

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

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

Учебно-методическое пособие

Благовещенск

2023

ББК 75.5 я73

П 44

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Рецензент:

*Корчевский А.М., доцент кафедры физической культуры АмГУ, канд.
пед. наук*

Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе. Учебно-методическое пособие / сост. А.П. Арутюнян. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2023. – 46 с.

Подвижные игры являются важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование подвижных игр на занятиях по физической культуре способствует развитию физических качеств, совершенствованию технических и тактических приемов в различных видах спорта, повышает интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом.

С применением подвижных игр снижается монотонность на занятиях, 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.

В учебно-методическом пособии рассмотрена история возникновения подвижных игр, их классификация и значение. Большое внимание уделяется описанию методики проведения подвижных игр. Все игры разделены по видам физкультурной деятельности, применительно к разным видам спорта.

Пособие адресовано студентам, занимающимся физической культурой и спортом, а также преподавателям физической культуры в вузе. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных, самостоятельных занятий, а также расширении знаний по подвижным играм.

В авторской редакции

©Амурский государственный университет, 2023

©Арутюнян, А. П., составитель

Содержание

Введение	4
1. История подвижных игр.....	5
2. Значение подвижных игр	7
3. Классификация игр	8
4. Методика проведения игр	10
4.1 Выбор игры	10
4.2 Организация игры	11
4.3 Руководство игрой	12
4.4 Дозировка нагрузки в игре	13
4.5 Подведение итогов игры.....	14
5. Результативность методики подвижных игр.	15
6. Подвижные игры и эстафеты по видам физкультурной деятельности	17
6.1 Подвижные игры с элементами баскетбола.....	18
6.2 Игры с элементами волейбола.....	24
6.3 Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой	27
6.4 Подвижные игры с элементами футбола	31
6.5 Игры для развития физических качеств	33
6.6 Подвижные игры с использованием акробатических упражнений	41
Заключение.....	44

Введение

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности характерный человеку. Игра побуждает участников серьезнее и глубже использовать знания, умения и опыт в решении действия с другими участниками по команде, развивает внимание, ловкость, быстроту, самостоятельность, ответственность, без которых спортивная деятельность невозможна.

Подвижные игры являются важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование подвижных игр на занятиях по физической культуре способствует развитию физических качеств, совершенствованию технических и тактических приемов в различных видах спорта, повышает интерес студентов к занятиям физической культурой и спортом.

С применением подвижных игр снижается монотонность на занятиях, 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.

Подвижные игры, подобранные преподавателем к занятиям физической культурой должны помогать закреплению важных знаний, умений и навыков.

Характерная черта подвижных игр – совокупность воздействия на организм и на все стороны личности человека: в игре сразу осуществляется физическое, умственное, нравственное и трудовое воспитание.

Таким образом, подвижные игры имеют большое значение в процессе профессионального образования студентов, воспитывая основные физические и жизненно важные качества.

1. История подвижных игр

История возникновения подвижных игр была неотъемлемой частью жизни человека и связана с историей развития человечества. В древние времена физические упражнения в первобытном обществе были тесным образом связаны с добыванием питания и другие средства выживания охотой. Защита своего жилища от нападения требовало определенных навыков и физических качеств.

Охотник должен уметь быстро бегать, прыгать, метать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе. Поэтому охотнику было необходимо все время тренироваться. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать броски.

Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в племени. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу.

Использование игр в занятиях со всеми возрастными группами поможет обогатить и разнообразить программу общефизической подготовки. Игра захватывает напряжением, возможностью творческих действий, вызывает азарт-эмоции.

Проявления игровой деятельности многообразны. К ним, например, относятся различные драматические и музыкальные игры, кроссворды, шахматы, спортивные игры. Игровая деятельность, как привлекательное занятие, представляет определенный интерес для общества и для отдельных лиц.

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которой ярко выражена роль движений. Эстафеты относятся к группе игр, где ярко выражен состязательный характер. Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Понятие игрового метода в воспитании отражает методические особенности игры, то есть то,

что отличает ее от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий).

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Образовательное же значение имеют игры, которые направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов и навыков того или иного вида спорта.

Великий русский педагог К.Д. Ушинский отмечал, что в игре формируются все стороны души человеческой - ум, сердце, воля. В игре не только проявляются способности, но и сама игра оказывает большое влияние на развитие способностей и склонностей, а, следовательно, и на судьбу. Именно поэтому необходимо применять игры в учебно-педагогическом процессе.

2. Значение подвижных игр

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.

3. Классификация игр

Различают три основных класса 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, 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. Поэтому командные подвижные игры иногда называют элементарно- спортивными.

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 подразделяются на линейные, встречные, круговые и т.д.

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, теннис).

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

В последнее время все большую популярность приобретают разнообразные подготовительные игры, упрощенное содержание которых позволяет довольно рано знакомить детей с такими спортивными играми, как футбол, баскетбол, хоккей, теннис и др.

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

4. Методика проведения подвижных игр

4.1 Выбор игры

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

Выбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т. п. При выборе игры следует помнить и о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях спортивный инвентарь, они теряют интерес к игре, что приводит к нарушению дисциплины.

4.2 Организация игры

Эффективность проведения игры зависит от решения таких 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 так ом месте, из которого все игроки могли его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков необходимо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

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 игроков.

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, они считают очки или время. Наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из студентов, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка противопоказана. Если таких студентов нет, то помощников и судей назначают из числа игроков.

4.3 Руководство игрой

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и, вместе с тем, решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. 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.

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.

4.4 Дозировка нагрузки в игре

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 игры. 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.

4.5 Подведение итогов игры

Окончание игры должно быть своевременным (когда игроки получили достаточную физическую и эмоциональную нагрузку, еще не устали и не потеряли интерес к игре). Преждевременное или внезапное завершение игры вызовет недовольство студентов. После окончания игры необходимо подвести итоги: объяснить результат, указать ошибки и положительные стороны поведения играющих. Полезно отметить лучших водящих, капитанов, судей, обратить внимание на нарушение дисциплины.

Оформление карточки игры:

- название игры;
- количество играющих;
- место проведения игры, инвентарь;
- подготовка к игре (вместе с чертежами площадки и расстановкой играющих);
- описание игры;
- правила игры;
- методические указания и значение игры.

5. Результативность методики подвижных игр.

Подвижные игры сыграют большую роль в воспитании сознательной дисциплины детей, которая есть непременным условием каждой коллективной игры. В процессе игры у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит польза только тогда, если учитель хорошо осведомлен с педагогическими задачами, которые решаются во время игры. Большинство подвижных игр имеет широкий вековой диапазон: Они доступные разных вековых групп. На базе исследований двух отдельных групп, которые занимаются легкой атлетикой мы видим, что группа легкоатлетов, которая не занимается подвижными играми имеет однообразный характер тренировочного обучения, ведь подвижные игры, которыми занимается вторая группа имеют разностороннее влияние на тренировочное обучение. Подвижные игры развивают физическое состояние детей, физические качества, которые развивает легкая атлетика, распространяет кругозор детей, влияет на психологическое состояние, воспитывает нравственно-волевые качества, оказывает содействие соблюдению дисциплины, раскованности и приносит польза в повседневной жизни.

Благодаря подвижным играм люди, которые занимаются легкой атлетикой, могут достигать желательных результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только моральные и психологические качества, а и физические, которые помогают достичь желательных результатов.

Легкоатлетическая тренировка монотонный процесс в какому все происходит по определенным стандартам: при низком старте туловище отводят кое-что вперед председатель вниз, и надо делать только так; в спортивной ходьбе опорная нога выпрямлена, таз двигается вокруг своей оси. Если люди будут выполнять все эти упражнения без удовлетворения и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь желательного результата.

Поэтому снова же так можем отметить, что без подвижных игр здесь не обойтись, ведь, что как не подвижные игры стимулируют к восприятию и обучению.

6. Подвижные игры и эстафеты по видам физкультурной деятельности

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 силы, то в него очень 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 оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

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

6.1 Подвижные игры с элементами баскетбола

Родиной современного баскетбола принято считать Соединённые штаты Америки.

Игра была придумана в декабре в 1891 году в учебном центре Христианской молодёжной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс.

Смысл этой популярной, в то время игры заключался в следующем: подбрасывая один, не большой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру. Уже, будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Д.Нейсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу. Нейсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Через год Д. Нейсмит меньше чем за час, сидя за столом в своём офисе разработал первые пункты баскетбольных правил:

- Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками;
- По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком;
- Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока, бегущего на хорошей скорости;
- Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело;
- В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не допускается;

- Удар по мячу кулаком – нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5;

- Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола);

- Гол засчитывается, – если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не позволяется касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол;

- Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяется удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол;

- Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трех, совершенных подряд фолах. Он наделяется властью дисквалифицировать игроков.

- Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также контролировать время. Он должен определять поражение цели, вести запись забитых мячей, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняются рефери;

- Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в пять минут между ними;

- Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени, является победителем.

Важнейшей компонентом техники игры в баскетбол является умение перемещаться по площадке, для того чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или наоборот преследовать его. Это умение в свою

очередь является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с перемещениями и решениями ряда технических задач.

Игра «Выбивалы»

Цель: перемещение по площадке и выбор места. Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин.

Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч выходит из игры.

Игра «Круговая лапта»

Цель: передача и ловля мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: построение тоже, что и в предыдущей игре, но роли играющих иные: находящиеся за линией игроки – водящие, в середине зала – игроки. Водящие стараются попасть мячом в игроков, которые увертываясь могут ловить мяч руками.

Описание игры: игрок, осаленный мячом, имеет право выручить одного из вышедших игроков.

Игра «Перестрелка»

Цель: развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

Подготовка: на двух противоположных сторонах площадки, параллельно средней линии проводятся линии плена (или ставятся скамейки) на расстоянии от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен, до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду.

Правила игры:

- 1) играют от 10 до 15 минут, после чего подсчитывают пленных;
- 2) побеждает команда, у которой больше пленных.

Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

Вариант 1:

Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

Вариант 2: Задание тоже, только до кольца выполнить ведение мяча и бросок в кольцо.

Эстафета «Борьба за мяч»

Цель: совершенствование техники передачи мяча в движении. Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч.

Подготовка: в игре участвуют 2 равных 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. Играют от 10 до 15 минут. Правила игры:

- 1) нельзя выдергивать мяч, можно выбивать его и перехватывать;
- 2) если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников выбрасывает его с того места, где он перелетел границу;
- 3) если за мяч схватывается одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;
- 4) мяч можно вести только, ударяя его о пол. Если игрок пробежал с мячом больше двух шагов, судья останавливает игру и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка;
- 5) если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;
- 6) если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок, который передавал мяч.

Подбрось-поймай

Цель: совершенствование техники передачи мяча. Инвентарь: баскетбольные мячи.

Описание игры: в центре каждого из кругов находится водящий — игрок другой команды.

Участники команд перебрасывают мяч друг другу, стараясь, чтобы водящий не коснулся или не поймал его.

Варианты передачи: двумя руками от груди и сверху; одной рукой от плеча, сверху, сбоку, снизу; с отскоком от пола любым способом.

Правила:

Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.

Если водящему удастся коснуться мяча или поймать его, он приносит команде очко. Мяч передается в круг, и игра продолжается. Игрок, неправильно или неудачно выполнивший передачу, выбывает из игры.

Побеждает команда, имевшая меньше потерь мяча и у которой больше осталось игроков.

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 набегающему 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 удлинённом 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 и. п. для передачи кратчайшим путем; - при ловле и замахе локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать;

6.2 Игры с элементами волейбола

Волейбол впервые появился на публике в 1986 году, еще через год были обнародованы первые правила игры, они состояли всего из десяти пунктов.

Игра быстро распространялась по миру, многочисленные торговые и политические связи США этому способствовали.

Вместе с распространением волейбола в мире, совершенствовались правила игры, изменялась тактика и техника, формировались новые технические приемы. Волейбол становится все более коллективной игрой. Игроки начинают применять силовые подачи, широко вводят в игру обманные удары, большое внимание уделяют технике передачи, возрастает роль защиты, игра становится динамичнее.

В занятиях с волейболистами подвижные игры и эстафеты могут быть использованы как для закрепления технических приемов, так и для обучения тактических действий. Преподаватель может подбирать игры для перемещений игроков и передач мяча.

В этом плане полезны игры способствующие ориентации в пространстве.

Эстафета с элементами волейбола

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, оббегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила игры:

- 1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;
- 2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;
- 3) выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше и получают меньше штрафных очков.

Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь пополам, размещаются на две стороны волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

Игра «Волейбол с двумя мячами»

Цель: совершенствование техники игры в волейболе.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе.

Описание игры: по сигналу из-за линии подач в игру вводятся одновременно два мяча. Игроки каждой команды стараются как можно быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки, по возможности в незащищенное место.

Правила игры:

- 1) команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков;
- 2) партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков;
- 3) игра состоит из трех или пяти партий;
- 4) ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.

Игра «Мяч своему игроку»

Цель: совершенствование техники подачи мяча. Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: игроки располагаются на площадке, как для игры в волейбол, но один игрок («ловец») находится на половине противника и может занимать любое место на площадке.

Описание игры: по сигналу одна из команд производит подачу.

Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой третьим (вторым) касанием. Он перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию.

Правила игры:

1) если ловцу удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу.

2) если мяч не дошел до «ловца», то команда теряет подачу.

Указания: В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, приём, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игроков. Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно трёх элементов – первых трёх элементов. При начальном обучении элементам волейбола необходимо:

- Начинать с простейших упражнений для овладения основными приёмами игры,

- Предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения,

подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям,

- Исключить введение сложных ситуаций без освоения подводящих упражнений,

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

6.3 Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на

начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

Встречная эстафета

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки, дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

- 1) не заступать за стартовую линию;
- 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Круговая эстафета

Цель: развитие ловкости и внимания. 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 по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Эстафета «Наступление»

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Правила игры: после 3 – 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Эстафета «Сумей догнать»

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1-игрок – победитель.

Эстафета «Кто быстрее»

Цель: совершенствование техники старта. Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Описание игры: преподаватель называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

- 1) если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигрышных очка, а если его запятнают –, то одно;
- 2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

Эстафета с препятствиями

Цель: развитие быстроты и ловкости.

Подготовка: участники делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному за стартовой линией. Интервал между колоннами – 3 м.

Первые номера получают эстафетную палочку. В 15 м от команд устанавливают разворотную стойку, а посередине дистанции кладут обруч, в центре которого мелом очерчивают небольшой белый кружок.

Описание игры: по сигналу первые номера бегут к разворотной стойке, добежав до лежащего на пути обруча, пролезают сквозь него, затем кладут на место так, чтобы белый кружок оказался в центре, и бегут дальше, обегая разворотную стойку и возвращаются обратно, пролезая снова сквозь обруч,

после чего передают палочку вторым номерам. Выигрывает команда, которая закончит эстафету первой.

Игра «Сложная гонка»

Цель: развитие быстроты и ловкости. Инвентарь: гимнастические маты

Описание игры: Играющие строятся в колонны по одному равномерно вдоль всей баскетбольной площадки.

Перед направляющей девушкой лежат в емкости 10 мячей. По сигналу она начинает передавать по одному мячу сзади стоящему юноше, пригнувшись над головой. Юноша, приняв мяч, передает его назад девушке, нагнувшись между ног. Таким образом, девушки передают мячи, прогнувшись над головой, а юноши стоят в положении – ноги шире плеч и передают мяч, нагнувшись, между ног. Замыкающий в колонне откладывает все мячи в сторону, но получив десятый мяч по счету (он отмечен особой отметкой -расцветкой), начинает вместе с мячом проползать между ног игроков всей колонны, затем бежит с мячом к ведущему, который стоит в центре площадки, чтобы передать ему мяч. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Правила игры: Участники не имеют права смыкаться в ходе игры. Дистанция между игроками должна сохраняться на протяжении всей игры. Если мяч уронен, его надо немедленно поднять и только продолжить гонку.

6.4 Подвижные игры с элементами футбола

Футбол — самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. История «ножного мяча» насчитывает немало столетий. В различные игры с мячом, похожие на футбол, играли в странах Древнего Востока (Египет, Китай), в античном мире (Греция, Рим), во Франции («па супь»), в Италии («кальчио») и в Англии. Непосредственным предшественником европейского футбола был, по всей вероятности, римский «гарпастум». В этой игре, которая была одним из видов военной тренировки легионеров, следовало провести мяч между двумя стойками. В Древнем Египте похожая на футбол игра была известна в 1900

до н. э. В Древней Греции игра в мяч была популярна в различных проявлениях в 4 в. до н. э., о чем свидетельствует изображение жонглирующего мячом юноши на древнегреческой амфоре, хранящейся в музее в Афинах. Среди воинов Спарты была популярна игра в мяч «эпискирос», в которую играли и руками, и ногами. Эту игру римляне называли «гарпастум» («ручной мяч») и несколько видоизменили правила. Их игра отличалась жестокостью. Бритты оказались достойными учениками — в 217 н. э. в г. Дерби они впервые победили команду римских легионеров. Со временем правила менялись и сейчас правила закрепились, и они считаются общепринятыми.

Футбол двумя мячами

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

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

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.

6.5 Игры для развития физических качеств

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 показать 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 пересечёт линию старта. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки в колоннах не поменяются местами. Игру можно усложнить за счёт 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 участника. 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.

Вперёд-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 вперёд, а другой - спиной. На обратном пути положение игроков меняется. Побеждает пара, первой закончившая состязание.

Следи за сигналом!

Играющие располагаются по кругу (диаметр 10-12 м). В центре чертится малый круг (диаметр 2-3 м) и там кладут определённое 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.

Прокати мяч

Команды построены в колонну по одному в стойке ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу первый номер наклоняется вперёд 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 вернётся с мячом на место направляющего.

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 (нечётное количество) поворотов кругом. После этого игрок должен, отмерив 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 вдвоём или втроём 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 ошибок не было, то они остаются там, образуя новые шеренги. Ирок, не выполнивший задание, возвращается в команду. Выигрывает команда, быстрее поменявшая место расположения.

Упражнения подбираются с учётом 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 занимающихся.

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка.

Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед, совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Эстафета скакалка в парах

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи, скакалки.

Подготовка: игроки распределяются парами и встают в колонны перед общей линии старта. В конце зала кладут по мячу, которые надо оббегать. Игроки стоят парами.

Описание игры: по сигналу первая пара каждой команды бежит вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до мяча, бегут обратно таким же образом.

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока не финиширует последняя пара колонны;
- 2) побеждает команда, которая раньше других выполнит задание правильно.

Эстафета с лазанием и перелазанием

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скакалки, гимнастическая стенка.

Подготовка: на расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится скамейка. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1-2 шага.

Описание игры: по команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая) вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают тоже и т.д.

Правила игры: побеждает команда, участники которой быстрее займут свои места в колоннах.

Эстафета «Машина»

Цель: развитие быстроты, ловкости. Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: перед командами, стоящими в колоннах чертится стартовая линия. В 10 шагах от нее ставится предмет (мяч, и т.д.).

Описание игры: по сигналу первые номера команд оббегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и т.д. присоединяются все игроки команды по очереди.

Правила игры: игра заканчивается, когда вся команда, изображавшая специальные машины закончит перебежку и займет исходное положение.

Эстафета «Передача мяча в колонне»

Цель: развитие ловкости. Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: играющие делятся на несколько групп, команд и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук.

Описание игры: по сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те, таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к преподавателю, а затем становится первым в своей колонне.

Правила игры: команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн.

Побеждает команда, заработавшая больше очков.

Эстафета с преодолением препятствий

Цель: развитие выносливости, быстроты.

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки.

Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта от неё чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка.

Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны.

Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Эстафета перемена мест

Цель: развитие выносливости, силы.

Подготовка: игроки 2-х команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени.

Описание игры: по сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону.

Правила игры:

1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна;

- 2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним;
- 3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

Игра «Черные и белые»

Цель: развитие выносливости, внимательности, совершенствование быстроты двигательной реакции

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

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

Описание игры: Как только преподаватель игры воскликнет: «Черные!» или брошенный в центр поля кружок упадет темной стороной вверх, «черные» 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:

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

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

«Мяч – в воздухе»

Цель: ловкость, меткость.

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 продержав 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.

6.6 Подвижные игры с использованием акробатических упражнений

Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего 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», водящая - «акула». Водящая 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

Первый стоит 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.

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.

Заключение

Подвижные игры являются основным средством физического воспитания подрастающего поколения. На занятиях физической культурой главное внимание следует обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Готовясь к проведению подвижных игр, необходимо учитывать поставленные задачи, гендерные особенности, физическую подготовленность, количество студентов, условия проведения игры, место ее проведения, наличие пособий и инвентаря. Эмоциональный фон, сопутствующий подвижным играм, повышает мотивацию студентов к физкультурным занятиям.

В настоящее время ведется интенсивный поиск новых направлений, форм и методов физкультурно-спортивной работы в вузах, отвечающих современным требованиям и способных решить комплекс важных задач, стоящих перед системой образования и физкультурно-спортивным движением России. В первую очередь речь идет о таких формах и методах, которые позволяют существенно повысить для студентов привлекательность физкультурно-спортивной деятельности и обеспечить более полную и эффективную социокультурную значимость занятий физкультурой и спортом. К таким формам и методам относятся подвижные и спортивные игры.

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений. Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях.

Подвижные и спортивные игры оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т.п. Большое значение имеет и то, что игра

всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, выделяется много пота и т.д. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны подвижные и спортивные игры студентам.

Несмотря на всё богатство содержания, одними играми невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игры в сочетании с другими видами физических упражнений.

Список литературы

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. 4-е изд. перераб. и доп. / Л.В. Былеева. М., 1974.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов / М.Н.Жуков. М., 2000.
3. Мостовая Т.Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в вузе: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая, С.А. Ильина. – Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2016. – 73 с.
4. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – М: Здоровье, 1989. – 168 с.
5. Полянская, С. Б. Теория и методика подвижных игр: учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения / С. Б. Полянская. – Славянск-наКубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – 55с.
6. Королева, И. В. Подвижные игры : учебное пособие / И. В. Королева. — Вологда : ВоГУ, 2014. — 104 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/93128>
7. Подвижные игры : учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск : СибГУФК, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/142491>
8. Семянникова, В. В. Организационно-методические основы подвижных игр : учебное пособие / В. В. Семянникова. — Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. — 95 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/189978>
9. Смолин, Ю. В. Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр : учебно-методическое пособие / Ю. В. Смолин. — Челябинск : ЧГИК, 2016. — 55 с. — ISBN 978-5-94839-567-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/177679>