и т.д., до последнего игрока. Как только последний игрок перепрыгнул через всех и принял позу наклона, выпрямляется первый и прыгает через всех. Выигрывает команда быстрее перешедшая на другую сторону зала.

Можно играть в чехарду парами. Для разгона разрешается делать не более трех шагов. Перепрыгнул через товарища, сделай три шага вперед, чтобы тот мог разогнаться и прыгнуть через тебя. Дистанция 40-50 м. Побеждает та пара, которая придет к финишу первой.

Кенгуру

Прыгать в этой игре нужно, отталкиваясь обеими ногами, как прыгает кенгуру. У каждого участника игры – легкий большой мяч. Все участники игры выстраиваются на линии старта и зажимают свои мячи коленями. Дистанция для прыжков 10-15 м. По сигналу все прыгают в направлении финиша, стараясь не уронить мячи. Можно проводить игру и в порядке эстафеты.

Прыгалки

Разнообразны игры и прыжки со скакалкой. Прыгать можно, переступая с одной ноги на другую; на двух ногах с сомкнутыми стопами; прыгать на одной ноге (левой или правой); прыгать при продвижении вперед бегом. Преподаватель или ведущий показывает упражнение, остальные повторяют.

Забегалы

Для игры нужна веревка длиной 2-3 м. Вербку крутят двое, а остальные участники по очереди забегают под крутящуюся веревку, делают оговоренное количество прыжков условленным способом и выбегают с противоположной стороны, уступая очередь следующему игроку. Способы прыжков усложняют, добавляя повороты на 180° и 360°, приседания, повороты; забегая вдвоем или спиной вперед и т.д. Увеличивается также скорость вращения веревки. Побеждают те игроки, кто не совершит ни одной ошибки.

Кружилка

Все играющие стоят вкруг на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. Водящий стоит в центре круга с длинной скакалкой. Водящий, держа скакал-

ку за один конец, начинает ее крутить под ногами у стоящих вокруг, а все должны прыгать через нее. Уровень расположения скакалки над полом меняется – то выше, то ниже. Игрок, зацепивший скакалку, выбывает из игры. Позу, в которой игрок преодолевает скакалку, можно изменить – в приседе, в упоре лежа, когда только ноги подпрыгивают над скакалкой или только руки. Можно сидеть ногами к вращающему скакалку, и поднимать и опускать ноги. Можно прыгать, ударяя мяч о пол, можно еще и при этом вращать свою скакалку вперед или назад. Игра длится до тех пор, пока не останется 1 или 3 игрока, а можно договориться о времени вращения скакалки.

Методические указания

Прикладные упражнения применяются главным образом при занятиях основной и прикладными видами гимнастики. Важно помнить, что эти упражнения просты в обучении, их возможно выполнять в естественных условиях с использованием особенностей рельефа местности.

7.4. Подвижные игры с использованием акробатических упражнений

Акробатические упражнения являются эффективным средством разно-стороннего воздействия на студентов. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость и т.д.

Салки с позами

Все играющие двигаются по площадке, салка старается догнать и запятнать убегающего игрока. Если убегающий игрок принял исходное положение «полушпагат», «мост», «ласточку» и др., то салка не имеет права его пятнать. Если салка запятнала игрока, то они меняются местами.

Тише едешь, дальше будешь

Все занимающиеся – «крабы», водящий – «акула». Водящий стоит спиной к играющим, которые, приняв положение «мост», медленно передвигаются к финишной линии – «домик». «Акула» в любой момент может повернуться и напасть на «краба», который не прекратил движение. Этот игрок выбывает из игры. Выигрывают те, кто дошел до линии и не был пойман «акулой».

Переворот боком с прыжка

Первые номера стоят в исходном положении стойка ноги врозь, руки в стороны боком к основному направлению. Вторые номера рядом с первыми выполняют упор стоя на коленях. Первые выполняют переворот боком с прыжка через вторых. Затем играющие меняются ролями.

Кувырок вдвоем

Один игрок ложится на спину и поднимает согнутые ноги вперед. Другой встает ноги врозь около головы первого. Занимающиеся берут друг друга за голеностопные суставы и прижимаются к ним своими плечами. В этом положении (удерживая ноги полусогнутыми) в группировке они делают кувырок. Кувырок можно делать как вперед, так и назад. Соревнования проводятся между двумя или более командами.

Акробаты

Поединок проходит между двумя парами на количество выполнения упражнений в течение 20 или 30 с. Первый номер ложится на ковер лицом вниз, руки на уровне головы, а его партнер стоит справа. По сигналу лежащий отжимается и выгибает спину, а второй игрок подлезает под него на правую сторону и повторяет упражнение. Первый номер ложится на

спину и делает мост, после чего партнер подлезает под него, оббегает стоящего на мосту справа или слева и опять подлезает под него. Пара, большее количество раз сумевшая это сделать, выигрывает. Партнеры могут меняться местами.

Методические указания

Необходимо осуществлять страховку при выполнении акробатических упражнений или подбирать упражнения, безопасные для здоровья. Проводить тщательную разминку перед выполнением акробатических упражнений. Акробатические упражнения выполняются на специальных акробатических дорожках или гимнастических матах. Ими можно заниматься не только в специализированных залах, но и на открытых площадках. Важно помнить, что высокая эмоциональность, минимальная потребность в специальном оборудовании, большое разнообразие акробатических упражнений делают их доступными для занятий с различным контингентом занимающихся и предоставляют организатору широкие возможности для разностороннего воздействия на обучаемых.

7.5. Игровые задания с использованием снарядов гимнастического многоборья

К упражнениям гимнастического многоборья относят вольные упражнения, которые представляют собой комбинацию гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности, упражнения на коне, кольцах, брусьях, на брусьях разной высоты, на перекладине, на гимнастическом бревне, опорные прыжки. Такие упражнения содействуют развитию двигательных способностей, повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и сенсорных систем организма человека, а также способствуют укреплению его здоровья.

Гимнастическая эстафета

Команды построены в колонны по одному. Перед каждой командой установлен комплекс гимнастических снарядов. После сигнала первые номера выполняют на гимнастических матах и снарядах заданные упражнения и затем бегом возвращаются обратно, передавая эстафету вторым номерам хлопком об их ладонь или плечо. Выигрывает команда, первой и без ошибок выполнившая серию заданий. За невыполненное участником упражнение команде начисляется штрафное очко. Примерные варианты задания:

Вариант первый

1. Два-три переката боком в группировке на мате.
2. 3-5 прыжков через обруч, вращая его двумя руками вперед.
3. Сгибание-разгибание рук 5-8 раз с опорой о гимнастическую скамейку.
4. Подтягивание в висе 3-5 раз.

Вариант второй

1. Кувырок вперед в группировке на мате.
2. Из седа «ноги врозь» подняться по канату на одних руках, сохраняя «угол», до высоты 2,5-3 м.
3. Пройти по гимнастической скамейке или гимнастическому бревну танцевальными шагами «польки».

Саперы

Команды соревнуются в расстановке снарядов, выполнении упражнений и уборке снарядов. Например, по первому сигналу надо установить гимнастическую скамейку наклонно к гимнастической стенке, укрепить рядом подвесной мостик, снизу положить гимнастический мат. Команда, выполнившая задание первой, получает 10 очков, второй – 8 очков. По

второму сигналу игроки в командах потоком должны влезть по скамейке на стенку, перебраться на мостик и выполнить прыжок «в глубину». За первое место команде также начисляют 10 очков. После этого дается сигнал к уборке снарядов, за что победителям тоже присуждается 10 очков. Для игры можно использовать и другие снаряды.

Гимнастический марафон

В заранее продуманном порядке в зале расставляют гимнастические снаряды, кладут маты и акробатическую дорожку. Две равные по силам команды должны преодолеть все препятствия, выполнив заранее обусловленные задания. Вот примерный перечень таких заданий:

- 1) сделать на дорожке поворот боком («колесо»);
- 2) пролезть под «конем»;
- 3) пробежать по бревну (гимнастической скамейке);
- 4) сделать подъем поворотом на перекладине;
- 5) перепрыгнуть через «козла» (ноги врозь);
- 6) влезть на гимнастическую стенку и, перебравшись на подвесной мостик, спрыгнуть на мат;
- 7) сделать два кувырка на матах и финишировать.

Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд. Команды соревнуются по очереди: сначала одна, затем вторая. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляют 2 сек. штрафного времени. Проигравшая команда убирает спортивные снаряды.

Эстафета с опорными прыжками

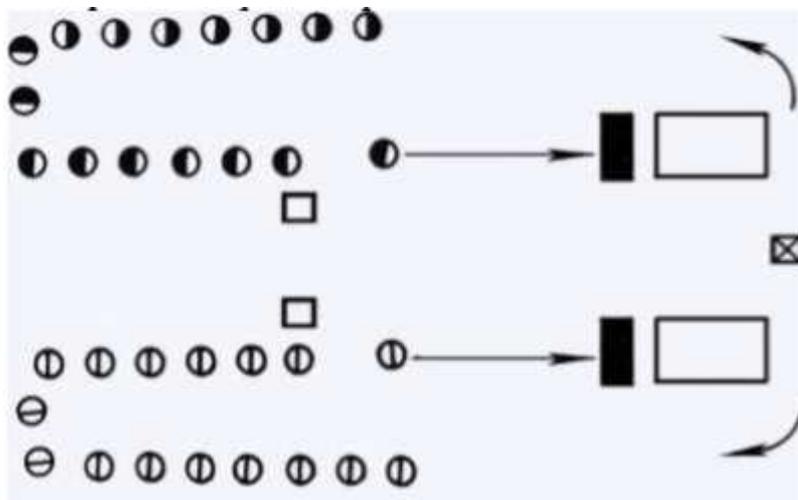


Рисунок 1

Игроки стоят в колонне лицом к снаряду. С разбега выполняют прыжок с опорой руками, обегают вокруг снаряда и встают в конец своей колонны. Игру начинать только по сигналу преподавателя. Прыжок выполнять способом «согнув ноги». Победительницей считается команда, первой выполнившая задание. Расстояние постановки снаряда от колонн определяется конфигурацией зала. При выполнении прыжка у учащихся обязательно должна быть страховка. При выявлении победителя следует учитывать технику выполнения прыжка.

Игры-задания

1. Кто большее количество раз выполнит угол из положения вися?
2. Кто большее число раз присядет на правой или левой ноге?
3. Кто быстрее влезет на канат произвольным способом?
4. Кто лучше, быстрее, точнее, дольше и т.д. выполнит заданное упражнение на снарядах?

Методические рекомендации

Упражнения гимнастического многоборья являются средством всестороннего воздействия на занимающихся различного пола и физической подготовленности, а умения и навыки их выполнения приобретают большое прикладное значение. Важно помнить, что необходимо обеспечить безопасное выполнение упражнений.

7.6. Игровые задания с использованием элементов легкой атлетики

Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта и наиболее массовых, если не сказать больше. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул «Королева спорта». История легкой атлетики началась с соревнований по бегу на олимпийских играх, которые проходили в Древней Греции. Впервые эти соревнования прошли около 776 года до нашей эры. Если же принимать во внимание современную историю – то первой успешной попыткой можно считать соревнования, проведенные в 1837 году в Англии. Это были соревнования в беге на длинную дистанцию, организованные среди студентов колледжа города Регби. На следующий год подобных соревнований было учреждено уже более одного десятка. Начиная с середины 19 века в программу соревнований по легкой атлетике включили такие дисциплины как: бег с препятствиями, бег на короткие дистанции, метание тяжести; с 1851 года сюда же включили прыжки в длину и прыжки в высоту с разбега. Но поистине массовым видом спорта послужило включение соревнований по легкой атлетике в программу возрождающихся олимпийских игр в 1896 году. Отдавая дань древнегреческим олимпиадам, легкая атлетика стала королевой летних игр и основным видом спорта. Занять первое место в любом легкоатлетическом соревновании считалось очень престижным и почетным.

Встречный бег

Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.

Скоростная эстафета

В эстафете участвуют три команды, построившиеся в колонны по одному на линии старта. По сигналу педагога первые номера бегут с максимальной скоростью к противоположной стене зала. Обогнув первую стойку, они возвращаются назад и, обогнув вторую стойку, передают эстафету следующим участникам, а сами встают в конец своих команд. Вариант: девушки бегут по одному разу, парни – по два раза подряд.

Старт с преследованием соперника

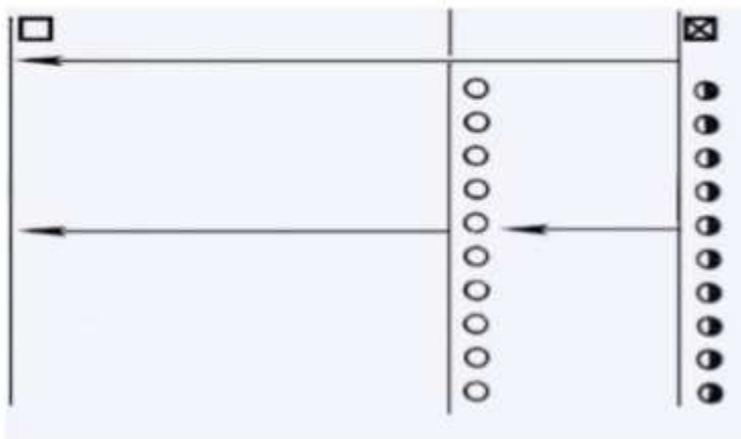


Рисунок 2

Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 5 м одна от другой. По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, – осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных проводится обратный забег, причем команды меняются ролями.

Вариант игры: игроки распределяются по четырем шеренгам. Игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй – вторую и четвертую. При обратных перебежках команды меняются ролями. После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков.

Челнок

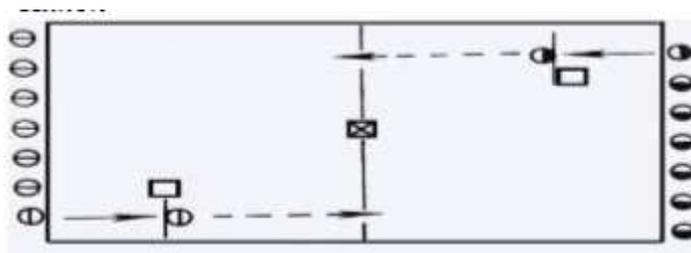


Рисунок 3

Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толчком двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии. Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает. Линию приземления следует отмечать по пяткам. Техника прыжка может быть различной.

Эстафета по беговой дорожке

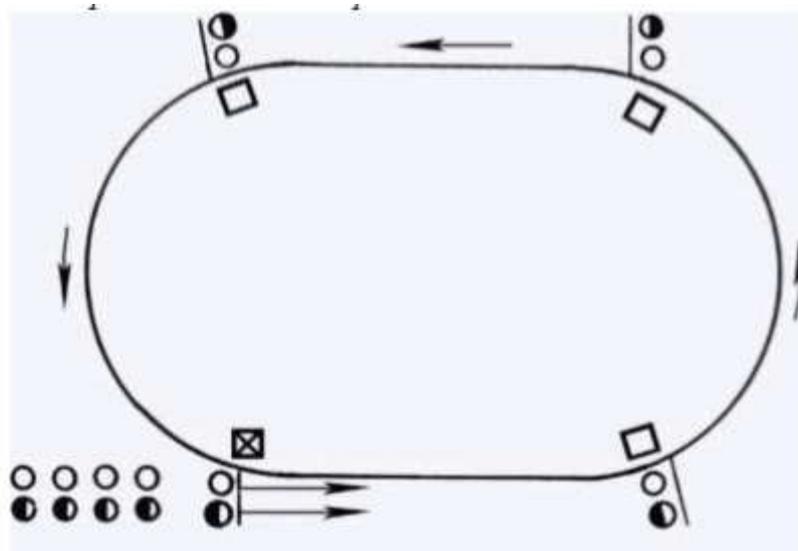


Рисунок 4

Участники эстафетного бега выстраиваются на этапах. По сигналу преподавателя начинают бег до очередного этапа, где передают эстафету. Когда эстафета, обойдя полный круг, дойдет до первого этапа, участники перебегают на следующий этап, и так до тех пор, пока все не вернутся на свои исходные позиции. От каждой команды стартует один бегун. Эстафетный бег проводится без остановки и продолжается столько кругов (или этапов), сколько бегунов одной команды стоит на беговой дорожке. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету. Для передачи эстафеты можно отметить зону и использовать эстафетную палочку. На стадионе этапы могут быть от 30 до 100 м, в зависимости от возраста и подготовленности учащихся.

Эстафетный бег по кругу

Группа делится на две смешанные команды, которые становятся по диагонали в колонны по одному на противоположных сторонах централь-

ной линии С (Рис. 5), разделяющей спортивный зал пополам. По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег по кругу и, обежав 4 стойки, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера, выполнив задание, передают эстафету следующим участникам, и т.д. Команда-победительница определяется по последнему участнику, пришедшему на финиш.

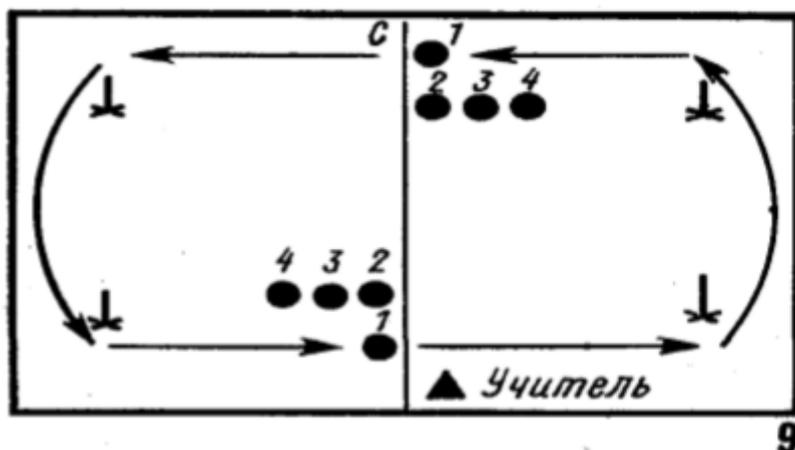


Рисунок 5

При проведении эстафеты следует учесть правила безопасности: чтобы не допустить столкновения во время бега и передачи эстафеты, играющие, ожидающие своей очереди, должны стоять в колонне в 2-3 м от места старта.

Перетягивание каната

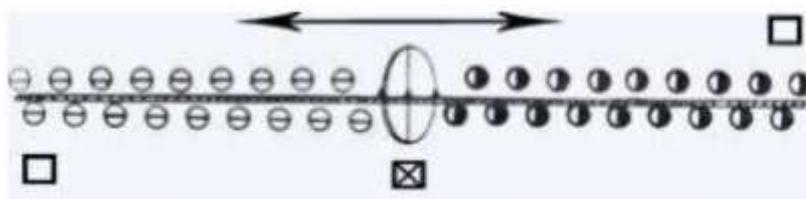


Рисунок 6

Канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала. По сигналу

преподавателя команды стремятся перетянуть канат за контрольную линию. Побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию. Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки выполняют три попытки. Капитаны должны организованно подавать команды, расставлять игроков по местам. На канате должны быть ограничительные ленты с обеих сторон.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения преподаватель обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание занимающемуся на исправление 4-5 ошибок не позволит ему устранить их одной.

Основные ошибки при беге:

1. Голова запрокинута назад;
2. Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся поперек тела;
3. Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;
4. Постановка ноги с пятки;
5. Ноги ставят на грунт прямолинейно, широкий сед;
6. Носки развернуты наружу;
7. Стопа ставится или сзади, или на уровне коленного сустава;
8. Нет активного загребания стопой;
9. Подняты плечи, закрепощаются руки;
10. Толчок направлен вверх, а не вперед.

7.7. Игровые задания с использованием элементов спортивных игр

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.). Спортивные игры проводятся с помощью различных игровых приспособлений (мяч, клюшки, ворота, игровое поле, шайба и т.п.). Будучи командными или личными, они подразумевают использование тактики и стратегии, а не только базовых физических качеств спортсмена (сила, ловкость, быстрота и т.д.). Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения – от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель – формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в широком возрастном диапазоне в решении задач физического воспитания, таких как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; общее физкультурное образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Подвижные игры с элементами футбола

Футбол двумя мячами

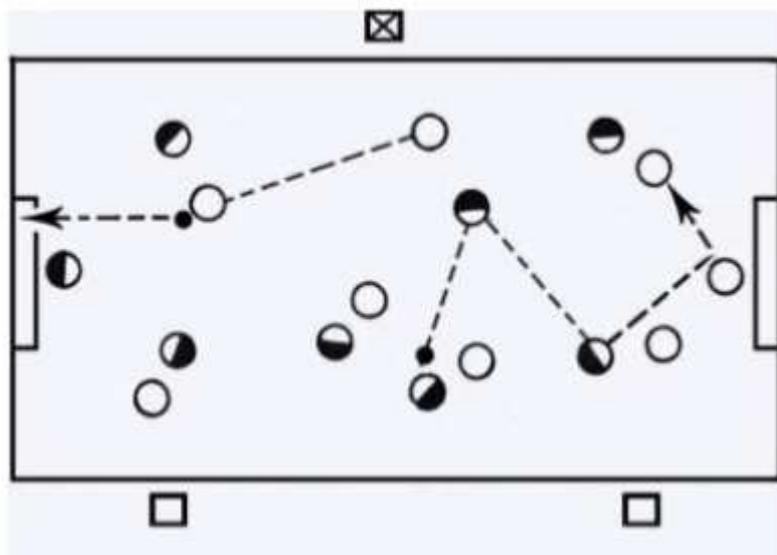


Рисунок 7

Играют 2 команды по 6-10 человек. Обе команды ударом от ворот вводят свой мяч в игру. Игра проводится по футбольным правилам с некоторыми изменениями:

- 1) если мяч пересекает любую линию, угловой или свободный удар не выполняется, а производится вбрасывание мяча руками;
- 2) не учитывается положение «вне игры».

Каждый игрок может вести борьбу за любой мяч, стараясь забить его в ворота соперников. После забитого гола вратарь вводит мяч в игру ударом от ворот. Побеждает команда, забившая наибольшее количество мячей. Судейство ведут два человека, причем каждый оценивает игровые моменты вокруг своего мяча (поэтому мячи должны отличаться окраской).

Мяч через канат

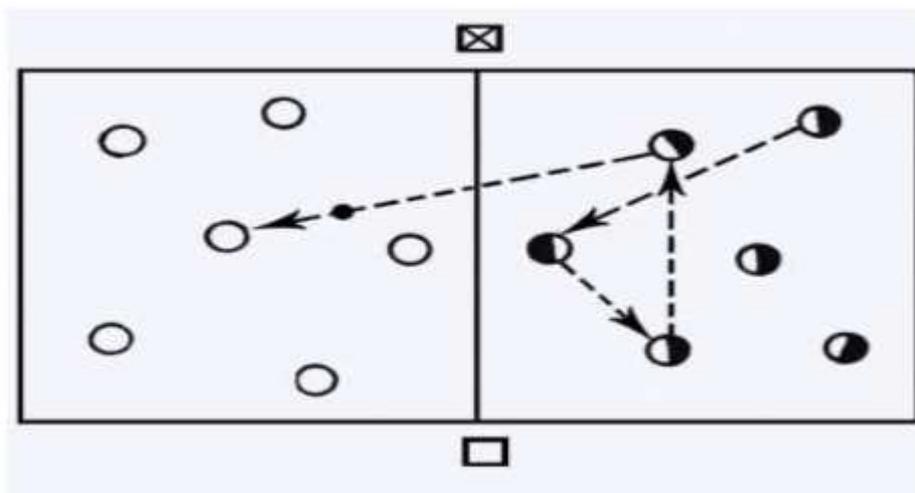


Рисунок 8

Игровая площадка разделена на две половины канатом, натянутым на высоте около 2-2,5 м. Каждая команда по сигналу преподавателя старается перебросить мяч через канат таким образом, чтобы он ударился о пол на половине соперника. Вариант игры: трижды ударить по мячу и после этого перебросить его на другую сторону. Команда, сумевшая добиться падения мяча на чужой половине во время паса, получает очко. Подача мяча осуществляется путем подбрасывания его руками и удара ногой. Побеждает команда, набравшая большее количество очков. При отсутствии каната наблюдение за высотой паса должны осуществлять помощники преподавателя.

Квадрат

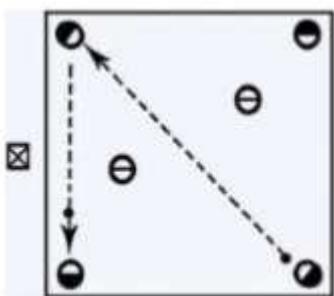


Рисунок 9

Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина его сторон зависит от имеющихся условий (12-16 м). Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его. Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам, и игра продолжается до указанного времени. Если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков. Когда игра освоена, ее можно проводить с передвижением игроков по периметру вправо или влево. Правила игры остаются прежними. Передавая мяч, игроки могут применять все способы передач, финтов, освоенных ранее.

Подвижные игры с элементами баскетбола

Бдительный защитник

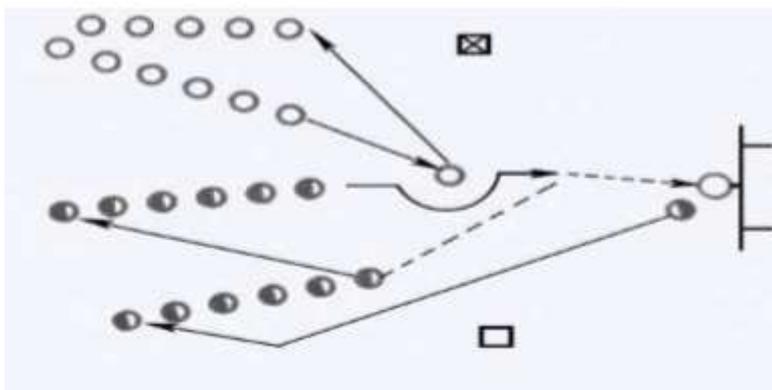


Рисунок 10

Расположение команд указано на схеме (Рис. 10). Нападающая команда строится в две колонны. По сигналу преподавателя первый игрок этой команды делает ложное движение, имитируя проход влево, затем, изменив направление, бежит к щиту, с другой стороны. Защитник (из другой команды) плотно опекает его, не давая возможности получить мяч от второго игрока. Вся команда поочередно выполняет задание, после чего команды меняются ролями.

Варианты игры:

- 1) то же, но после прохода бросок мяча в щит с отскоком от квадрата;
- 2) то же, но после прохода бросок в кольцо без повтора.

Побеждает команда, перехватившая большее количество мячей. Число команд определяется количеством щитов на площадке. Игру можно проводить в личном и командном зачете.

25 передач

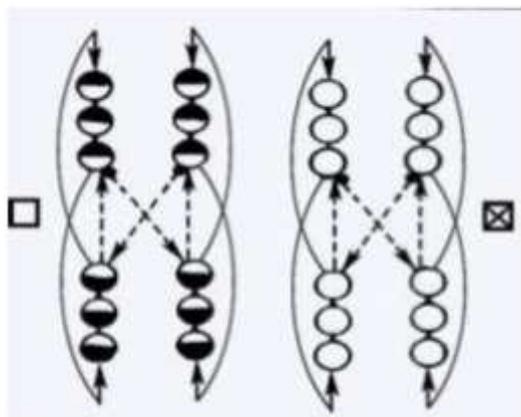


Рисунок 11

Учащиеся, разбившись по парам, встают напротив друг друга на расстоянии 5-10 м. Соревнование заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач без смены мест между колоннами или со сменой мест.

Варианты:

- 1) передача всей командой на время без перебежки пар;
- 2) передача во встречных колоннах со сменой участников после передачи.

Передавать мяч можно любым способом, не переступая условную линию. Если мяч упадет перед линией, его надо вывести за линию и лишь после этого выполнить передачу. Выигрывает команда, которая первой и без ошибок сделает 25 передач. В соревновании можно применять сначала передачи сверху, затем снизу и в конце – комбинированным способом.

Догони соперника

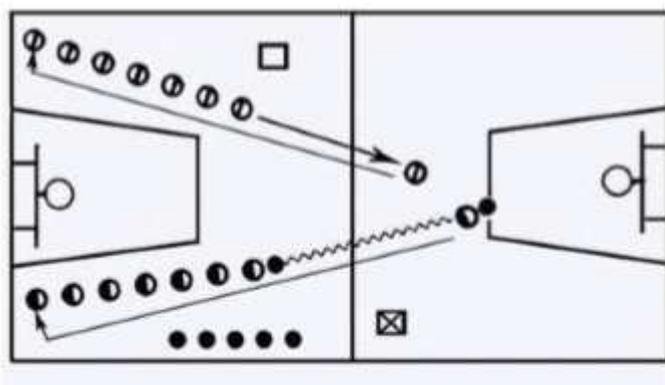


Рисунок 12

Команды строятся так, как показано на схеме (Рис. 12). В колонне, которая размещена у боковой линии, находятся мячи. По сигналу преподавателя игрок одной колонны стремительно ведет мяч, а игрок другой колонны пытается догнать его, оттеснить к боковой линии и выбить мяч. Нападающий, который обошел защитника, передает мяч в свою колонну.

Варианты игры:

- 1) то же, но после прохода выполнить удар мячом в щит, поймать мяч и передать в свою колонну;
- 2) то же, но после прохода выполнить бросок в кольцо.

Выигрывает команда, у которой больше проходов с мячом под щит и попаданий в кольцо. После выполнения задания игроки меняются ролями.

Методические указания

1. Обучение передачам в движении начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ловлей мяча.

2. Количество подводящих упражнений использовать в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

3. Начальное изучение структуры движения производить в облегченных условиях:

- неподвижный мяч для ловли;
- передвижение на невысокой скорости;
- передача мяча в движении стоящему на месте партнеру;
- передача мяча набегавшему игроку с отскоком от пола, по навесной траектории и в заранее указанное место его перемещения, обозначенное на площадке ориентиром, либо по его звуковому сигналу и т.п.

4. На начальном этапе обучения использовать построение в тройках: игрок с мячом располагается в середине площадки, партнеры – на противоположных боковых линиях; затем 2 игрока занимают позицию напротив одного, владеющего мячом.

5. По мере освоения техники изучаемого приема приближать условия его выполнения к игровым:

- изменять дистанцию между игроками в исходном положении и по ходу их передвижений;
- менять скорость и направления перемещений;
- чередовать способы передач мяча;
- менять число игроков, задействованных в упражнениях, и количество используемых мячей;
- осуществлять выход на мяч после обманного движения и освобождения от опеки условного защитника.

6. В игровых заданиях необходимо ориентировать занимающихся на выполнение передач в движении без нарушения правила пробежки.

7. При выполнении передачи в движении:

- своевременно выходить на мяч;
- не снижать скорости движения и не останавливаться в момент встречи с мячом;
- выполнять ловлю мяча на удлиненном шаге;
- при передаче одной рукой ловить мяч на шаге одноименной ноги;
- вытягивать руки навстречу мячу, обхватывать его пальцами;
- контролировать полет мяча взглядом с момента вылета до момента захвата его кистями;
- амортизационное уступающее движение руками выполнять быстро с началом второго шага;
- мяч выносить в исходное положение для передачи кратчайшим путем;
- при ловле и замахе локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать.

Подвижные игры с элементами волейбола

Эстафетная передача мяча

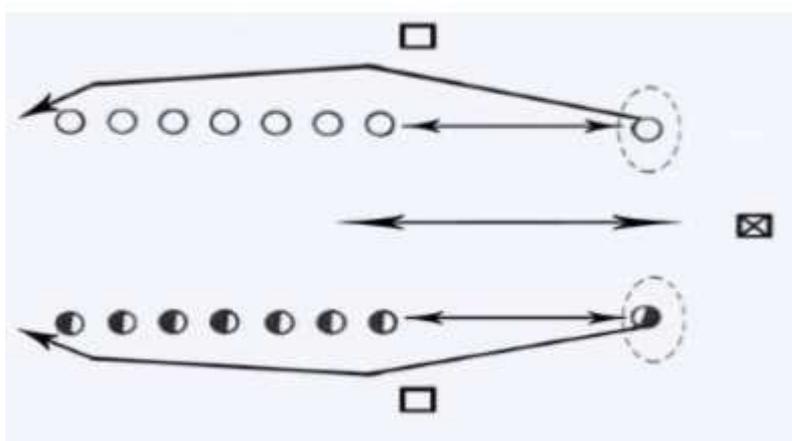


Рисунок 13

Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой верхнюю передачу, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку.

Варианты:

- 1) верхняя передача над головой не ниже 2 м от 3 до 10 раз;
- 2) верхняя передача с отскоком от стены;
- 3) нижняя передача с отскоком от стены.

Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки не получают очко за неправильные передачи или потерю мяча. Команда, раньше закончившая эстафету и получившая больше очков, побеждает. При большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков. По мере освоения задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую, третью цель.

Атака крепости

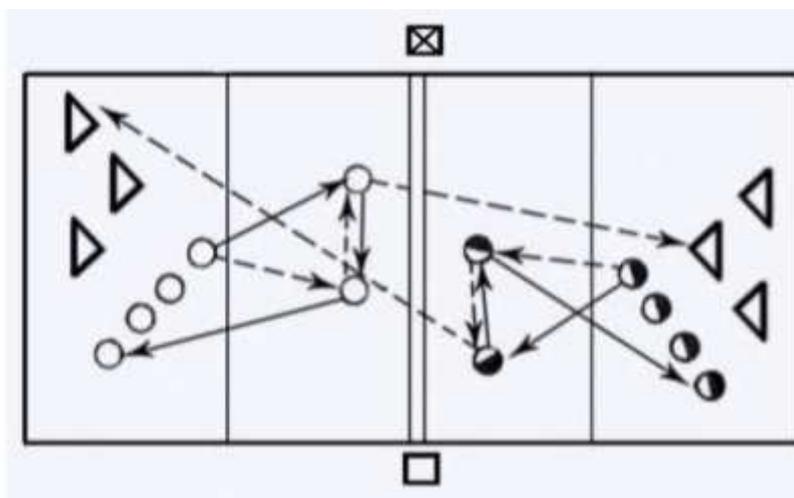


Рисунок 14

Две команды по 6 человек в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей. На обеих поло-

винах площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок или отдельно трех булав, мячей).

Кто лучше подаст и примет мяч

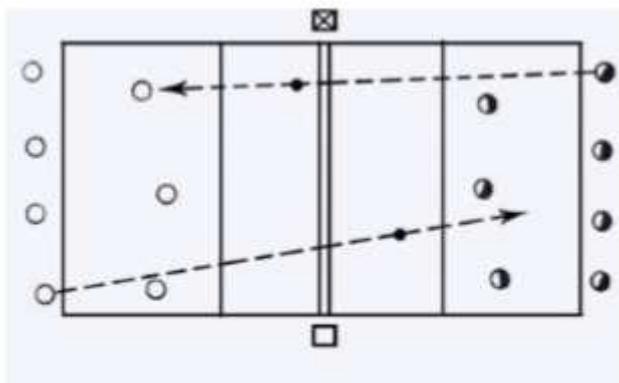


Рисунок 15

Трое игроков одной команды располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 сильных (или нацеленных) подач от команды соперника. Затем происходит смена игроков. За подачу и прием мяча начисляют очки: 2 очка – ошибка при подаче и приеме; 3 очка – подача и прием выполнены без технической ошибки; 4 очка – подача и прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5 очков – выполнена сильная подача и передача сразу на удар. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков. В конце игры объявляется победитель, набравший наибольшее количество очков. Свободные игроки могут отрабатывать подачу с отскоком от стенки.

Методические указания

В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, прием, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются

с различными стойками и перемещениями игроков. Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно трех элементов – подача, прием, передача.

При начальном обучении элементам волейбола необходимо:

1. Начинать с простейших упражнений для овладения основными приемами игры.

2. Предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям.

3. Исключить введение сложных ситуаций без освоения подводящих упражнений.

4. Вводить большинство начальных игровых ситуаций сразу после освоения занимающимися техники передачи и подачи.

7.8. Игры на воспитание выносливости

Цепочка

Количество играющих: 6-20 человек

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: разделение на команды «ловцов» и «убегающих».

Описание игры: все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.

Правила: преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя.

Методические указания: по истечении указанного времени «ловцы» и «убегающие» должны поменяться ролями.

Педагогическое значение: развитие скоростной выносливости, координации движений, воспитание чувства коллективизма.

Черные и белые

Количество играющих: 20-30 человек

Место: спортивный зал, площадка, поле размерами 10x20 м, x40 м.

Инвентарь: предмет (например, кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета (темный, светлый).

Подготовка к игре: две команды располагаются друг напротив друга «черные» и «белые».

Описание игры: как только руководитель игры воскликнет: «Черные!» или брошенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» становятся преследуемыми и убегают. «Белые» ловцы преследуют «черных», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде: «Белые!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнан несколькими ловцами.

Варианты игры:

- 1) введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;
- 2) смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках и т.д.

Правила: после каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали.

Методические указания: в зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков, расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

Педагогическое значение: развитие скоростной выносливости, внимательности, совершенствование быстроты двигательной реакции.

Подвижные ворота

Количество играющих: 12-20 человек.

Место: футбольное поле или гандбольная площадка.

Инвентарь: футбольный мяч.

Подготовка к игре: игроки делятся на две команды. Команды выделяют по два водящих, которые, взявшись за руки, располагаются на стороне штрафных площадок соперников. Это – «подвижные ворота».

Описание игры: игра начинается с центра поля. Команды, соблюдая правила футбола, стараются обыграть соперников и забить мяч в «подвижные ворота».

Правила: если водящие видят, что мяч летит мимо «ворот», они могут, не расцепляя рук, передвигаться в пределах штрафной площадки и занимать такое положение, чтобы мяч поразил «подвижные ворота». Полевым игрокам в пределах площадки находиться не разрешается. Побеждает команда, сумевшая забить больше голов за указанное время.

Методические указания: во время игры водящих можно заменять любыми игроками команды, чтобы все игроки успели побывать в роли водящих.

Педагогическое значение: развитие общей выносливости.

Рыбаки и рыбки

Количество играющих: 10-20 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: скакалка.

Подготовка к игре: участники встают в круг, выбирается водящий.

Описание игры: водящий берет скакалку за ручку и, выйдя на середину круга, вращает ее горизонтально по полу, перехватывая из одной руки в другую. Остальные участники стоят вокруг. Когда скакалка приближается, они подпрыгивают.

Правила: игрок, которого первым подсекла скакалка, выходит из игры или становится водящим.

Методические указания: можно прыгать через скакалку, стоя на одном месте или продвигаясь по кругу.

Педагогическое значение: развитие силовой выносливости.

В горку и с горки

Количество играющих: 2 команды.

Место: склон горки.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Подготовка к игре: играющие делятся на две команды и располагаются одна команда на верху горки, другая внизу друг за другом.

Описание игры: встречная эстафета проводится на склоне горки. Игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку, – спускаются вниз и т.д.

Правила: игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут своих прежних позиций (сделав пробежку вверх и вниз). Побеждает команда, сумевшая быстрее закончить эстафету.

Методические указания: в зависимости от крутизны горки устанавливается протяженность дистанции.

Педагогическое значение: развитие общей выносливости.

Групповые прыжки

Количество играющих: 2-3 команды по 4-8 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: играющие делятся на равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Перед колоннами проводится линия старта. На расстоянии 10-20 м от стартовой линии ставится по стойке.

Описание игры: по сигналу участники команд соревнуются в выполнении следующих прыжков:

- 1) руки на плечах или поясе, прыжки на двух ногах или на одной;
- 2) правая (левая) рука на плече, левая (правая) удерживает ногу впереди стоящего партнера, прыжки те же;

3) левая рука на плече впереди стоящего партнера, а правая нога, поднятая вперед, удерживается впереди стоящим партнером, прыжки те же.

Правила: прыжки выполняются до поворотной стойки с возвращением за линию старта. Их выполнение заканчивается, когда последний участник пересечет стартовую линию. Побеждает команда первой и без потерь участников выполнившая задание.

Методические указания: все упражнения следует выполнять ритмично. Через определенное время можно усложнить способ передвижения (например, через препятствие) и направление.

Педагогическое значение: развитие специальной выносливости, прыгучести, воспитание коллективизма.

7.9. Игры, воспитывающие силовые качества

Точно в цель

Количество играющих: 10-20 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: теннисные мячи, баскетбольный щит, мешочки с песком (вместо мячей).

Подготовка к игре: команды строятся в колонны по одному, на баскетбольной площадке размечаются мишени. Перед командами размечается ограничительная линия.

Описание игры: игроки метают теннисный мяч в вертикальную стену на дальность отскока, но с попаданием в цель, нарисованную на щите. Метание можно проводить без оценки на дальность отскока.

Правила: наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко.

Методические указания: по мере освоения учащимися задания, можно требовать повышения точности броска и добиваться более сильного отскока мяча, для чего необходимо использовать разбег из 3-5 шагов.

Педагогическое значение: развитие скоростно-силовых качеств.

Перетягивание каната

Количество играющих: четное число.

Место: спортивный зал.

Инвентарь: канат.

Подготовка к игре: канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала.

Описание игры: по сигналу преподавателя команды стремятся перетянуть канат за контрольную линию.

Правила: побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию. Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки выполняют три попытки.

Методические указания: капитаны должны организованно подавать команды, расставлять игроков по местам. На канате должны быть ограничительные ленты с обеих сторон.

Педагогическое значение: развитие силы и силовой выносливости.

Удержись за кругом

Количество играющих: 20-30 человек.

Место: гимнастический зал, спортивная площадка.

Инвентарь: набивные мячи или кегли.

Подготовка к игре: взявшись за руки, игроки становятся вокруг уложенных один за другим мячей (кеглей) или очерченного круга.

Описание игры: по сигналу, перетягиванием, толканием игроки стараются вынудить друг друга опрокинуть мяч или кегли – зайти в круг. Игроки могут соединять руки в локтевых суставах.

Правила: игрок, опрокинувший кегли или мячи (зашел в круг), получает штрафное очко или выбывает из игры.

Методические указания: игру нужно начинать только по сигналу преподавателя.

Педагогическое значение: развитие силы, ловкости.

Ванька-Встанька

Количество играющих: 15-20 человек.

Место: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: игроки образуют круг. Один игрок («Ванька-Встанька») стоит в центре, вытянув руки вдоль туловища, остальные усаживаются, поджав ноги, вплотную вокруг него и протягивают к нему руки.

Описание игры: «Ванька-Встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, а они должны отталкивать его от себя.

Правила: игрок, не сумевший оттолкнуть «Ваньку-Встаньку» от себя, меняется с ним местами.

Методические указания: игру следует начинать только по сигналу преподавателя. При отталкивании применять минимальной силы толчок.

Педагогическое значение: развитие силовых качеств, быстроты реакции.

7.10. Игры на воспитание скоростных способностей

Чехарда

Количество играющих: 10-15 человек.

Место: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, вытягивают ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову.

Описание игры: игрок, стоящий сзади, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины, стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше перепрыгивает через второго, третьего и т.д. Затем он выбегает вперед на 5-6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.

Правила: игра начинается по сигналу преподавателя.

Методические указания: необходимо следить за правильностью выполнения задания.

Педагогическое значение: развитие ловкости, прыгучести, точности выполняемых заданий.

Мяч – в воздухе

Количество играющих: 12-15 человек.

Место: спортивная площадка, зал.

Инвентарь: 1-2 волейбольных мяча.

Подготовка к игре: игроки встают в круг, водящий в центре.

Описание игры: водящий, подбросив мяч, отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который, в свою очередь, передает мяч дальше. Задача игроков – не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.

Правила: как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом.

Методические указания: игру лучше проводить при небольшом количестве человек. Можно разделить играющих на несколько кругов.

Педагогическое значение: воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.

Падающая палка

Количество играющих: 15-20 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: гимнастическая палка.

Подготовка к игре: игроки рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Выбирается водящий.

Описание игры: водящий в центре держит вертикально гимнастическую палку. Выкрикнув чей-нибудь номер, он опускает палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения.

Правила: если выбежавшему игроку удалось схватить палку, он возвращается на свое место.

Методические указания: водящий должен четко и громко произносить номера игроков.

Педагогическое значение: развитие быстроты, ловкости, точности.

Защита укрепления

Количество играющих: 8-16 человек.

Место: площадка 12х12 м с окружностью внутри (на асфальтированной площадке окружность можно нарисовать мелом).

Инвентарь: футбольный мяч, гимнастический обруч, (окружности на грунтовой площадке), кегли.

Подготовка к игре: играющие равномерно распределяются по кругу, назначается водящий. Внутри круга устанавливается обруч с кеглями – «укрепление». Водящий встает возле «укрепления».

Описание игры: по сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи ногами, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление».

Правила: выполняя передачу, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая «укрепление», водящий может выбирать любую позицию защиты.

Методические указания: в центре круга можно устанавливать мячи или другие предметы. Можно увеличить диаметр круга.

Педагогическое значение: развитие точности, ловкости.

В одни ворота с нейтральным

Количество играющих: 8-16 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: футбольный мяч.

Подготовка к игре: играющие делятся на две команды, выбирается один нейтральный игрок и один вратарь.

Описание игры: две команды играют в футбол в одни ворота с нейтральным вратарем в пределах штрафной площадки на одной половине поля. Нейтральный игрок не вступает в борьбу для отбора мяча, но становится партнером команды, как только она овладела мячом. Каждая команда стремится в атаке использовать дополнительно и нейтрального игрока.

Правила: в игре соблюдаются правила футбола. Игра проводится до определенного числа забитых голов или заранее установленного времени. Атака ворот только из-за штрафной линии. Побеждает команда, забившая больше голов.

Методические указания: желательно, чтобы команды были в футболках разного цвета, и нейтральный игрок отличался от остальных по форме.

Педагогическое значение: развитие ловкости, выносливости, координации движений.

7.11. Игры, воспитывающие координационные способности

Третий лишний

Количество играющих: 12-30 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: игроки располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2-3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией.

Описание игры: водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Правила: убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Можно пересекать линию круг на одной ноге.

Методические указания: содержание игры можно изменить введением различных схожих положений, из которых будут стартовать игроки, и пересекать круг.

Педагогическое значение: развитие ловкости, выносливости.

Голова и хвост

Количество играющих: 10-20 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: все игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый игрок берется за пояс предыдущего.

Описание игры: первый игрок – это «голова», а последний – «хвост». По сигналу преподавателя «голова» старается догнать «хвост». Через определенное время участники меняются местами.

Правила: если «голове» удастся за условленное время догнать «хвост», то оба игрока переходят в середину цепочки. Если же нет – то переходит только «голова».

Методические указания: участники могут передвигаться различными, заранее установленными способами, только не разрывая цепь.

Педагогическое значение: развитие координации движений, воспитание чувства коллективизма.

Выведение из равновесия

Количество играющих: 10-20 человек.

Место: спортивный зал.

Инвентарь: скамейка.

Подготовка к игре: игроки располагаются напротив друг друга на одной или двух перевернутых скамейках. Находясь на ограниченной опоре, игроки пытаются вывести из равновесия друг друга. Игрок, сошедший со скамейки, выбывает из игры.

Правила: побеждает игрок, который последним останется стоять на скамейке.

Методические указания: игроки могут состязаться на нескольких скамейках.

Педагогическое значение: развитие координации движений, воспитание точности.

Скрытый пас

Количество играющих: 10-30 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: баскетбольные, волейбольные мячи.

Подготовка к игре: игроки встают в круг, в центре круга находится водящий.

Описание игры: игроки перебрасывают друг другу мяч, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его.

Варианты передачи:

- 1) двумя руками от груди и сверху;
- 2) одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу;
- 3) с отскоком от пола любым способом.

Правила: если водящему удалось коснуться мяча, то он встает на место игрока, потерявшего мяч.

Методические указания: игру можно усложнить путем введения двух водящих и выполнения перебрасывания двумя мячами.

Педагогическое значение: развитие координации движений.

Подвижная цель

Количество играющих: 10-40 человек.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка к игре: игроки делятся на две команды, одна команда располагается по периметру площадки, другая внутри площадки.

Описание игры: задача игроков, стоящих за пределами площадки, «запятнать» игроков, находящихся внутри площадки, которые должны увертываться от мяча.

Правила: при попадании мячом, игрок выбывает из игры. Запрещается бросать мяч в лицо игрокам. Игра продолжается до тех пор, пока не останется 1-2 игрока. Затем команды меняются местами.

Методические указания: чтобы легче попасть в игроков мячом, необходимо совершать обманные движения и быстро передавать мяч. В игру можно вводить 1-4 мяча.

Педагогическое значение: развитие координации движений, меткости.

7.12. Подвижные игры общеоздоровительной направленности

Почти все без исключения игры имеют общеоздоровительную направленность. Многие из них направлены лишь на повышение уровня общей физической подготовленности и не преследуют цели воспитания специальных спортивных навыков. Такие игры вполне можно использовать как на занятиях физической культурой в вузе, так и для самостоятельных занятий физическими упражнениями, на отдыхе, в загородном лагере и т.д. Ниже приводятся игры, которые можно включать в программы спортивных мероприятий, использовать в турпоходах, на отдыхе, организовывать в кругу друзей, проводить на уроках в школе и занятиях физической культурой в вузах.

Тарелочка по кругу

Подготовка к игре: несколько человек (от трех до двенадцати) встают по кругу на расстоянии 5-8 м один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка.

Описание игры: по сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посылает ее дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается, и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя пролетела выше головы.

Правила: Играют 8-10 мин. Победителем считается получивший меньше штрафных очков. Можно увеличить число игроков в кругу, оставив две тарелочки. Тогда играть будет легче. Если желающих играть больше 12 человек, следует ввести в игру три тарелочки.

Перетягивание через линию

Подготовка к игре: участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии одного метра.

Описание игры: Каждый игрок захватывает запястье соперника напротив, между ними проводится линия. По сигналу игроки начинают перетягивать друг друга. Победенным считается тот, кто переступит линию обеими ногами. Продолжительность игры для одной пары играющих 3-5 мин.

Вытолкни из круга

Подготовка к игре: в круг диаметром 3-4 м встают участники игры.

Описание игры: по сигналу соперники (стоящие напротив) начинают выталкивать друг друга из круга. Выталкивать можно руками и туловищем. Побеждает тот, кто останется в кругу. Повторить 3-4 раза, меняя игроков местами.

Бой петухов

Подготовка к игре: чертится круг диаметром 1,5-2 м, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полушага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной.

Описание игры: прыгая на одной ноге и, толкая соперника плечом, вывести его из равновесия и вытолкнуть из круга.

Вышибалы

Подготовка к игре: в спортивном зале или на площадке чертится квадрат 10х10 м.

Описание игры: участники игры делятся на две команды, одна из которых будет находиться в квадрате, а другая за его пределами. По сигналу участники внешней команды начинают выбивать мячом своих соперников. Игрок, которого выбили, выходит из игры и садится на скамейку. Выигрывает команда, которая выбьет всех противников за более короткое время или выбивает большее количество игроков за определенное время.

Жонглеры

Подготовка к игре: игра проводится в спортивном зале или на любой площадке.

Описание игры: участники с маленькими мячами в руках располагаются по кругу на расстоянии 2-4 м. По команде игроки бросают мяч соседу справа и одновременно ловят мяч, брошенный соседом слева. Игрок, потерявший мяч или не успевший бросить соседу, выбывает из игры. Выигрывает тот участник (участники), который дольше всех останется на площадке.

Команда быстроногих

Подготовка к игре: игра проводится в спортивном зале.

Описание игры: две команды располагаются на волейбольной площадке, каждая на своей стороне. Участники строятся в колонну или шеренгу. На каждой стороне площадки находятся стойки, по одной или по две в каждой из зон волейбольной площадки, общее количество стоек соответствует количеству игроков в команде. Каждый участник команды знает, в какую зону он должен переместиться по сигналу. Участник должен добежать до стойки и вернуться обратно. Выигрывает команда, которая первой в полном составе построилась на линии старта. Линию старта, как и расположение команды на ней, можно изменять. Возможно также выполнение определенных упражнений участниками около стойки. Кроме того, на каждом этапе игры игроки меняются зонами.

Командная эстафета на местности

Подготовка к игре: игра проводится на любой площадке.

Описание игры: участники делятся на две команды. Затем обе команды проводят осмотр местности, по которой будет проходить путь эстафеты, а также те препятствия, которые им необходимо будет преодолеть. По возможности на каждом этапе ставится судья. После этого команды проводят жеребьевку, и одна из них выходит на старт. Финиш определяется по последнему игроку. Затем стартует вторая команда. Результаты обеих команд

фиксируются по секундомеру и в конце эстафеты сравниваются с учетом штрафных очков. Препятствия в эстафете определяются с учетом спортивного оборудования, находящегося на площадке. Между препятствиями команда передвигается бегом.

Охотники, волки и елки

Подготовка к игре: игра проводится в спортивном зале или на любой площадке.

Описание игры: выбирается один или несколько водящих, (в зависимости от величины площадки и количества участников), которые располагаются в углу зала или с краю площадки – это охотники. Остальные участники – волки. По сигналу охотники выбегают из своего убежища и стараются осалить волков (мячом или рукой). Пойманный волк не выходит из игры, а «трансформируется» в елку – останавливается на месте и поднимает руки как ветви. Рядом стоящие елки могут перемещаться друг к другу, братья за руки и образовывать лес. Те волки, которых еще не осалили, могут прятаться за елками или за лесом, но и в этом случае их можно осаливать. Выигрывает волк или несколько волков, осаленные последними (они и становятся охотниками).

Самая меткая команда

Подготовка к игре: игра проводится в спортивном зале или на любой площадке.

Описание игры: участники делятся на две команды. Затем они перестраиваются в две колонны, принимая при этом стойку ноги врозь, руки на плечи стоящему впереди. Самый первый участник держит в руках мяч. По сигналу он наклоняется вперед и как можно сильнее катит мяч назад между ног. Последний игрок получает мяч, бежит с ним вперед и продолжает действие первого участника. Выигрывает команда, в которой капитан с мячом в руках снова окажется впереди команды. За победу команде начисляется одно очко. После этого выбираются другие капитаны, но схема иг-

ры меняется: участники закрывают глаза (или сами или впереди стоящему игроку), а игроки с мячами меняют свое местоположение, но при этом стараются находиться рядом друг с другом. По сигналу остальные участники открывают глаза, бегут к своим капитанам, строятся в том же порядке и повторяют предыдущее упражнение. Игра повторяется пять-шесть раз, при этом капитаны все время меняются. Расстояние, на которое отбегают игроки с мячами, не ограничивается, но они должны находиться в поле зрения остальных участников. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Примечание: передача мяча осуществляется только после того, как в колонну встал последний ее участник. Этот игрок должен подать впереди стоящему какую-либо звуковую команду.

Перетягивание через черту

Подготовка к игре: играющие делятся на две команды, которые становятся одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Предусматривается, чтобы игроки, примерно равные по росту и весу, располагались один против другого. За каждой командой стоят счетчики очков.

Описание игры: по сигналу играющие берутся за руки, и каждая команда старается перетянуть к себе за черту большее количество игроков другой команды. За каждого перетянутого игрока команда получает одно очко. Команда, получившая большее число очков, побеждает. Перетянутым считается тот, кто переступил черту двумя ногами.

Борьба в квадратах

Подготовка к игре: на площадке чертят три квадрата: размеры первого 3x3, второго 2x2 и третьего 1x1 м.

Описание игры: в первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперников из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же

способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором – 3, в третьем – 2, а выбывший из третьего – 1 очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.

Выталкивание из круга

Подготовка к игре: на площадке обозначается пять-шесть кругов диаметром по 3 м. Игроки делятся на две команды. Капитаны команд посылают в каждый круг по одному игроку.

Описание игры: каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

Перехват мяча

Подготовка к игре: для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача – ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Описание игры: мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Перемена мест

Подготовка к игре: игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих домов), приседают и кладут руки на колени.

Описание игры: по сигналу все игроки, выпрыгивая из полного приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию дома последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ахмеров Э.К. и др. Спортивные и подвижные игры в школе – Минск: 1968. – 270 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры – М.: 1982. – 27 с.
4. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. Сборник эстафет и игровых заданий – М.: 1985. – 80 с.
5. Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
6. Гуревич И.А., Кацнельсон Б.В. Подвижная перемена в учебных заведениях системы профессионально-технического образования – Минск: 1986. – 32 с.
7. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков – М: Здоровье, 1989. – 168 с.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры – Москва: Высшее образование, 2000. – 157 с.
9. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры – Москва: Дрофа, 2003. – 170 с.
10. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие / И.В. Манжелей. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

Электронное учебное издание

Елена Владимировна **Егорычева**
Инга Владимировна **Чернышева**

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ В ВУЗЕ

Учебное пособие

Редактор *Н.И. Матвеева*

Темплан 2023 г. Поз. № 4.

Подписано к использованию 21.07.2023. Формат 60x84 1/16.

Гарнитура Times. Усл. печ. л. 6,25.

Волгоградский государственный технический университет.
400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 28, корп. 1.

ВПИ (филиал) ВолгГТУ.
404121, г. Волжский, ул. Энгельса, 42а.