

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
(ФГБОУ ВО «АмГУ»)

Кафедра физической культуры

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ**

Учебно-методическое пособие

Благовещенск 2025

ББК 75.4 я73

УДК 796.06

П 44

Рекомендовано Учебно-методическим советом университета

Рецензент: Токарь Е.В., к.п.н., профессор кафедры физкультуры АмГУ.

П 44 Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие. / сост. А.В. Черкашин. – Благовещенск: АмГУ, 2025. – 37 с.

Наряду с общими требованиями к учебному процессу по физической культуре, определяемыми государственным образовательным стандартом, и учебной программой, важная роль в системе физического воспитания студенческой молодежи должна отводиться формированию личности, мотивированной к занятиям различными видами физической активности.

В учебно-методическом пособии изложена методика преподавания подвижных игр. Рассмотрены игры с предметами и без предметов, развивающие основные физические и психические качества обучающихся. Дан материал по используемым на занятиях подвижным играм, подводящим к видам спорта (волейбол, баскетбол, легкая атлетика).

Освоение методики обучению подвижных игр будет содействовать более качественному ведению учебного процесса в Амурском государственном университете, позволит студенческой молодежи совершенствовать собственные физические качества и укрепить здоровье.

Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных и самостоятельных занятий, существенно повысить эффективность образовательных физической культуры.

Считаю, что предоставленная рукопись соответствует всем необходимым требованиям и может быть рекомендована к опубликованию в качестве учебно-методических рекомендаций.

©Амурский государственный университет, 2025

© Черкашин А.В., составитель, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
1. ПОНЯТИЕ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ	6
2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВУЗЕ.....	10
3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПО ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	13
3.1 Подвижные игры с элементами волейбола	13
3.2 Подвижные игры на занятиях по легкой атлетике	17
3.3 Подвижные игры с элементами баскетбола.....	20
3.4 Подвижные игры с элементами футбола.....	24
3.5 Подвижные игры для развития общих физических качеств	28
4. ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	31
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	37

ВВЕДЕНИЕ

Подвижные игры занимают особое место среди разнообразных средств физического воспитания детей благодаря своей универсальности, высокой эмоциональности и привлекательности. Подвижные игры — это вид деятельности, характеризующийся активными и творческими двигательными действиями.

Подвижные игры, задействованные на занятиях физической культуры, развивают физические характеристики учащихся, укрепляют здоровье, прививают интерес к активному отдыху и спорту. Благодаря эмоциональной окраске игровые методики являются действенным педагогическим средством в воспитательной работе.

Формирование интереса как осознанной потребности студентов к занятиям физическими упражнениями является одной из основополагающих задач программы учебной дисциплины «Физическая культура» в Амурском государственном университете (АмГУ).

Таким образом, педагогический процесс, в котором не используются игровые методики, теряет актуальность и силу воздействия. Данные методики необходимо применять в процессе подготовки как школьников, так и студентов. Они развивают физические и интеллектуальные стороны молодежи, совершенствуют будущих специалистов.

Для улучшения качества овладения и для расширения возможностей применения игровых методик необходима оптимизация учебного процесса и проводимых занятий.

В предлагаемом учебно-методическом пособии рассмотрено понятие о подвижной игре, изложена методика организации проведения подвижных игр в вузе. Приведенные комплексы упражнений по видам

физкультурной деятельности помогут в организации продуктивного учебного процесса.

Также в данном учебно-методическом пособии уделено внимание внедрению элементов компетенций будущего специалиста в подвижные игры. Приведены примеры игр для разных факультетов.

Освоение методики проведения подвижных игр будет содействовать более качественному ведению учебно-тренировочного процесса в Амурском государственном университете, позволит студенческой молодежи совершенствовать собственные физические качества и укрепить здоровье.

Данная работа будет полезной студентам, которые хотят самостоятельно организовывать подвижные игры. К тому же знания, полученные из данного методического пособия, повысят продуктивность оздоровительной роли физической культуры.

1. ПОНЯТИЕ О ПОДВИЖНОЙ ИГРЕ

Подвижная игра – вид деятельности, характеризующийся активными и творческими двигательными действиями. В игре существуют определенные и обязательные для всех правила, нарушение которых ведет к штрафным действиям. С помощью этих правил создаются нестандартные ситуации и различные трудности, которые необходимо преодолеть для достижения поставленной цели.

Разделение подвижных игр на группы по определенным признакам облегчает подбор игрового материала, применяемого в педагогической практике. Классификация – это разделение подвижных игр на группы по определенным признакам

В зависимости от количества участников выделяют 2 типа игр: индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные игры обычно являются продуктом творчества детей и организуются ими самостоятельно. Правила придумываются в процессе деятельности и подвержены изменениям. Такой вид подвижных игр редко встречается в основном педагогическом процессе, так как большое количество учащихся затрудняет использование индивидуальных игр, к тому же они малоэффективны с воспитательной точки зрения. Чаще данный вид подвижных игр встречается во внеклассных занятиях по физической культуре.

В *коллективных играх* могут участвовать как небольшие группы, так и большое количество участников.

По уровню сложности двигательных действий различают игры простые и сложные. К сложным играм относятся подвижные игры с элементами спортивных игр.

Подвижные игры с элементами спортивных игр – это систематические организуемые игры, в которых учащиеся овладевают составляющими спортивной техники и тактикой.

По двигательному содержанию игры подразделяются на игры с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, с прыжками, с мячом, с метанием, с лазанием.

По уровню двигательной активности играющих разделяют: *игры большой подвижности* (все или большинство играющих выполняют высокоинтенсивные движения); *игры средней подвижности* (группы игроков выполняют активные двигательные действия или все вместе – движения без бега и прыжков); *малоподвижные игры* (активные действия выполняют 1–2 игрока или все одновременно выполняют спокойные движения).

Подвижные игры применяются с определёнными педагогическими целями, направленными на формирование и развитие двигательных навыков, для увеличения подвижности нервных процессов.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

Исходя из сюжета появляется цель, действие становится эмоционально окрашенным. Участники становятся более увлеченными, игра – захватывающей.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия могут быть творческими или подражательными. Участники могут двигаться в ритм. В педагогической практике нередко различают игры по преимущественному проявлению у занимающихся физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости. В зависимости от требуемого качества различаются и двигательные действия.

Ловкость: игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим, не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на несколько действий (бег, прыжки, игры с увертыванием).

Быстрота: игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа «догоняй - убегай», игры с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок, игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях («Шишки, желудки, орехи», «День и ночь»).

Сила: игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера («Бой петухов», «Перетягивание в парах»).

Выносливость: игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными, интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим («Не давай мяча водящему», «Перетягивание каната»).

Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение подвижной игре.

2. Что такое индивидуальные игры и где чаще применяется данный вид подвижных игр?

3. К какому уровню относятся подвижные игры с элементами спортивных игр?

4. Что такое игры большой и средней подвижности?

5. По каким физическим качествам различают в педагогическом процессе подвижные игры?

2. МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВУЗЕ

Подготовка к проведению игры.

Выбор игры зависит от общих задач занятия. Важно учитывать физическое развитие студентов, их подготовленность и количество. Выбор игры зависит от места ее проведения (в спортивном зале или на открытом воздухе).

Подготовка места для игры.

Для проведения игр на открытом воздухе необходимо подобрать ровную, с травяным покрытием, площадку. При проведении игр в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов. Форма площадки должна быть прямоугольной, ограниченной лицевыми и боковыми линиями. В спортивном зале в качестве разметки для игры можно использовать линии разметки площадки для спортивных игр.

Подготовка инвентаря.

Подвижные игры должны обеспечиваться соответствующим инвентарем (флажки, мячи разных размеров, цветные повязки, палки, кегли, обручи, скакалки, скамейки). Инвентарь по размеру и весу должен подходить учащимся, быть удобным в использовании.

Предварительный анализ игры.

Перед проведением игры руководителю необходимо проанализировать весь процесс игры. В первую очередь он должен ознакомиться с правилами игры; учесть уровень развития студентов. Руководитель должен доходчиво объяснять правила каждой игры и следить за соблюдением правил во время ее проведения.

Объяснение игры.

Рассказ руководителя должен быть кратким. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- а) название игры;
- б) роль играющих и их расположение на площадке;
- в) содержание игры;
- г) цель игры;
- д) правила игры.

Выделение водящих.

Если в выбранной игре необходим водящий, то преподаватель может выбрать его разными способами:

- а) по назначению руководителя (преимуществом этого способа является выбор наиболее подходящего водящего);
- б) по жребию, который можно произвести путем расчета (например, по считалке, либо тянуться на палке);
- в) по выбору играющих;
- г) назначение водящего по итогам предыдущей игры

Распределение на команды может проводиться различными способами:

- а) преподаватель распределяет играющих по своему усмотрению в случае, когда нужно составить равные по силам команды;
- б) можно разделить по расчету и с помощью перестроения в шеренгу (разделяя таким образом играющих, можно получить не равные по силам команды);
- в) используется способ деления по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые в свою очередь набирают игроков в свою команду.

Начало игры. Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, хлопок и т. д.). Чтобы развивать у студентов точность и быстроту

двигательной реакции, рекомендуется употреблять различные команды и сигналы.

Судейство. Каждая игра требует объективного судейства. Судья должен найти удобное для судейства место, чтобы видеть всех играющих, не мешать им. Заметив нарушение правил, судья подает сигнал. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

Дозирование нагрузки в играх. В подвижных играх надо обеспечивать оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом. Нагрузка дозируется увеличением или уменьшением общей подвижности участников. Для регулирования нагрузки можно применять кратковременные перерывы, увеличивать или уменьшать размеры площадки, удлинять дистанции пробежек, увеличивать количество инвентаря в игре.

Вопросы для самоконтроля:

1. Что следует предусмотреть при выборе места игры?
2. По какой схеме объясняется игра студентам?
3. Каким способом выбирается водящий?
4. Перечислите способы распределения на команды.
5. Как обеспечить оптимальную физическую нагрузку в подвижной игре?

3. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПО ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.1 Подвижные игры с элементами волейбола

Подвижные игры могут быть использованы для закрепления технических приемов игры в волейбол. Преподаватель может подбирать игры для перемещений игроков и передач мяча. В этом плане полезны игры способствующие ориентации в пространстве.

1) Быстрые передачи.

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания.
Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5 – 7 м проводятся две параллельные линии, за которыми, напротив друг друга, равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

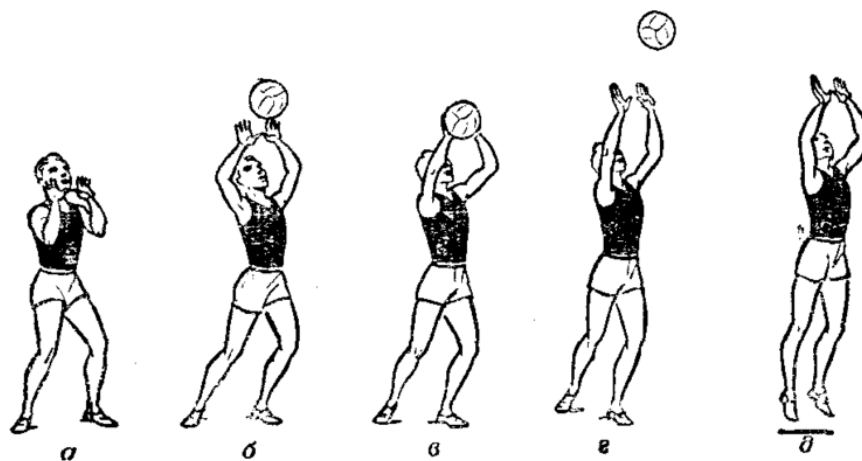


Рис. 1 – Верхняя передача мяча

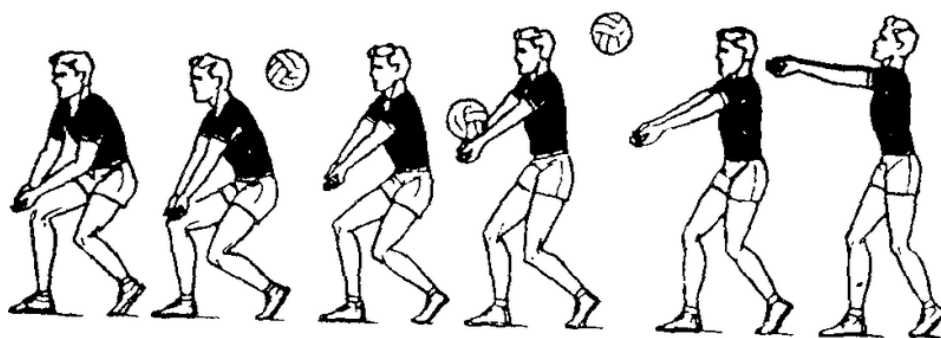


Рис. 2 – Нижняя передача мяча

2) Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впередистоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впередистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами

становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

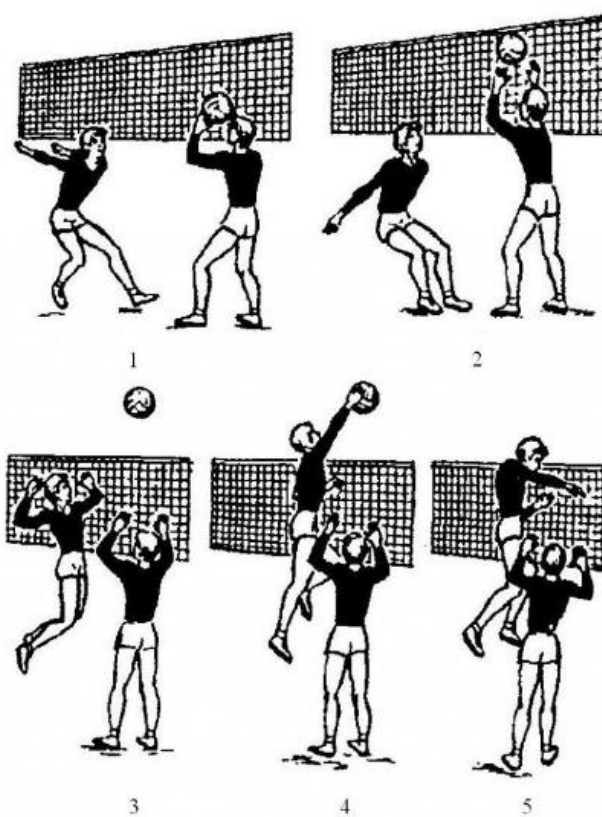


Рис. 3 – Пасовка над сеткой

3) Точная подача.

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подачи любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очередность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

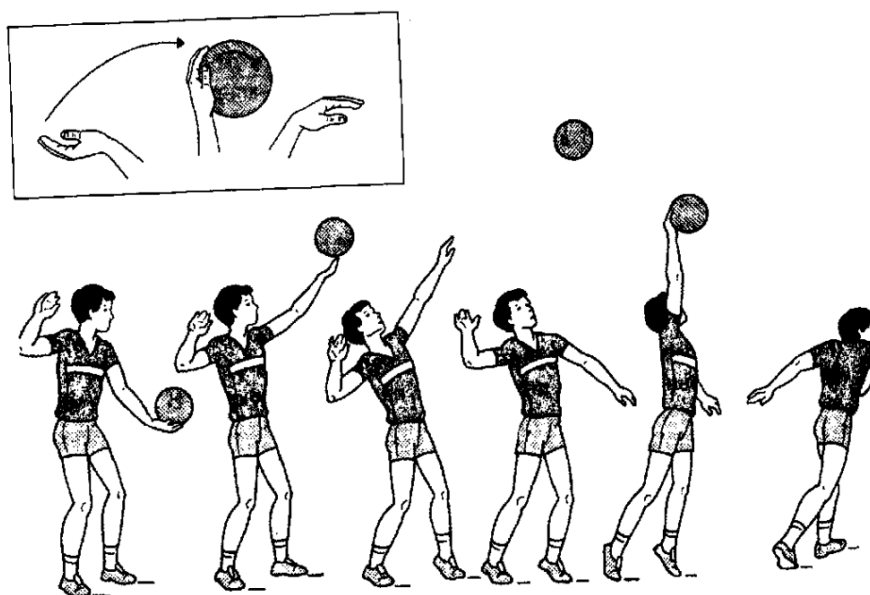


Рис. 4 – Верхняя подача

4) Защита зоны.

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет

другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какую задачу выполняют подвижные игры с элементами волейбола?
2. Перечислите подвижные игры, способствующие ориентации в пространстве.
3. Дайте описание игры «Быстрые передачи».
4. Какие физические качества развивает подвижная игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»?
5. Какая задача решается в подвижной игре «Точная подача»?

3.2 Подвижные игры на занятиях по легкой атлетике

Целенаправленное применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой обеспечивает высокую физическую подготовленность учащихся. В дальнейшем студенты успешнее овладевают более сложными приемами легкой атлетики. Проводить игры рекомендуется либо в разминке, либо в конце основной части.

1) Челночный бег

Задачи: развитие ловкости, быстроты и координации. Освоение техники старта.

Оборудование и инвентарь: беговая дорожка стадиона.

Подготовка. Размечают две стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Группа делится на две команды, каждая команда – тоже на две равные части. Участники выстраиваются в колонну по одному. Одна половина команды выстраивается за первой стартовой линией, другая – за противоположной.

Всем игрокам присваивают одинаковые номера: одной половине

команды – четные, другой – нечетные.

Описание игры. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, бегут ко вторым номерам, касаются их рукой и встают в конец противоположной колонны. Вторые номера передают эстафету третьим, и т.д. Побеждает команда, которая первой займет свои первоначальные места.

2) Круговая эстафета

Задачи: развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка. Все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих игроков по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу участники бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему, впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны. Игра продолжается до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

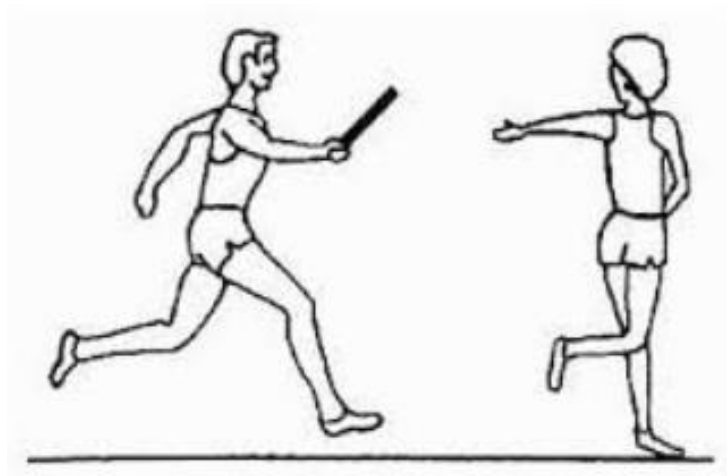


Рис. 5 – Эстафетный бег

3) «Увернись от мяча»

Задачи: развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для обучения метанию мяча в цель.

Оборудование и инвентарь: площадка с ровным покрытием, волейбольный мяч.

Подготовка. Участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с волейбольным мячом в руках.

Описание игры. По сигналу игроки начинают произвольно передвигаться по площадке, увертываясь от мяча, который бросает в них водящий. Участник, в которого попали мячом, переходит в группу поддержки водящего и вместе с ним старается осалить играющих. Победителем является игрок, которого не успеют осалить.

4) Бег с препятствиями

Задачи: развитие быстроты, прыгучести и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для обучения преодолению вертикальных и горизонтальных препятствий.

Оборудование и инвентарь: разворотные стойки, барьеры, гимнастический мат.

Подготовка. Группа делится на 2–3 команды, которые выстраиваются в колонну по одному на линии старта на расстоянии 5 м одна от другой. В 20 м от них установлены разворотные стойки, а на пути к ним на равном расстоянии – два барьера, между которыми кладут гимнастический мат.

Описание игры. По сигналу первые номера бегут к стойкам, по пути перепрыгивая через барьеры, оббегают стойки и возвращаются обратно, с разбега перепрыгивая через мат, затем касанием руки передают эстафету вторым номерам, и т.д. За каждую ошибку – например, если игрок не перепрыгнул барьер или мат – добавляются 2 штрафные секунды.

Выигрывает команда, которая выполнит задание за наименьшее время с учетом штрафных секунд.

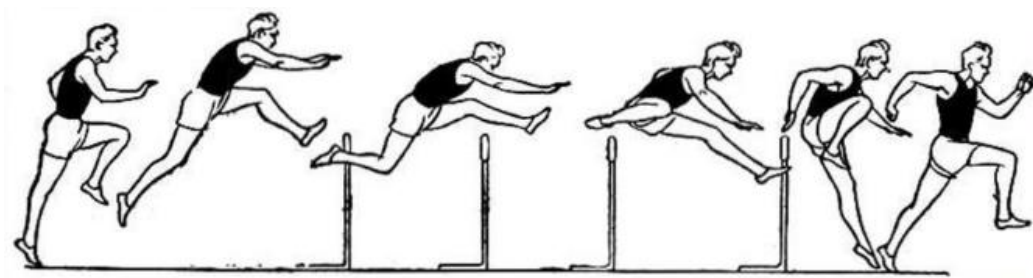


Рис. 6 – Прыжок через барьер

Вопросы для самоконтроля:

1. В какой части занятия по легкой атлетике следует проводить подвижные игры?
2. Какие задачи решает подвижная игра «Круговая эстафета»?
3. Опишите подвижную игру «Увернись от мяча».

3.3 Подвижные игры с элементами баскетбола

Игры с элементами баскетбола предполагают взаимодействие учащихся друг с другом, что формирует у них умение работать в команде, уважать других игроков, проявлять терпение и настойчивость. Также эти подвижные игры способствуют оттачиванию технических приемов игры в баскетбол.

1) Баскетбольные салки

Задачи: улучшение скорости реакции и развитие координации, совершенствование техники ведения и передачи мяча.

Оборудование и инвентарь: баскетбольная площадка, баскетбольный мяч.

Подготовка. Группа делится на две равные команды, которые располагаются на баскетбольной площадке. Между капитанами

разыгрывается мяч. Та команда, которая получила мяч, становится водящей командой, другая – убегающей.

Описание игры. Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. Салить можно, только не выпуская мяч из рук. Пробежки и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Игруют оговоренное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей быстрее.

2) Борьба за мяч

Задачи: развитие внимательности и скорости реакции, совершенствование техники передачи мяча в движении.

Инвентарь и оборудование: баскетбольная площадка, баскетбольный мяч.

Подготовка. В игре участвуют две равные команды. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки размещаются по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой из другой команды.

Описание игры. Преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отдать пас кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из своих игроков. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих – сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко. Игруют от 10 до 15 мин.

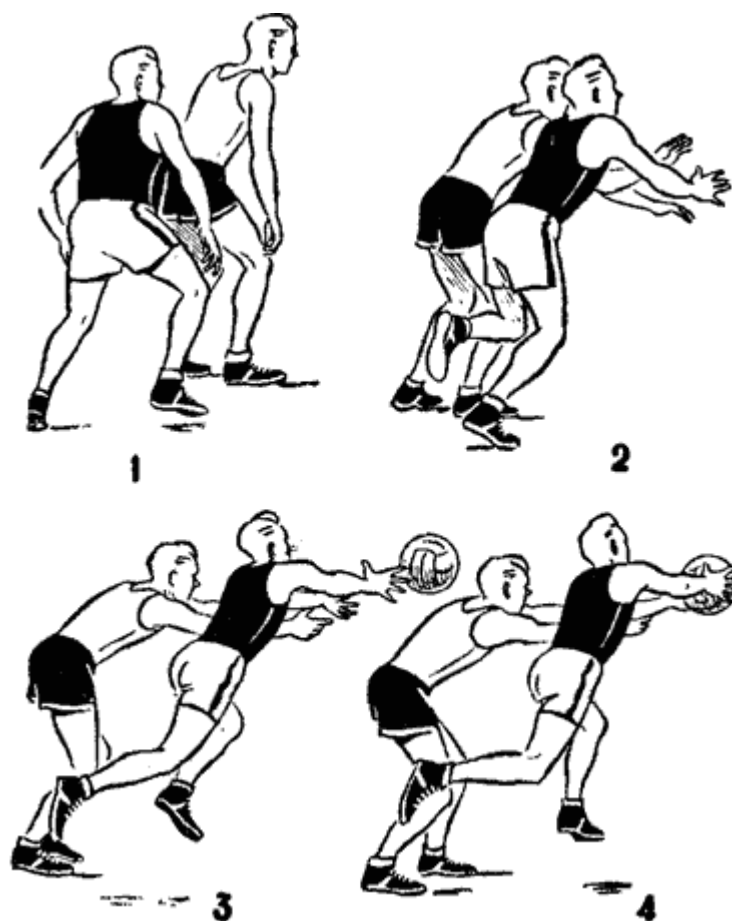


Рис. 7 – Борьба за мяч

3) Эстафета с ведением мяча и броском в корзину

Задачи: совершенствование техники ведения и броска мяча в корзину.

Инвентарь и оборудование: баскетбольная площадка, баскетбольный мяч, корзина.

Подготовка. Учащиеся делятся на две команды и выстраиваются в две колонны за чертой. У первого игрока в руках мяч.

Описание игры. По сигналу первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, встают в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами. Побеждает команда, которая за

отведенное время забросила больше мячей в корзину.

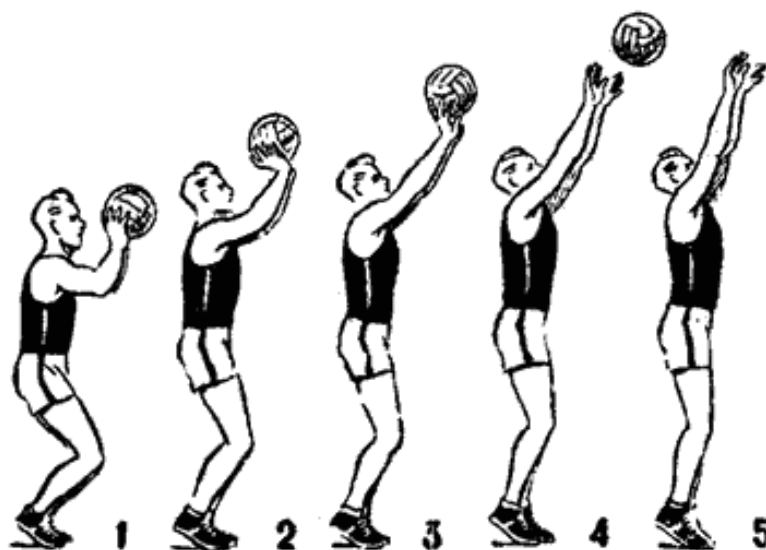


Рис. 8 – Бросок мяча в корзину

4) Вызов номеров

Задачи: развитие внимания и скорости реакции, совершенствование техники ведения мяча.

Инвентарь и оборудование: баскетбольная площадка, баскетбольный мяч, стойки.

Подготовка. Студенты делятся на две равные команды и встают за лицевой линией с обеих сторон щита. Рассчитываются по порядку номеров, которые сохраняются за игроками на все время игры.

Описание игры. Перед каждой командой ставится мяч. Преподаватель называет номер игрока, например, три. Оба третьих номера выбегают вперед, берут мяч и ведут его до стоек, обводя их, и возвращаются назад, поставив мяч на прежнее место. Затем вызываются другие номера. За каждого игрока, пришедшего первым, команда получает очко. За пять минут нужно набрать большее количество очков.

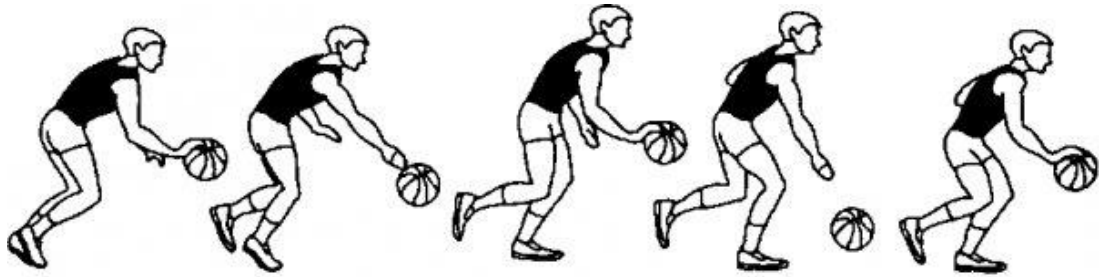


Рис. 9 – Ведение мяча

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие задачи решают подвижные игры с элементами баскетбола?
2. Что развивает подвижная игра «Борьба за мяч»?
3. Какие подвижные игры используют для совершенствования техники ведения и броска мяча в корзину, развития внимания и скорости реакции?

3.4 Подвижные игры с элементами футбола

Подвижные игры с элементами футбола развивают функциональные возможности основных систем организма, воспитывают широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений.

1) «Треугольник»

Задачи: развитие внимания и точности, совершенствование техники выполнения обратной передачи и обработки мяча.

Инвентарь и оборудование: площадка с ровным покрытием, конусы, футбольный мяч.

Подготовка. Студенты делятся на 3 команды и строятся у конусов; мяч находится у ног только одного из них. Конусы находятся на расстоянии около 9-27 метров друг от друга по углам треугольника. У каждого конуса становится по одному игроку из каждого ряда, с мячом в ногах.

Описание игры. По сигналу игрок с мячом делает передачу любому из первых игроков, стоящих у двух других конусов, и бежит за мячом мимо игрока, принимающего его передачу. Затем он становится в конец этой команды, ожидая своей очереди. Каждый игрок должен обработать мяч, стоя перед другим рядом игроков, прежде чем сделать передачу и побежать вслед за мячом.

Побеждает та команда, которая успешно выполнит больше всего передач за заданный период времени. В условия игры входит обработка и передача мяча в одно или в два касания. Для студентов, которые демонстрируют высокие результаты, можно разнообразить набор технических приемов, применяя короткий подброс мяча, обработку или передачу мяча грудью или внешней стороной стопы. Также можно включить в игру второй мяч, чтобы увеличить давление на игроков; оба мяча должны быть в движении.

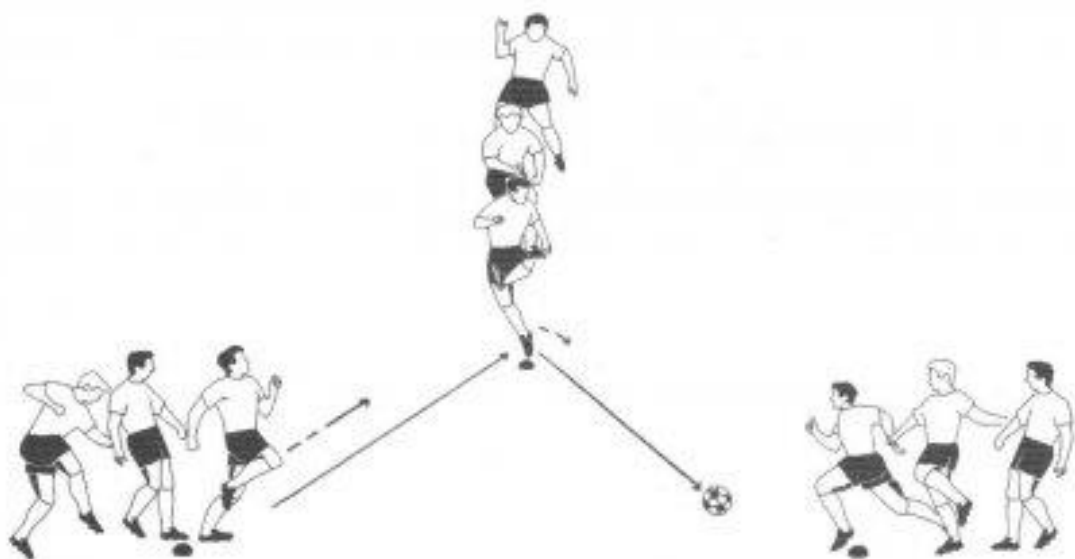


Рис. 10 – Передача мяча в треугольнике

2) Футбольный слалом

Задачи: развитие выносливости, тренировка техники быстрого бега с мячом.

Инвентарь и оборудование: площадка с ровным покрытием, конусы, футбольный мяч.

Подготовка. На площадке стойками или конусами обозначается трасса слалом. Учащиеся делятся на небольшие группы, выстраивающиеся перед слаломом; у первого игрока в ногах находится мяч.

Описание игры. По сигналу первый игрок приступает к ведению мяча между конусов и заканчивает свой маршрут бегом по прямой назад, после чего, поставив на мяч ногу, оставляет его следующему футболисту в неподвижном положении. Так продолжается до тех пор, пока все члены группы не пройдут по маршруту. Игрок, пропустивший стойку или конус, или вышедший за пределы площадки, должен вернуться к последней стойке, прежде чем возобновить свой бег. Побеждает та команда, которая заработает больше всего очков за отведенное время.



Рис. 11 – Ведение мяча между препятствиями

3) «Укради мяч»

Задачи: развитие внимательности, совершенствование техники ведения мяча.

Инвентарь и оборудование: площадка с ровным покрытием, конусы, футбольные мячи.

Подготовка. В каждом углу квадратной площадки размером стоят конусы. У каждого конуса находится по одному студенту, а на середине

площадки сложены в одну кучу 16 мячей.

Описание игры. По сигналу игроки начинают бег к центру, ведут мяч назад в свой угол и ставят его возле конуса. Тот, кто первым приведет в свой угол четыре мяча, становится победителем. Игрокам не разрешается отнимать мячи друг у друга, но они могут «красть» мячи из углов других игроков, пока тех нет на месте. Для того чтобы игра не затягивалась надолго, по истечении определенного промежутка времени подсчитайте количество мячей возле каждого конуса: побеждает игрок с наибольшим числом мячей.

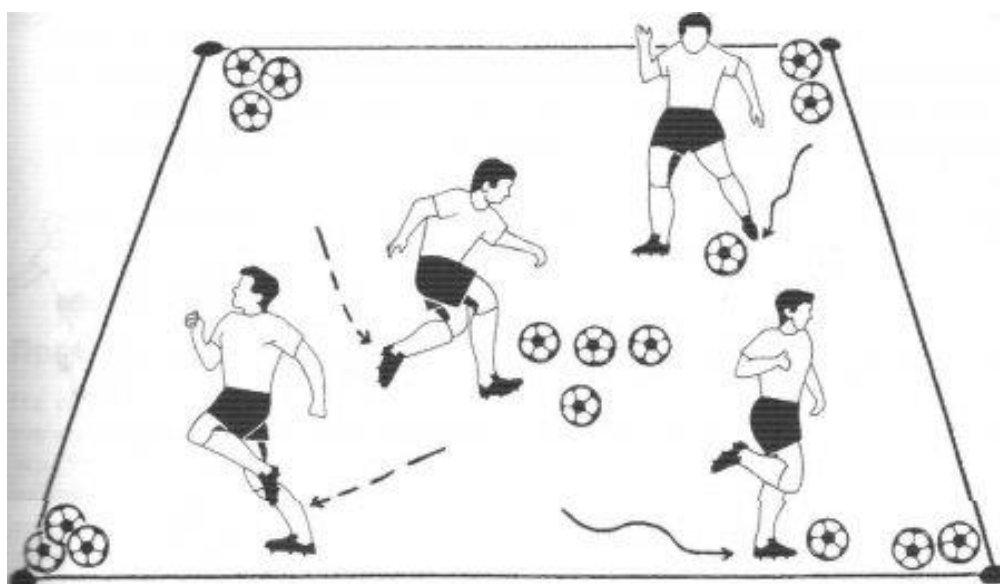


Рис. 12 – «Украти мяч»

4) Отражение ударов по воротам

Задачи: Выработка чувства позиции и тренировка умения отражать и распределять мячи.

Инвентарь и оборудование: площадка с ровным покрытием, переносные ворота, футбольные мячи.

Подготовка. На противоположных концах установлены двое переносных ворот, в которых лицом друг другу стоят вратари, имеющие достаточный запас мячей за своими воротами.

Описание игры. Первый вратарь начинает игру с того, что рукой направляет мяч по земле, стараясь забить гол в другие ворота, а второй вратарь занимает такую позицию, чтобы защитить ворота. Постепенно вратари могут переходить к броскам мяча над головой или ударам с лета или полулета, чтобы забить гол. Ведется подсчет, кто из вратарей забьет больше всех голов за определенный отрезок времени. Ворота можно передвинуть ближе или дальше друг от друга, чтобы усложнить в первом случае отражение ударов, а во втором — распределение мячей.

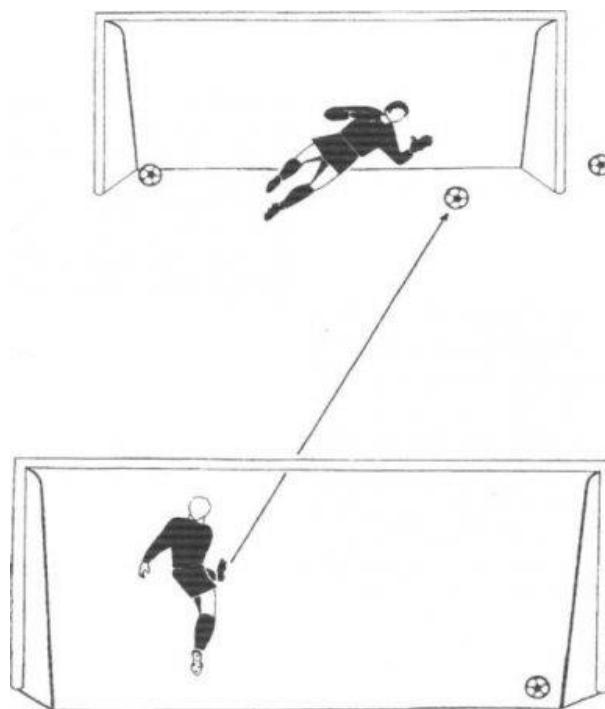


Рис. 13 – Отражение ударов по воротам

Вопросы для самоконтроля:

1. Что развивают подвижные игры с элементами футбола?
2. Какая игра позволяет совершенствовать технику обратной передачи, обработки мяча, развить точность, внимание?
3. Какие задачи выполняет подвижная игра «Футбольный слалом»?
4. Каким образом, посредством подвижной игры, выработать чувство позиции?

3.5 Подвижные игры для развития общих физических качеств

1) «Цепочка»

Задачи: развитие скорости и выносливости.

Инвентарь и оборудование: не требуется.

Подготовка. Группу учащихся делят на «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. 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. По истечении указанного времени «ловцы» и «убегающие» должны поменяться ролями.

2) Перетягивание каната

Задачи: развитие силы и выносливости

Инвентарь и оборудование: канат, площадка с ровным покрытием

Подготовка. 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. Побеждает команда, перетянувшая канат за контрольную линию. Игра начинается и заканчивается по сигналу преподавателя. Игроки выполняют три попытки.

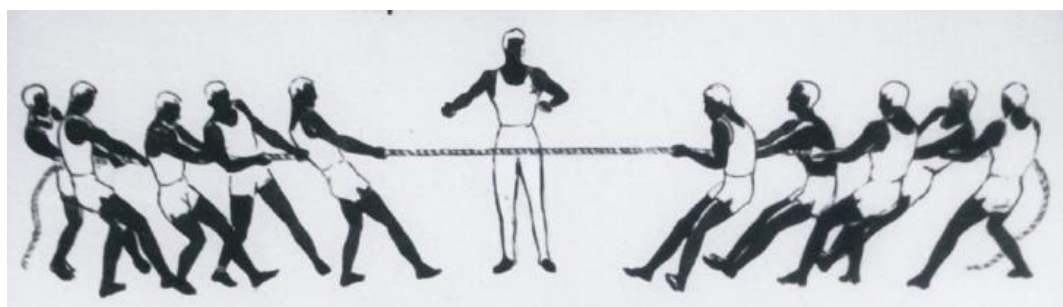


Рис. 14 – перетягивание каната

3) «Третий лишний»

Задачи: развитие скорости и ловкости.

Инвентарь и место проведения: спортивный зал или площадка.

Подготовка. 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.

4) «Точно в цель»

Задачи: развитие точности и скорости.

Инвентарь и место проведения: баскетбольная площадка, баскетбольный щит, теннисные мячи

Подготовка. 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. Наибольшая сумма бросков всех членов команды, попавших в цель, определяет победителя. За дальность отскока мяча добавляется одно очко.

Вопросы для самоконтроля:

1. Какие подвижные игры способствуют развитию и совершенствованию общих физических качеств?

2. Какая подвижная игра способствует развитию силы и силовой

выносливости?

3. Опишите последовательность проведения подвижной игры «Третий лишний»?

4. Какие задачи решает подвижная игра «Точно в цель»?

4. ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Обучение студента на том либо ином факультете уже говорит о наличии у него интересов в профессиональной сфере, которой присущи знания в определенной отрасли наук. В рамках реализации междисциплинарного подхода было предложено сочетанное использование физических упражнений и профессионально значимых знаний студентов в ходе занятия по учебной дисциплине «Физическая культура». Обучающимся предложены подвижные игры, для которых характерны многогранность и наличие сюжета.

Привлекательность игры состоит в том, что она обеспечивает индивиду, выступающему в качестве ее субъекта, позицию определенного рода «несерьезности», изолированности от влияния иных «серьезных» социальных институтов, в которые индивид оказывается включенным. Этот фактор в большинстве случаев является определяющим при выборе игровых видов физкультурно-спортивной активности из многих других видов.

В процессе практических занятий со студентами АмГУ, было отмечено повышение их интереса к возможности демонстрировать профессионально важные компетенции во время выполнения физических упражнений.

Так, в подвижных играх, направленных на развитие сложной двигательной реакции, в качестве условного сигнала для студентов филологического факультета использовались морфологические категории русского языка, для студентов экономического факультета использовались числа, экономические понятия, а также простейшие арифметические приемы (сложение, вычитание, умножение, деление). Студентам-

инженерам были предложены задания на совершенствование координационных способностей, а именно способностей к ориентации во времени и пространстве с использованием и без использования «раздражающих» факторов.

Далее приведены примеры модифицированных подвижных игр.

1) «Съедобное – несъедобное» (для студентов филологического факультета)

Задачи: развитие внимания, быстроты мышления, умения сосредотачиваться на определенном предмете.

Инвентарь и место проведения: площадка с ровным покрытием, мяч.

Подготовка. Играющие становятся в круг или шеренгу. Из числа студентов выбирается ведущий. Ведущий говорит играющим, что будет называть часть речи и бросать мяч.

Описание игры. Ведущий бросает мяч, называя часть речи: имя существительное – игрок мяч ловит; прилагательное – игрок мяч отбивает (не ловит). Игра начинается по сигналу ведущего. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко, или игрок выходит из игры. Побеждает тот, кто за время игры набрал меньше всего штрафных очков или последний оставшийся игрок (самый внимательный).

Варианты модификации игры:

- с использованием частей речи (например: существительное – словить мяч, прилагательное – отбить, не ловить);

- с использованием рода, числа, одушевленности имени существительного (например: мужской род – ловить мяч, женский род – мяч отбить);

- с использованием категории вида, категорий залога, а также склонения глаголов (например: переходный глагол – ловить мяч, непереходный – отбить);

- с использованием краткости/полноты формы, числа, рода прилагательного (например: краткая форма прилагательного – словить мяч, полная форма прилагательного – отбить).

2) «Три движения» (игра для студентов экономического факультета)

Задачи: развитие внимания, быстроты мышления.

Инвентарь и место проведения: площадка с ровным покрытием.

Подготовка. Играющие образуют полукруг или встают в шеренгу.

Описание игры. Ведущий показывает три положения рук. Первое: к плечам; второе: вперед; третье: вверх. Ведущий, показывая одно из положений, может назвать номер движения правильно или неправильно. Играющие должны выполнять те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает ведущий. Тому, кто ошибается, начисляется штрафное очко, или игрок выходит из игры. Игру можно усложнить, придумав больше движений: – чередуя движения рук, ног, наклон туловища, присед и т. д.); – добавить движения без номера. Игра начинается по сигналу ведущего. Выигрывает тот, кто получит меньше всего штрафных очков или последний оставшийся игрок (самый внимательный).

Варианты модификации:

- вместо номера используются термины из экономической теории (например: акция – руки к плечам, биржа – руки вперед; банк – руки вверх);

- ведущий проговаривает элементарные арифметические примеры (сложение, вычитание, деление, умножение) и полученный результат (четное – нечетное число) говорит о том, какое движение нужно выполнить. Например: $10+21=31$ – нечетное – руки вперед, $10-4=6$ – четное – руки вверх.

3) «Кто ближе?» (игра для студентов Института компьютерных и инженерных наук)

Задачи: развитие координационных способностей (ориентации в пространстве).

Инвентарь и место проведения: рулетка, площадка без линий и ориентиров.

Подготовка. Играющие становятся на стартовую линию.

Описание игры. Ведущий предлагает всем одновременно пройти определенное расстояние от старта до финиша (5– 25 м). Каждый игрок, по команде начинает движение, проходит указанное расстояние и останавливается там, где, по его мнению, и будет финиш. Ведущий при помощи рулетки измеряет указанное им расстояние от старта до финиша. На площадке не должно быть никаких ориентиров. Игроки не должны ориентироваться на других игроков, а должны основываться только на своих ощущениях. Выигрывает тот, кто ближе всех оказался от действительной линии финиша.

Варианты модификации игры:

- проведение командной игры, в которой команда из 3–5 человек проходит суммарно указанное ведущим расстояние;
- указанное ведущим расстояние может быть пройдено без визуального контроля (лично и в команде);
- указанное ведущим расстояние может быть пройдено спиной вперед (лично и в команде);
- вместо определения пройденного расстояния можно угадывать вес гантели, утяжелителя, мяча набивного и др.
- вариантом модификации может быть определение «на глаз» пройденного игроком или командой расстояния (собранного веса).

Проведение учебных занятий в формате подвижных игр с использованием компетенций предстоящей профессиональной деятельности студентов способствовало появлению интереса занимающихся к занятиям физической культурой, что проявилось в желании студентов продлить время занятия и привело к повышению посещаемости.

Отчасти эффективность обусловлена возможностью для обучающегося проявить себя в подвижной игре, показав подготовленность к предстоящей профессиональной деятельности, которая по правилам игры может стать решающей для победы игрока (команды игроков).

Вопросы для самоконтроля:

1. Приведите примеры модифицированных подвижных игр.
2. Какие особенности модифицированных подвижных игр применяются для проведения занятий на различных факультетах?
3. Опишите подвижную игру для экономического факультета и варианты модификации.
4. В чем эффективность занятий, проводимых в формате подвижных игр с использованием компетенций предстоящей профессиональной деятельности?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подвижные игры являются важнейшим средством физического воспитания для повышения уровня физической подготовленности, выносливости и работоспособности студентов. Кроме физических качеств подвижные игры развивают психологические и личностные качества, такие как активность, инициатива, смелость, дисциплинированность, чувство коллективизма, настойчивость в достижении поставленной цели.

Подвижные игры, органически соединенные с другими видами спорта или физическими упражнениями, являются универсальным средством физического воспитания молодежи, так как почти все физические качества получают комплексное развитие. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и моральных качеств.

Таким образом, владея методикой проведения подвижных игр, знанием психологических и возрастных особенностей, можно организовывать эффективный процесс физического воспитания в ВУЗе с целью подготовки молодежи к предстоящему труду и жизнедеятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам: сборник учебно-методических материалов: в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник. – М.: «Академия», 2000. – 160 с.
3. Методические рекомендации по совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию в вузе; сост. Л. И. Завьялов, С. В. Макаревич, В. М. Рейзин. – Минск: БГУ, 1987. – 82 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с.
5. Пащенко А.Ю. Красникова О.С. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021. 85 с.
6. Специальные упражнения для совершенствования игровых действий футболиста: методические рекомендации / сост.: В.В. Трущенко [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2017. – 31 с.
7. Степаненкова, Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова. - Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013. - 144 с.
8. Физическая культура: учебное пособие / В.А. Мезенцева, А.Ф. Башмак. – Кинель: РИЦ СГСХА, 2016. – 214 с.