

Министерство образования и науки Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ В ВУЗЕ

Учебно-методическое пособие

Благовещенск
2018

ББК 75.578я73

П 44

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Рецензент:

*Е.В. Токарь, профессор кафедры физической культуры АмГУ, канд. пед.
наук*

Арутюнян А.П. (составитель)

П 44 Подвижные игры и эстафеты на занятиях по футболу в вузе. Учебно-методическое пособие / сост. А.П. Арутюнян. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017. – 66 с.

Футбол является важным средством физического воспитания студентов. Доказано, что использование подвижных игр и эстафет на занятиях по футболу в вузе повышает их интерес к физической культуре и спорту, способствует улучшению спортивного мастерства, здоровья и физического состояния.

В учебно-методическом пособии рассмотрены особенности применения подвижных игр и эстафет в процессе учебно-тренировочных занятий. Большое внимание уделяется методике и организации занятий по футболу в вузе. Представлены схемы игр и эстафет.

Пособие адресовано студентам, занимающимся футболом, а также преподавателям физической культуры. Для студентов данная работа может оказать практическую помощь в организации учебных и самостоятельных занятий.

ББК 75.578я73

В авторской редакции

© Арутюнян А.П., 2017

© Амурский государственный университет, 2017

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| 1. Роль физической культуры в вузе..... | 6 |
| 2. Характеристика игровой деятельности футболистов..... | 7 |
| 3. Игра как средство физического воспитания..... | 11 |
| 4. Особенности проведения подвижных игр | 16 |
| 5. Описание подвижных игр и эстафет | 20 |
| 5.1. Развитие физических качеств | 20 |
| 5.1.1. Игры на развитие выносливости | 21 |
| 5.1.2. Подвижные игры для воспитания скоростно-силовых качеств | 24 |
| 5.1.3. Игры, способствующие развитию силы | 25 |
| 5.1.4. Подвижные игры на совершенствование различных двигательных навыков. Игры для развития скоростных качеств | 27 |
| 5.2. Подвижные игры в обучении, развитии и совершенствовании специальных двигательных навыков на занятиях футбола | 33 |
| Список литературы | 62 |
| Приложение | 64 |

ВВЕДЕНИЕ

Футбол– это (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

Занятия футболом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, улучшают подвижность в суставах, развивают силу, быстроту, выносливость, способствуют формированию широкого круга двигательных умений и навыков, воспитывают волевые качества.

Широкий диапазон вариативности нагрузки позволяет использовать футбол как реабилитационное средство в различных видах общей физической подготовки. Доступность, зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в различных видах образовательных учреждений.

В структуре высшего образования в сфере физической культуры футбол входит в цикл базовых физкультурно-спортивных дисциплин. На занятиях студенты осваивают не только теоретические знания об основных этапах возникновения и развития футбола, сущности и основных правилах игры, но и овладевают основными приемами техники, тактики игры.

Бег с изменением направлений и скорости, прыжки, развитие волевых качеств, тактического мышления - все это необходимые составляющие каждой тренировки. Особо значение для эффективной подготовки футболистов имеет подбор тренировочных средств, обеспечивающих обучение и совершенствование технических приемов игры. В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике футбола: удары по мячу; передачи и отбор мяча; обводка; ведение и вбрасывание мяча; техника игры вратаря; двухсторонние игры.

Целесообразность применения какого-либо упражнения в спортивной тренировке определяется прежде всего его положительным воздействием на рост спортивных достижений. Именно с этих позиций и следует подходить к применению игры, которая в сочетании с другими специальными средствами повышает результативность тренировки.

Подвижные игры представляют собой эффективное средство реализации спортивных, дидактических, а также воспитательных целей. Они побуждают её участников активнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивают внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки футболистов, но объем их, характер и методика использования изменяются в соответствии с задачами каждого этапа занятия.

Применение подвижных игр и эстафет, помогут студентам в овладении или закреплении необходимых умений и навыков при изучении технических и тактических приемов данной игры, а также совершенствовать функциональные возможности организма и укрепить их здоровье.

1. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Физическое воспитание является неотъемлемой составной частью обучения и профессиональной подготовки студентов. Оно направлено на укрепление здоровья, улучшение их физической подготовленности и приобретения навыков самоконтроля.

Роль физической культуры в период обучения в вузе значительно возрастает, т.к. рабочий режим студента характеризуется зачастую малоподвижностью, однообразием рабочей позы на протяжении 10-12 часов. Физические упражнения в этих условиях способствуют противодействию гиподинамии, а также умственной и нервно-эмоциональной нагрузки. Затраты времени на занятия физическими упражнениями компенсируются повышением общей работоспособности, в том числе и умственной.

Возрастной период вузовского образования — 17- 25 лет, наиболее благоприятен для достижения высших результатов в основных видах спорта. Поэтому занятия физической культурой в вузе направлены на совершенствование спортивных достижений студентов в соответствии с индивидуальными склонностями и способностями, а также для лиц с ослабленным здоровьем предусмотрены занятия оздоровительной направленности.

Подвижные игры и эстафеты используются на занятиях физической культурой для повышения общей физической подготовленности студентов. Они способны создать одно из основных условий спортивной борьбы — динамическое изменение внешних ситуаций с одновременным изменением эмоционального состояния занимающихся. При правильном руководстве игры оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛИСТОВ

Футбол - это игра, которая проводится на поле длиной от 90 до 120 м, шириной 45-90м. Игры чемпионата России и международные матчи проходят на полях длиной 105-110 м и шириной 65-70 м.

Стандартные размеры ворот составляют: 7,32 м - расстояние между стойками; 2,44 м - расстояние от нижнего края перекладины до поверхности земли. На поле находятся 2 команды, состоящие из 11 футболистов каждая. Основное время игры 90 мин (2 тайма: по 45 мин). Между таймами - перерыв продолжительностью 10 мин с момента, когда футболисты вошли в раздевалки. Время игры включает в себя не только чистое игровое время, когда мяч находится в игре, но и многочисленные остановки в игре. Чистое игровое время за матч составляет в среднем 55-60 мин.

Футбол - подлинно атлетическая игра, в ходе которой футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня его функциональных возможностей, воспитывает морально-волевые качества. Постоянно изменяющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч сопряжены с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления). В среднем футболист за матч пробегает от 8 до 12 км, а объем скоростной работы составляет 1800-2200 м. Частота сердечных сокращений у футболиста во время игры — более 200 уд. в минуту, что влечет за собой значительный расход энергии.

Основу тактических взаимодействий составляют передачи мяча. Они определяют стиль команды и темп игры. Одним из главных элементов игры являются удары по воротам, которые обуславливают результаты матча.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов.

История футбола своими корнями уходит в глубокую древность. К началу нашей эры относится упоминание об игре в мяч, отдаленно напоминающей футбол. Родиной современного футбола является Англия, где в 1863 г. были впервые опубликованы правила этой игры. В дальнейшем они постоянно изменялись: в 1875 г. на воротах вместо веревки появилась перекладина; в 1883 г. было введено правило вбрасывания мяча из-за боковой линии двумя руками, в 1912 г. вратарю разрешается играть руками только в пределах штрафной площади; в 1920 г. отменено правило «вне игры» при вбрасывании мяча, в 1926 г. изменено правило «вне игры» (вместо трех игроков — два); 1931 год — в случае неправильного вбрасывания мяч передается сопернику, вратарю разрешается пробежать с мячом не два, а четыре шага; в 1939 г. вводятся номера на футболках и т. д.

Для ведения спортивной борьбы от игроков требуется владение техникой и умение целесообразно применять ее в сложной игровой обстановке. Как во время атаки, так и в обороне очень важно внимательно следить за расположением и всеми действиями партнеров и соперников, а также местонахождением мяча. Во время атакующих действий игроки команды должны уметь так выбирать место, чтобы обыграть соперника и забить мяч в его ворота. В обороне нужно занимать такую позицию, которая позволяла бы перехватить мяч, идущий к сопернику, а если тот овладел им, — облегчить отбор его или лишить возможности свободно выполнить прием.

Техника футбола отличается сложностью. Действия с мячом выполняют ногами в борьбе с соперником, что требует большой ловкости, быстроты, точности движений и способности к тончайшей их координации. Эмоциональные особенности позволяют использовать игру в футбол или упражнения в технике владения мячом в качестве средства активного отдыха.

Все вышеприведённые факторы определяют место и значение футбола в системе физического воспитания в нашей стране.

В процессе подготовки футболистов выделяют следующие этапы подготовки: этап подвижных игр до 7 лет; этап предварительной базовой подготовки от 7 до 10/11 лет; этап элементарной базовой подготовки от 11 до 12/13 лет; этап целенаправленного совершенствования от 13 до 15/16 лет; этап специализированной подготовки от 16 до 18/19 лет; этап максимальной реализации индивидуальных возможностей от 19 до 21 годов; этап сохранения достижений от 22 лет и далее.

Так как на первом курсе возраст студентов в основном 17 и 18 лет, поэтому основными задачами подготовки на этапа целенаправленного совершенствования является стимулирование обучающихся заниматься спортом, дальнейшее совершенствование специальной техники и целенаправленная индивидуальная работа на конкретной позиции, занимаемой в игре, а также повышение эффективности групповых и командных действий во время игры в атаке и обороне. На данном этапе необходимо продолжать совершенствовать возможности в области координации, улучшать способности к сотрудничеству в группе, участники должны получить необходимые знания об игре, ее участниках и важности правильного питания.

Цели специализированной подготовки включают в себя регулярное участие в учебном процессе, привитие ученикам положительного отношения к игре в футбол, улучшения специальной техники и совершенствования

индивидуальных мастерства, групповых и командных действий в атаке и обороне в футболе, способность действовать по различным схемам, на разных позициях и с индивидуальной установкой. Важным моментом на данном этапе является совершенствование двигательных навыков, среди которых, скорость, ловкость, динамическая сила и специальная выносливость (аэробные или анаэробные возможности), работа над координацией движений и укрепления психических качеств, таких как стремление достичь цели, мотивация работать над собой, самодисциплина и навыки принятия критики.

На этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей основное внимание в первую очередь уделяется совершенствованию мастерства в различных игровых схемах на своих позициях, оттачиванию специальной техники, развитию двигательных навыков, увеличение скоростных способностей, взрывной силы, ловкости и выносливости.

Заниматься футболом могут не только юноши. Однако при организации занятий у девушек необходимо учесть их физическое развитие, адаптацию к нагрузкам, реакцию центральной нервной системы, работоспособность, также тип строения тела. Например, в силу физических особенностей, длина шага у них меньше чем у юношей. Отличия есть и в самом тренировочном процессе. Для большинства девушек оптимальна работа в большом диапазоне повторений, от 10 и выше.

Установлено, что девушки могут показывать хорошие результаты наравне с юношами в таком виде физической подготовки как выносливость, где совершенствуется сердечно-сосудистая система. При этом необходимо учитывать, что их физические возможности в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, у них меньше, чем у юношей.

Подвижные игры типа поединков (с борьбой двух, трех или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каждый участник может

непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались «соперники» одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с «противником», могут принимать участие команды игроков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на победу до проведения игры желательно установить меньшие по трудности и сложности требования для девушек.

Правильно построенные занятия дают возможности девушкам успешно заниматься футболом и участвовать в подвижных играх на занятиях по данному виду спорта.

Общий рост функциональных возможностей организма и постоянное расширение навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры при систематических занятиях футболом положительно сказывается на гармоничном развитии личности.

3. ИГРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Среди большого многообразия средств физического воспитания особое место уделяется играм. Различают три основные группы игр: творческие, подвижные и спортивные.

Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Они также являются одним из эффективных

средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет образный или условный замысел, план игры, правила и двигательные действия, входящие в игру. Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер и развитие игрового «конфликта». Он может заимствоваться из окружающей действительности или быть специально созданным, исходя из учебно-воспитательных задач.

Правила – обязательные требования для играющих. Они определяют расположение и перемещение игроков, уточняют характер их действий, права, обязанности, способы ведения игры, приемы и условия подведения результатов. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего, содержанием игры.

Множество подвижных игр делят на три основные группы, отличительным признаком которых является характер складывающихся в игре отношений. Различают игры некомандные, переходные к командным и командные.

В некомандных играх отсутствует коллективность цели — каждый играющий действует независимо от других. Их можно поделить на игры с ведущими и без ведущих.

В переходных играх появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участники действуют самостоятельно, но в дальнейшем образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно.

В командных играх соревнование проходит между целыми игровыми коллективами — командами. Действия отдельных участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Достижение поставленной цели

осуществляется главным образом согласованными действиями играющих. Также командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с поочередным участием (эстафеты).

Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Более детальная классификация игр основывается на их делении по подвижным действиям. Различают игры: имитационные (с подражательными действиями); с перебежками; с преодолением препятствий; с мячом, палками и вторыми предметами; с сопротивлением; с ориентированием (по слуховым и зрительным сигналам) и другие.

Выбор игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой группы характерны свои особенности.

Сложность игр находится в прямой зависимости от характера игровых взаимоотношений. Чем элементарнее эти отношения, тем проще содержание игры. Наибольшей сложностью отличаются командные игры, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

В этом отношении командные игры близки к спортивным, представляющим собой высший этап развития игровой деятельности.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Постоянная изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим, проявление точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладание определенной физической подготовкой способствуют развитию ловкости. Многократные повторения в игре напряженных движений, с постоянной

двигательной активностью, вызывает значительные затраты сил и энергии, что способствует развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений, играх с элементами гимнастики и т.д.

Каждая игра, выбранная в целях физического воспитания обязательно должна обеспечить решение максимально возможного числа образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать свое поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию — все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

Игры с мячом, учитывая богатство разносторонних форм движения и разнородность изменяющихся ситуаций, являются, прежде всего, источником положительных эмоций, а также вовлекают в активную деятельность.

Участие в игре раскрывает свойства личности (например, доминирование или подчинение, активность или пассивность). Обязанность соблюдения правил делает возможным формирование желательных признаков индивидуальности. Игрок может узнать собственную ценность благодаря роли, которую играет в достижении общей цели и умению сотрудничать с другими.

Подвижные игры как средство подготовки футболистов имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности

изменения условий деятельности. Так как для достижения высоких спортивных результатов в футболе необходима кроме общей физической подготовки специальная, которая предполагает воспитание двигательных качеств, специфичных для футболиста.

При воспитании, например, быстроты необходимо учитывать, что речь идет не только о скорости передвижения по футбольному полю, но и о быстроте зрительно-двигательной реакции на меняющуюся обстановку игры, быстроте старта из самых различных положений, умении развивать максимальную скорость на коротких отрезках, быстроте ответного действия, быстроте выполнения технических приемов, переключений с одного действия на другое. Кроме этого футболист должен уметь в короткий отрезок времени быстро менять скорость своего движения. Наиболее рациональным средством воспитания силы и быстроты являются различные прыжковые упражнения.

При воспитании выносливости следует учитывать, что игра в футбол отличается ацикличностью. Также для футболиста большое значение имеет умение управлять своими движениями.

Также при подготовке футболистов активно используются эстафеты. Это одна из разновидностей подвижных игр командного характера с правилами. Эстафеты в зависимости от построения играющих могут быть линейными (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах), встречными (каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки). При многократном повторении можно использовать варианты выполнения упражнений с нарастающей скоростью и выполнение упражнений с максимальными усилиями с самого начала. Основной целью в обоих вариантах является достижение максимально возможного результата и удержание его в течение определенного времени. При соревновательном методе главная задача – превзойти свой лучший результат в последующей попытке или в

последующем занятии. Поэтому очень важно учитывать время, за который футболист преодолел контрольные отрезки.

Организация тренирующихся для выполнения упражнений осуществляется двумя путями: выполнение упражнений всем потоком и разделение занимающихся на подгруппы, серийное выполнение упражнений. Первый метод наиболее приемлем в упражнениях с передвижениями в одном направлении. Второй – при выполнении упражнения на месте, с передвижением на короткое расстояние и с изменением направления.

Составлять пары игроков целесообразно (в зависимости от задач) в двух вариантах: соединение одинаковых по скоростной подготовке игроков и соединение игроков разной подготовленности, когда один из партнеров выступает в роли «стимулятора» скорости. Этот игрок, если позволяют условия упражнения, может передвигаться впереди, исполняя роль лидера, или же сзади, давая своеобразную фору более медленному игроку, которую тот должен ликвидировать в ходе ускорения.

При проведении эстафет и игр целесообразно, чтобы «общая скорость» команд была примерно одинаковой, но подбирать в команды нужно игроков с разной скоростью и причем так, чтобы в каждой команде был «скоростной» лидер.

4. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня функциональных возможностей, воспитанием физических качеств спортсмена, а также с расширением круга его двигательных навыков и умений. Поэтому наряду со специальными упражнениями в этом периоде широко используются игры, способствующие развитию силы, быстроты, ловкости и других качеств. Объем игр для решения задач тренировки в отдельных ее микроциклах может быть увеличен. В игры включаются

упражнения, сходные с избранным видом спорта и существенно отличающиеся от него. Параллельно осуществляется морально-волевая подготовка занимающихся.

На втором этапе подготовительного периода ставится задача более углубленного освоения и совершенствования двигательных навыков в избранном виде спорта. Это накладывает отпечаток и на характер игр, применяемых в тренировке. Их объем здесь несколько снижается, так как увеличиваются нагрузки, специфичные для данного вида спорта. Усиливается избирательно направленное воздействие игр на развитие специальных качеств и навыков.

Совсем иные задачи преследуются при организации игр в конце подготовительного периода. Поскольку он завершается активным отдыхом, игры здесь используются не для общей или специальной подготовки, а для сохранения эмоционального настроения на последующие тренировки. Игры проводятся в начале или в конце тренировочного урока и предусматривают сравнительно небольшие физические и психические усилия.

Если игра выступает как самостоятельный вид упражнений в спортивной подготовке, то игровой метод может быть применен при проведении различных форм тренировки. Примером может служить круговая тренировка, направленная в основном на комплексное развитие двигательных качеств или технических навыков.

Тренировки, включающие подвижные игры, должны совершенствовать игровые двигательные навыки, а также постепенно отрабатывать элементы тактики и техники. Поэтому во время подвижных игр не разучиваются новые приемы, а только закрепляются (после их полного усвоения). Проводя подвижную игру, следует принять во внимание следующие факторы:

– группа тренирующихся: возраст, пол, уровень физической и психической подготовки. При подборе игр также следует принимать во

внимание, не только календарный возраст, но и физиологический, то есть реальное развитие. Если в группе, есть более слабо подготовленные студенты, то для них можно применить частые короткие перерывы или уменьшить игровое время;

– место занятий: подвижные игры могут быть реализованы практически везде. В закрытых помещениях (гимнастический, спортивный зал), на свежем воздухе (спортивная травянистая или асфальтовая площадка). Однако следует помнить о безопасности. Например, в закрытых помещениях необходимо ограничить территорию игры, а на свежем воздухе учитывается поверхность площадки, погодные условия, а также время года;

– инвентарь: следует подбирать такие игры, к которым есть все необходимое оборудование;

– тренировочные задания: подбор игр для тренировки должен происходить в соответствии с задачами и целями конкретного занятия. Следует помнить, что простые не вызывают интереса, а слишком сложные снижают мотивацию.

Непосредственно перед игрой в процессе занятия необходимо снизить нагрузку, чтобы занимающиеся могли немного отдохнуть и легче воспринять объяснение.

Каждая игра начинается с организации участников — размещения на площадке, назначения водящих, капитанов. При проведении командных игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков и воспитания коллектива, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам.

Объяснение игры должно быть логичным, немногословным и образным. Надо помнить, что начинать объяснение можно лишь тогда, когда играющие уже находятся в исходном положении для проведения игры. Если игра проводится в кругу, то объяснение ее происходит при том же круговом

построении, но педагог должен стоять не в центре, а в ряду играющих или немного впереди них. Лучше всего объяснение игры сопровождать показом. Это значительно сокращает время усвоения правил.

Для объяснения игры существует общепринятая схема: название, роль играющих, ход игры, цель, правила. Нельзя допускать большого разрыва во времени между объяснением игры и сигналом к ее началу. Чтобы не снижать интереса к игре, не следует часто останавливать ее и настаивать на особо точном соблюдении правил. Добиваться последнего нужно в ходе игры.

Особое внимание надо уделять правильному выполнению технических приемов, на закрепление которых и нацелена игра. Наряду с другими качествами необходимо воспитывать выдержку, взаимовыручку, настойчивость в достижении цели. Важно следить за тем, чтобы игра протекала корректно и не допускать проявления излишнего азарта.

Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки: установление кратковременных перерывов или проведение игры без них; увеличение или уменьшение количества повторений игры или ее отдельных эпизодов; использование инвентаря большего или меньшего веса и размера; увеличение или уменьшение общего времени на игру; удлинение или сокращение дистанций для перебежек; расширение или уменьшение площадки для игры; увеличение или сокращение числа игроков в командах.

В ряде случаев тренеру-преподавателю необходимо самому участвовать в игре, показывая тем самым, как можно лучше использовать отдельные приемы, тактические комбинации, а в наиболее опасные моменты и быть готовым к страховке.

Во время игры студенты ведут себя по-разному. Одни играют очень активно, полностью используют свои способности. Другие действуют осторожно, избегая острой борьбы. Также встречаются молодые люди,

которые с пренебрежением относятся к поставленным задачам и пытаются уклониться от их выполнения.

Поэтому тренер должен обеспечить контроль выполнения целей занятия, при этом слишком ретивых участников следует успокоить, а пассивных побудить к активным действиям, подобрав для них соответствующих партнеров по игре и т. п. Также большое воспитательное значение имеет правильно проведенное подведение результатов игры, выявление ошибок и неверных действий.

При этом учитывается не только быстрота, но и качество выполнения игровых действий. Объективный разбор формирует у участников правильную самооценку, а привлечение их к оцениванию результатов игры приучает их критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к спортивной подготовке.

Продолжительность игры зависит от ее характера, условий и состава занимающихся, от количества участников, их возраста, содержания игры, от места проведения и т.д. Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления (Приложение №1): рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников.

В случае их появления игру следует заканчивать. Важно закончить игру своевременно. Преждевременное ее окончание нежелательно, так же, как и ее затягивание. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «осталась одна минута», «играем до последнего забитого гола», «заключительный водящий» и т.д. Неожиданное окончание игры может вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворительное отношение играющих.

Участникам игр на занятиях по футболу запрещены следующие приемы и действия: наносить удары или пытаться ударить рукой или ногой соперника; пытаться свалить соперника при помощи ноги (делать подножку) или наклонившись перед ним или за ним; прыгать, грубо или опасно нападать на соперника; толкать сзади не блокирующего его соперника; задерживать соперника; толкать соперника (рукой, бедром или каким-либо другим недозволенным способом); играть рукой.

5. ОПИСАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ

5.1.1. РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. К ним относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость. Ниже приводится примерный перечень и содержание наиболее распространенных подвижных игр, использование которых в процессе физического совершенствования усилит ее тренировочную направленность и позволит развивать важные профессиональные качества и навыки футболиста.

Однако при организации игр и эстафет необходимо помнить, что они служат средством развития нескольких качеств. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и ловкость. Кроме того, прыгая на одной ноге (если это предусмотрено правилами эстафеты), участник укрепляет мышцы стопы, голени и бедра. В играх на развитие силы, успех определяется не столько силовыми качествами игроков, сколько физической выносливостью и волей к победе. Ведь уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями человека, но и волевыми качествами.

5.1.2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость – это способность совершать работу заданной интенсивности в течение длительного времени. Так как длительность работы ограничивается, в конечном счёте, наступлением утомления, то выносливость можно охарактеризовать так же как способность организма противостоять утомлению. Для развития выносливости рекомендуются 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.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других — продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке. Рассмотрим еще несколько игр.

«Эстафета поездов с мячами»

Количество играющих: 2 и более команд с одинаковым количеством участников.

Инвентарь: флажки, мячи.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

Описание игры. На сигнал ведущего первые участники соревнования бегут к флагам, ведя мяч ногой. Обходят их с внешней стороны и возвращаются на исходную позицию. После пересечения

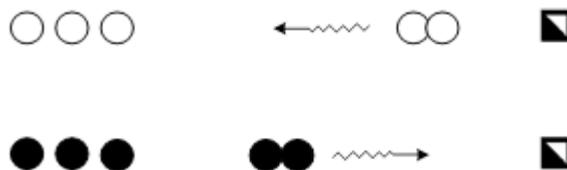


Рис. 1 Схема игры «Эстафета поездов с мячами»

линии старта к первому участнику присоединяется следующий и становится ведущим с мячом. Оба бегут к флагу и возвращаются. За линией старта к паре примыкает следующий участник и так далее. Когда вся команда, объединенная в «поезд», выполнит 1 круг, участники поодиночке начинают отключаться в очередности, в которой начинали эстафету.

Методические указания: с мячом отправляется игрок, примыкающий к «поезду». Выигрывает «поезд», который быстрее закончит маршрут до 5 повторений

Подвижная игра «Цепочка»

Количество играющих – 6 - 20 чел.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация, приспособленное помещение размером 15X15 м.

Описание игры. Участники делятся на две команды:

«ловцов» и «убегающих». Все «ловцы» берутся за руки,

образуя цепочку, и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. "Запятнанные" игроки выбывают из игры.

Правила. Преследуемые игроки могут прорываться через цепочку или проскальзывать под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.

Методические указания. По истечении указанного времени команды должны поменяться ролями.

Педагогическое назначение: развитие ловкости, координации движений, скоростной выносливости; воспитание чувства коллективизма.

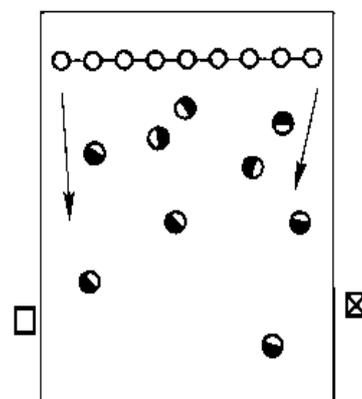


Рис.2 Схема игры
"Цепочка"

Игра «Мобильные ворота»

Количество играющих – любое четное

Инвентарь: планка длиной 2 м.

Место: спортивная площадка, спортивный зал

Описание игры. Команды играют на подвижные ворота, образованные 2 игроками (по одному от каждой команды), держащих планку длиной 2 м. Эти мобильные ворота движутся таким образом, чтобы в них попало как можно меньше мячей. Забивать можно с любой стороны. Игра продолжается 5 минут, затем игроки, образующие ворота, заменяются.

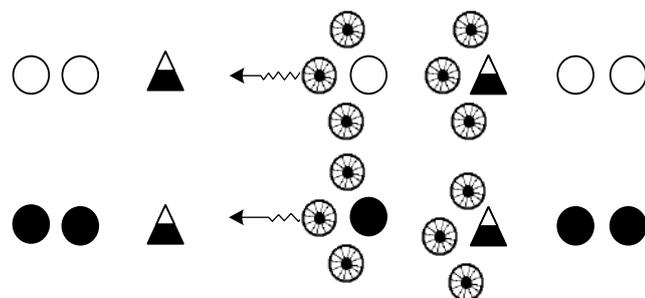
Методические указания. За гол ногой – 1 очко, за гол головой – 3 очка.

Игра «Эстафета с ведением трех мячей»

Количество играющих – 2 команды с одинаковым количеством участников.

Инвентарь: 6 медицин-болов.

Место: футбольное поле, спортивный зал.



Описание игры. Расстояние между стартовыми линиями около 15 м. На одной стороне первые участники из команд имеют по 3 мяча. По сигналу игроки ведут одновременно все мячи ногами к противоположному ряду так, чтобы никакой не отделился на расстояние большее 1 м.

Правила. Передача мячей оппоненту происходит за линией. Эстафета заканчивается, когда все участники соревнования проведут мячи 2 раза и окажутся на своих стартовых позициях.

5.1.3. ИГРЫ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения называют силой или силовыми способностями. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменять конфигурацию тела (телосложение).

Для развития силы, в ходе проведения занятия можно включить вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. В сюжет таких игр включены различные сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные упражнения с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Игра «Взять крепость»

Количество играющих – четное

Инвентарь: не требуется

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация, приспособленное помещение

Описание игры. Обозначается круг диаметром 4 м. Играющие разбиваются на две команды по 10 - 12 человек. Одна команда располагается в кругу и защищает его, другая старается «взять крепость», вытолкнув оттуда противника. Если игрок команды защиты, переступает, обеими ногами линию,

ограничивающую круг, он выбывает из игры. Выигрывает команда, которая дольше удержит «крепость».

Игра «Быстрый танец»

Количество играющих – любое четное

Инвентарь: не требуется

Место: спортивная площадка, спортивный зал, рекреация

Описание игры. Играют в парах. Играющие берут друг друга за плечи, стоя лицом к лицу, при этом каждый пытается наступить партнеру на ногу. Выигрывает тот игрок, который сможет большее количество раз наступить партнеру на ногу.

5.1.4. ИГРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ СИЛЫ

Развитие силы. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Игра «Бросок мяча ступнями». Игроки, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии в двух - трех шагах друг от друга. Отталкиваясь обеими ногами, они одновременно или поочередно бросают мяч вперед. Побеждает игрок, бросивший мяч дальше других.

Игра «Футбол под нагрузкой»

Количество играющих – 16 участников, 4:4 с партнером на плечах.

Инвентарь: мяч

Место: спортивная площадка, спортивный зал

Описание игры. Игра проходит по футбольным правилам на 2 ворот без вратарей. Каждую минуту игроки меняются местами.

Методические указания. Размер игрового поля должен быть адаптирован к возможностям игроков. Игра продолжается 2x10 минут, затем игроки, заменяются.

Игр «Разорви цепь»

Количество играющих – четное

Инвентарь: не требуется

Место: спортивная площадка, спортивный зал

Описание игры. Занимающиеся делятся на две команды. Игроки: каждой из них стоят в шеренге по одному, лицом друг к другу. Игрок первой команды берет за руку игрока второй команды и т. д., таким образом, образуя одну шеренгу (цепь). По сигналу тренера каждая команда начинает тянуть в свою сторону. *Методические указания*. Побеждает та команда, которая первой перетянет противника вперед на расстояние 6 м.

5.1.5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ. ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ

Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Это качество особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и скорость мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить

даже на примере несложных игровых эстафет, а также таких игр, как «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафета «Падающая палка» и др.

При воспитании быстроты успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект, что важно спортивных играх.

Упражнения для развития скорости в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Для развития скорости широко используются силовые упражнения, поэтому игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления.

Перед проведением игр на развитие скорости в план тренировки включается небольшая разминка, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха. Такое чередование воспитывает у футболистов умение контролировать свои движения и давать короткий отдых тем мышцам, которые перед этим принимали активное участие в работе.

«Во главу колонны». Исходная позиция: игроки каждой команды располагаются в колонну по одному или звеном на расстоянии 2-5 метров друг от друга. Поочередно последний игрок или звено идет с мячом вперед (игрок ведет мяч, звено — в пасе), всех обгоняет и становится впереди колонны и т.д. Варианты: Выход во главу колонны с ведением и обводкой партнеров. Выход во главу колонны с пасом между звеньями.

«Обгони мяч». Одна из них команд с равным количеством игроков образует круг; другая строится в колонну по одному в затылок, так, что первый в колонне стоит непосредственно у самого круга, там, где находится стоящий в кругу игрок с мячом. Команда в кругу передает мяч от игрока к игроку. А игроки второй команды, поочередно сменяясь, оббегают круг, стараясь «обогнать мяч». Выигрывает та команда, игроки которой первыми проделают все круги (по числу игроков). Затем команды меняются местами. Вариант передача мяча по кругу может производиться ногами.

«Салки». Игрок своим мячом стремится догнать мяч соперника и попасть в него с расстояния не больше шага. За попадание игрок получает одно очко. Салки могут проводиться между игроками двух команд. Игра может проводиться в разных количественных составах. Условия: время роли, фон ноги (сильная, слабая), количество касаний мяча (в пасе), пасом, состав звена, степень сопротивления соперника. Побеждает игрок, команда, у которой больше очков.

«Пятнашки (с маркером)». Четное количество участников. У каждого участника по мячу, минимум 2 пятнашек. Для увеличения интенсивности игры можно увеличивать число пятнашек. Пятнашки (с маркером) должны отобрать мяч. Игроки с мячами могут заслонять мяч таким способом, чтобы водящий его не отобрал в течение 3–5 сек. Если пятнашкам удастся отобрать мяч, то они передают маркер. Если пятнашки не могут отобрать мяч у игрока, тогда должны пробовать отобрать мяч у кого-то другого.

Игра «Как далеко ты успеешь». В игре принимают участие неограниченное число пар. Участники стоят попарно с мячами лицом в одном направлении. Партнер с мячом ударяет его в землю (обеими руками

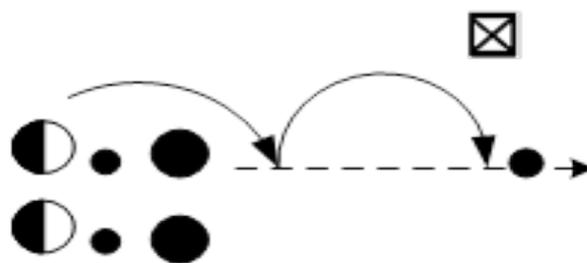


Рис.4 Схема игры «Как далеко ты успеешь»

из-за головы), а потом ускоряется как можно дальше, прежде чем мяч не упадет. Другой наблюдает за мячом и кричит «СТОП», когда тот упадет на землю. По очереди меняются ролями и сравнивают результаты.

Игра «Эстафета с прыжками». В игре участвуют 2 или более команд с одинаковым количеством игроков. По сигналу первый участник каждого коллектива выпрыгиванием из полуприседа проходит расстояние 11 м и возвращается назад с ведением мяча. Следующий бежит с мячом до маркера и возвращается подскоками. Все участники соревнования несут в обе стороны медицинские мячи. Расстояние следует подбирать к возможностям участников соревнования. Можно ввести разные виды прыжков. Выполняя прыжки, держать медицинбол обеими руками.

Игра «Вызов номеров». Группа разбивается на две - три команды по 5 - 7 человек в каждой. Игроки строятся в колонну и рассчитываются по порядку номеров. На одинаковом расстоянии от каждой колонны (8-12 м.) лежат мячи. Тренер вызывает номера в произвольном порядке. Вызванные номера бегут к мячам, стараясь быстрее ударить по ним. Сделавший удар первым приносит о моей команде очко. Выигрывает команда, набравшая установленное количество очков.

«Рывок за мячом». Руководитель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, руководитель называет какой - либо номер. Оба игрока под этим номером бросаются вперед за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой набрали больше очков.

Подвижная игра «День и ночь»

Количество играющих - четное.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

Описание игры. Игроки в двух шеренгах располагаются в середине довольно большой площадки на расстоянии 1 шага спиной друг к другу. Командам даются названия «День и ночь». Руководитель, стоя сбоку, называют одну из команд. Ее игроки должны как можно быстрее убежать за линию, прочерченную в 10 (или более) шагах перед ними. Игроки другой команды, повернувшись кругом, устремляются вдогонку. Сколько игроков они сумеют осалить до черты «дома», столько и получают очков.

Правила. Из игры никто не выбывает, и все участники снова встают по шеренгам. Руководитель вызывает команды в произвольной последовательности. Побеждает команда, сумевшая за одинаковое количество перебежек осалить больше игроков противника.

Педагогическое назначение: развитие скоростной выносливости

Подвижная игра «Сумей догнать»

Количество играющих - до 20 человек

Место: футбольное поле, спортивный зал.

Описание игры. Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400 - метровой дорожке они стоят через каждые 25 м один за другим.

Правила. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока - не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы исключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.

Методические указания. Играют до тех пор, пока не остается 1-игрок - победитель.

Педагогическое назначение: развитие скоростной выносливости

Эстафета «Зоркий глаз».

Содержание игры. Во время ходьбы или бега обычными, приставным или с крестным шагом (смена видов передвижений проводится по команде руководителя голосом) руководитель время от времени дает зрительный сигнал для выполнения заранее обусловленных действий. Руководитель поднимает руку вверх - занимающиеся делают выпад в сторону — вперед (или скачок с последующей остановкой). Сигнал руки в стороны обуславливает прыжок вверх толчком двумя с остановкой после этого в защитной стойке. После хлопка нужно сделать поворот кругом с последующим бегом спиной вперед. Можно предлагать другие задания. Игрок, дважды совершивший ошибку, выбывает из игры.

Эстафета «Вперед - назад».

Подготовка. В 8 -10 шагах перед командами, игроки которых стоят друг за другом, кладут по гимнастическому мату.

Содержание игры. В ходе эстафеты, занимающиеся после рывка со старта, на мате делают кувырок и продолжают бег до линии, прочерченной за матами. Перейдя эту линию обеими ногами, игроки возвращаются спиной вперед, сделав на мате после переката на спину кувырок назад. Поднявшись, игроки продолжают бег спиной вперед и перескакивают стартовую линию. Последнее действие является сигналом к рывку со старта второго игрока, который повторяет задание, и т.д.

Эстафета «Бег пингвинов»

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие

пробежку, встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

5.2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОБУЧЕНИИ, РАЗВИТИИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФУТБОЛА

Ловкость - это способность человека быстро осваивать новые движения и успешно действовать в переменных условиях, т.е. справляться с ранее неподготовленной, новой двигательной задачей правильно, быстро, находчиво. В различных физических упражнениях ловкость проявляется и развивается по-разному. Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой. Например, игры при совершенствовании передвижений и передач.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в футболе, где движения носят ациклический характер, а условия на спортивной площадке все время изменяются. В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а, следовательно, и ловкое) выполнение движений, а также «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени».

Игры, направленные на воспитание ловкости, т. е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступающем утомлении, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

Подвижная игра «Перемена мест»

Количество играющих —16-20 чел.

Подготовка. Игроки двух равных команд (по 8-10 чел.) выстраиваются вдоль основной линии баскетбольной площадки друг против друга. Перед каждым из них по гимнастическому мату (или л/а барьеру).

Описание игры. По звуковому сигналу тренера игроки команд - соперниц меняются местами, по ходу дважды выполняя кувырки вперед (или прыжки через барьеры). Побеждает команда, который первый достигает противоположной стороны площадки и выстраивается на ней строго определенной последовательности, получая при этом очко. Чья команда из десяти попыток наберет больше очков.

Правила: 1. Нельзя сталкиваться с соперником. 2. Команде, в которой игрок не выполнил кувырка (или прыжка), засчитывается поражение.

Варианты: 1. Бег через ворота. 2. Бег туда - обратно прыжками. 3. Бег на четвереньках. 4. Бег на «трех» ногах - каждые два участника одной команды встают рядом и связывают ноги (правая одного, левая другого), продвигаясь за 1 см как бы на трех ногах.

Педагогическое назначение: Игра способствует развитию ловкости, быстроты, воспитывает коллективизм.

Подвижная игра «Третий лишний»

Количество играющих-16 -20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки в парах в затылок друг другу размещаются по кругу. Расстояние между парами 1-2 м. Тренер назначает двух водящих: одного убегающего, другому догоняющего.

Описание игры. По звуковому сигналу убегающий стараются как можно дальше оторваться от догоняющего и затем неожиданно стает перед одной из пар, задний игрок, которой быстро убегает. Игра будет интереснее, если этот

задний игрок станет догоняющим и сможет «салить» другого до тех пор, пока он не встанет перед какой-нибудь парой.

Правила. 1. Играющие при беге не имеют права касаться руками или другими частями тела других игроков. 2. Заднему из пары нельзя стартовать раньше, чем впереди встанет убегающий. 3. Убегающему нельзя пробегать внутри круга, в противном случае он становится догоняющим.

Вариант. Играющие в парах широко расставляют ноги. Убегающий не может просто встать перед парой, а должен проползти между расставленными ногами этой пары.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию двигательных навыков бега, быстроты реакции и скорости бега, ловкости.

Подвижная игра «Футбол через скамейки»

Количество играющих – 12-16 чел., в зависимости от размеров площадки.

Инвентарь: волейбольный мяч

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 3 - 4 человека, каждая команда располагается на боковой линии 1/2 поля баскетбольной (гандбольной) площадки. Между командами поставлено несколько скамеек.

Описание игры. Мяч после отскока от пола ударом серединой подъема или внутренней стороны стопы посылают через скамейки на другую сторону площадки. Останавливать (не ловить) мяч можно руками или любой частью тела. Каждая команда может бить по мячу трижды, т.е. одним из трех ударов - первым, вторым или третьим - мяч должен быть послан на другую половину площадки.

Методическое указание. Ошибки: а) удар мячом о скамейку, б) удар по мячу четыре раза; в) выход мяча за пределы площадки; г) касание мячом пола между ударами больше чем один раз; д) двойные удары одного игрока (кроме первого приема). Разрешается: 1) подача головой сразу, на сторону противника; 2) один тот же игрок может ударить по мячу первым и третьим.

Педагогическое назначение: Игра учит мягкому обращению с мячом точному расчету, игровому взаимодействию и совершенствует их.

Подвижная игра «Мяч капитану»

Количество играющих - 10 — 16 чел.

Подготовка. В противоположных углах площадки двумя линиями (с расстоянием 1 м) очерчивают секторы. Играющих делят на две команды. Каждая команда выбирает своего «капитана», которые встают в малые секторы им 1/2 поля соперников.

Описание игры. Начинают ее в центре поля с подбрасывания мяча между двумя игроками из равных команд. Овладевшая мячом команда старается с помощью передач приблизиться к сектору своего «капитана» и передать ему мяч. За каждую удачную попытку командам засчитывается одно очко. Выигрывает команда, набравшая в установленное время большее количество очков.

Правила. 1. Ни один из играющих не имеет права заступать за линию сектора, а вратарь - выходит из малого сектора. 2. Мяч засчитывается, если «капитан» поймал его с лета, а не после отскока от стены или играющих. 3. Нельзя бегать с мячом, вести его. Можно только сделать два шага. 4. Мяч, вышедший за пределы поля, вбрасывает противоположная команда в точке выхода мяча. 5. Если защитники для перехвата мяча, направленного «капитану», входит в сектор, мяч засчитывается нападающей команде. 6. В борьбе за мяч не разрешается захватывать или толкать соперников. За нарушение пострадавший выполняет штрафной бросок (передача мяча «капитану») с расстояния 7 м. Охраняет «капитана» только один защитник, располагаясь у линии сектора.

Методические указания. 1. Команды должны иметь отличные повязки или играть в футболках разного цвета. 2. В ходе игры следует чаще обращать

внимание играющих на ошибки и объяснять их, т.е. делать микропаузы продолжительностью 15-20 с.

Подвижная игра «За мячом противника» (выигрывать время дальним ударом).

Количество играющих— 8—16 чел.

Подготовка. Играющие распределяются на две (4) команды по 4 чел. и выстраиваются в колонны за линией старта. Направляющим дают по мячу.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера первые номера ударом подъема посылают мяч как можно дальше в поле и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым шивший свое место в колонне, получает 2 (4) очка, второй - 1 (3) очка. После этого по сигналу тренера удар производит второй номер, а прибежавшие уходят в конец колонны. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Правила. 1. После удара нельзя повторно касаться своего мяча, мешать сопернику, в противном случае команда получает ноль очков. 2. Овладевший мячом не имеет права передавать его, а должен сам вернуться на место с мячом в руках. Варианты. Возвращение назад возможно различными способами: а) прыжками на одной, двух ногах; б) ведением мяча с остановкой подошвой за линией старта.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию навыков сильного удара, техники передвижения, развивает специальную силу, быстроту, смекалку и коллективность действий.

Подвижная игра «Волк во рве»

Количество играющих — 12 —16 и более чел.

Подготовка. В центре площадки «прокладывают ров» - чертят две параллельные линии на расстоянии 80 - 100 см друг от друга. На противоположных сторонах зала размечают линиями дна «дома». Выбирают одного - двух водящих - это «волки», которые занимают место во «рве».

Остальные играющие - «зайцы», «овцы», «козы», располагаются за линией одного из «домов».

Описание игра. По сигналу тренер «животные» стараются перебежать в другой дом к «маме» - тренеру, перепрыгивая на ходу через «ров», а затем в обратную сторону. «Волки» стремятся запятнать прыгающих. Пойманные отходят к «маме» - тренеру, получают дополнительную физическую нагрузку (например, сделать 10 отжиманий и 10 приседаний) и возвращаются к игре. Выигрывают те, кто не будет ни разу пойман.

Правила. 1. Перебежки разрешаются только по сигналу. 2. Нельзя наступать на «ров». 3. «Волки» не имеют права выбегать из «рва». 4. Задержавшиеся (останавливавшиеся) перед «рвом» или вернувшиеся назад считаются пойманными. Маневрировать вдоль «рва» разрешается, но по команде тренера обязательно перепрыгнуть его. 5. Расстояние между линиями и количество «волков» может быть увеличено.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию навыков в беге, прыжках в длину, маневренности, развивает ориентировку, сообразительность, смелость.

Подвижная игра «Кто быстрее?»

Количество играющих- 12-14 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 10 - 12 м, а в углах устанавливают стойки для обводки. Играющие с мячами становятся в круг.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера играющие начинают произвольно жонглировать мячом, стараясь, все время видеть тренера. По установленному зрительному сигналу (например, руки на пояс у тренера), занимающиеся ведет мяч к ближайшей (любой) стойке, обводят ее и возвращаются в круг. Двое последних (опоздавших) переходят в «зоны

совершенствования» и выполняют установленные задания тренера. Игра возобновляется. Победителям объявляется тот, кто останется в кругу один.

Правила. 1. Если во время жонглирования мяч вышел за пределы круга, виновный не участвует в данной попытке и получает первое предупреждение. После второго предупреждения провинившийся переходит в «зону совершенствования». 2. Участники не должны нарочно касаться чужого мяча, отталкивать руками соперника, в противном случае следует предупреждение.

Вариант. Вместо жонглирования возможно только ведение мяча с применением финтов, остаток.

Педагогическое назначение: Игра совершенствует использование элементов техники в сложной соревновательной обстановке развивает специальную ловкость, ориентировку в пространстве быстроту реакции на зрительный сигнал.

Подвижная игра «Нападающие тройки»

Количество играющих - 11-14чел.

Подготовка. Играющие распределяются на 3 равные по силам тройки (четверки). В воротах - постоянные, вратари. Одна из команд получает облегченный (волейбольный) мяч и занимает место в центре площадки. Две другие располагаются у противоположных ворот - А и Б.

Описание игры. По сигналу тренера тройка, владеющая мячом, начинает атаку ворот А, защищаемых одной из двух команд. Если удастся забить гол, (команда получает два очка) или после удара попасть в ворота (мяч поймал вратарь, команда получает одно очко), то они повторяют атаку, но уже на ворота Б, защищаемые другой командой. Так продолжается до тех пор, пока одна из защищающих команд не перехватят мяч или удар пройдет мимо ворот. Тогда в атаку переходит эта команда, а нападавшая команда занимает место в обороне ворот. Выигрывает команда, сумевшая в отведенное время набрать наибольшее количество очков.

Методические указания. 1. И.п. защищающих команд — вблизи своих ворот. Как только на их ворота начинается атака, можно выходить на позиции дна отбора мяча. 2. Атакующей команде стараются играть широко, растянув оборону, передвигаясь, и искать любую возможность для удара по воротам.

Педагогическое назначение: Игру используют для закрепления ударов внутренней стороны стопы (передачи) и серединой подъема (удары по воротам), а также умения выбрать правильную позицию для приема мяча.

Подвижная игра «Быстрее к флажку»

Количество играющих —12—16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие свой и чужой «дома». В 8-10 м. от «своего дома» устанавливают стойку. Все играющие делятся на две команды - «темных» и «светлых» равного состава. По жребию игроки одной команды (например, «светлых») получают по волейбольному мячу.

Описание игры. Первый номер «светлых» с линии «своего дома» ударом подъема посылает мяч по воздуху в «чужой дом», а сам быстро стартует к стойке, обегает ее и возвращается в «свой дом». «Темные» должны поймать мяч и, действуя индивидуально или за счет передач друг другу, попытаться осалить бегущего.

Правила. 1. Как только «темный» поймал мяч (раньше нельзя), его партнера могут перемещаться из «своего дома» ближе к стойке для получения передачи. 2. Игрок, которого осалили мячом, получает очко. 3. Как только все игроки займут исходные положения в «своих домах», в игру вступает второй игрок и т.д. 4. Через определенное время (5 мин) команды меняются ролями. Победителям объявляется игрок, сумевший набрать наименьшее количество, очков.

Педагогическое назначение. Игра способствует развитию быстроты, ловкости, координации движений, совершенствует технику удара по мячу подъемом, ловли мяча, воспитывает коллективность действий.

Подвижная игра «Самый меткий»

Количество играющих— 1-12 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперек поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Описание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъема или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила. 1. В течение игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». 2. Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место. 3. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определенное время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей, - самым метким. 4. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». 5. Удары наносят только по неподвижному мячу.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию техники удара подъема и внутренней стороной стопы, развивает точность и координацию следить за действиями соперников.

Подвижная игра «Охотники за мячами»

Количество играющих-12 — 16 чел.

Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие и «охотник» с мячом располагаются в квадрате. «Охотник» с шапочкой на голове, играющие держат шапочки в руках.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера все играющие начинают в пределах квадрата вести мяч, не сталкиваясь с партнерами, в различных направлениях, применяя финты, остановки. «Охотник», сам ведя мяч, преследует играющих, пытаясь выбить у них мяч ногой или своим мячом. Игрок, у которого выбили мяч за пределы квадрата, надевают шапочку и также становится «охотником». Победителем объявляется игрок, сумевший последним сохранить мяч.

Правила. 1. Выходить с мячом за пределы квадрата не разрешается. Виновный становится «охотником». 2. «Охотник» не имеет права бросить мяч, отпуская далеко от себя, и идти в отбор. 3. Играющие не выбивают мяч у «охотников». 4. Борьбу за мяч, отбор мяча следует вести, не нарушая правил футбола.

Методическое указание. Тренер должен очень внимательно следить за соблюдением правил игры, и его решение считается окончательным.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию техники ведения мяча дальней от «охотника» ногой, развивает ориентировку в пространстве, тактическую хитрость быть всегда дальше от водящего.

Подвижная игра «Ловцы игрока без мяча»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Подготовка. Стойками и тесьмой обозначают квадрат 25х25 м. Все играющие делятся на пары. У каждой пары мяч. По жребью выбирают двух водящих - «ловцов», которые не имеют мяча. Все играющие и водящие располагаются в пределах квадрата.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера партнеры в парах, перемещаясь в пределах квадрата, водят и передают мяч друг другу. «Ловцы» стараются осалить игрока без мяча, а партнеры должны их выручать своевременной и

точной передачей. Осаленный игрок покидает пределы Площадки и по заданию тренера индивидуально или в парах работает с мячом (жонглирование, передачи мяча ногами, головой) или выполняет определенную физическую нагрузку (рывки 5 раз по 10 - 15 м. из различных положений). Победителем объявляется пара, оставшаяся последней.

Правила. 1. Игроков с мячом «салить» нельзя. 2. Игрок, вышедший за пределы площадки с мячом или без мяча, исключается из игры. 3. Разрешается выручать игрока без мяча пасом от другой пары. В этом случае игроки образуют новое сочетание.

Методические указания. Тренер должен быть очень внимательным и строго следить за соблюдением игроками правил игры. Решение тренера окончательное.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию ведения и приема мяча на месте и в движении, передач мяча в сложных условиях противоборства; воспитывает точность, своевременность и целесообразность паса, развивает общую выносливость.

Подвижная игра «Перебежки»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: мячи, флажки, стойки.

Место: футбольное поле, спортивный зал.

Описание игры. Игроки каждой команды образуют две встречные колонны.

Расстояние между колоннами 5—8 м. Впереди стоящий игрок одной из колонн ногой передает мяч первому игроку противоположной колонны, а сам бежит за мячом и встает в конец этой колонны. Игрок, принимающий мяч, вновь направляет его в противоположную

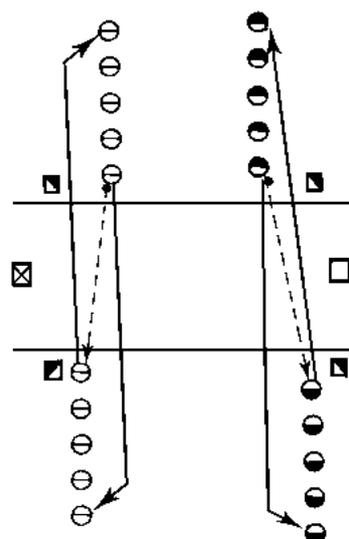


Рис.5 Схема игры «Перебежки»

колонну, а сам бежит в ее конец и т. д.

Правила. Игра заканчивается, когда все участники команды сделают пас и выполнят перебежки. Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.

Методические указания. Для усложнения задания можно ввести изменения, например, перебежки выполняют те номера, которые называет преподаватель.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию умения занять выгодную позицию для приема и удара по мячу в игровой ситуации.

Подвижная игра «Охота на зайцев»

Количество играющих: - четное количество

Подготовка. В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2-3 команды по 8 чел., одна из которых - «зайцы» - становится в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч. Описание игры: По звуковому сигналу тренера «охотники», не заходя в круг стараются попасть мячом в «зайцев». Те увертываются, перебегают внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом, и приступает по указанию тренера к выполнению одного из четырех дополнительных упражнений на установленных «станциях» №1-4. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда, а играющая ранее встает на ее место. Выигрывает команда, которая затратит меньше времени всю игру или в установленное время (например, за 3 мин) «выбьет» больше игроков команды соперников.

Правила: 1. «Охотники» не имеют право заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. 2. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает из игры. 3. Попадание засчитывается, если мяч коснулся любой части тела, кроме головы

(поэтому можно отбивать мяч головой), и не отскочил от пола или от другого партнера.

Варианты. 1. «Выбивать» «зайцев» кроме бросков руками можно (комбинировать по ситуации) и ударом мяча ногой.

Методические указания. Необходимо добиться коллективности действий играющих, используя больше передач между партнерами.

Педагогическое назначение: Игру используют для закрепления навыков ловли, передач и бросков мяча. Совершенствует быстроту ориентировки быстроту реакции, сообразительность в выборе места, ловкость, точности движений, развивает коллективность действий.

Подвижная игра «Снайперы»

Количество играющих 14-16 чел.

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «город». На линии «города» отмечаете; место подачи. Все играющие делятся на две команды, одна из которых (по жребию) занимает место в «городе», другая - в поле. Команде в городе дается волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу один из играющих с места подачи ударом ноги отправляет мяч в поле, а сам сразу же устремляется в противоположный «город». Игроки команды, действующие в поле, принимают этот мяч и ударом по нему ногой стараются запятнать перебегающего. Если последнему удастся пробежать незапятнанным туда и обратно, то команды меняются местами, а когда победительница получает максимальное количество очков (по числу играющих), команда, в которой игрок сумел пробежать незапятнанным только туда (в другой «город»), получает очко и право пробить второй раз. В этом случае команды меняются местами после ударов и успешного пробегания всех игроков. Выигрывает команда, которая сумеет из 2-3 попыток каждой команды набрать больше очков.

Правила. 1. Не разрешается останавливать мяч руками (в случае хороших хороших навыков). 2. Нельзя мешать перебегающему игроку, в противном случае «осаливание» не засчитывается. 3. Перебегающий после удара обязан во всех случаях выбежать в поле, без права (не добежав до другого «города») вернуться назад. Девиз - только вперед! 4. Команда в поле за каждого запятнанного получает очко.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию техники приема (остановки) мяча, ударов по мячу, развивает маневренность, быстроту, смелость, решительность действий, тактическую смекалку.

Подвижная игра «Защита укрепления»

Количество играющих— 12—15 чел.

Подготовка. В центре зала чертят малый круг и большой круг диаметром («ответственно 2 и 4 м. Занимающиеся располагаются за его пределами. В центре малого круга устанавливают «укрепление» - три булавы. Выбирается «защитник», который становится рядом с укреплением.

Описание игры. По сигналу стараются мячом попасть в «укрепление». «Защитник» мешает этому, обивая и ловля мячи. Игрок, который собьет три булавы сразу или третью (последнюю), меняется местами с «защитником».

Правила. 1. Бросать (ударять ногой) - не заходя за линию круга, в противном случае бросок не засчитывается. 2. «Защитник» не имеет права «вступать за линию малого круга, держать руками «укрепление» или устанавливать сбитые булавы вновь. Вариант. Игра ногами.

Методические указания. 1. Следует регулировать диаметры кругов в соответствии с возможностями играющих. 2. Нужно всячески стимулировать коллективные действия, отдавая предпочтение передачам мяча, в результате комбинации которых запутался «защитник» и «укрепление» оказалось беззащитным.

Педагогическое назначение: Игра содействует совершенствованию навыков метания, ловли, передачи мяча, а в случае игры ногами - остановкам, передачам, ударам внутренней стороны стопы и подъемом, воспитывает смелость, быстроту ориентировки и тактического мышления.

Подвижная игра «Передача мячей по кругу»

Количество играющих -16 -20 чел.

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12 -16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Описание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяча по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удастся это сделать.

Правила. 1. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности. 2. Игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять ей передачу мяча.

Педагогическое назначение: Игра способствует совершенствованию техники ловли и передачи мяча, развивает ловкость, быстроту движений, воспитывает коллективные начала.

Подвижная игра «Обманный мяч»

Количество играющих - 11чел.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Описание игры. Игроки одной команды стоят по кругу и перебрасывают мяч, 2—3 игрока другой команды в

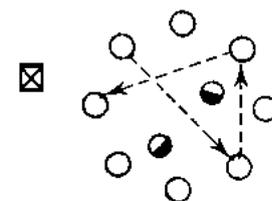
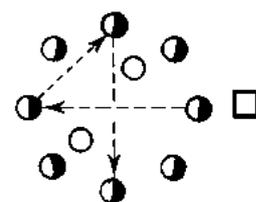


Рис.6 Схема игры «Обманный мяч»

середине круга пытаются его поймать или коснуться.

Варианты игры:

- 1) игра ведется в маленьком кругу с ограниченным числом игроков;
- 2) мяч разрешается передавать только ногами;
- 3) мяч разрешается только бросать руками.

Правила. Игру следует начинать только по сигналу преподавателя.

Игрок, поймавший мяч или коснувшийся его, получает очко. Игра длится определенное время. Побеждает команда, сумевшая большее число раз перехватить мяч.

Методические указания. В зависимости от количества занимающихся можно образовать несколько кругов (команд).

Педагогическое назначение: Закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, подвижности в игровых условиях; совершенствование навыков игры вратаря.

Подвижная игра «Футбол крабов»

Количество играющих – 12-16 чел.

Инвентарь: мяч, любые предметы для обозначения створа ворот.

Место: футбольное поле, спортивный зал.

Описание игры. Две команды по 6—8 человек на лицевых линиях своих сторон площадки принимают положение "краба" — упор сидя сзади. Вратари, приняв то же положение,

располагаются в воротах. По свистку капитаны команд устремляются к мячу, стараясь передать его товарищам по команде.

Задача игроков в положении «краба» — обыграть соперников и забить мяч в ворота.

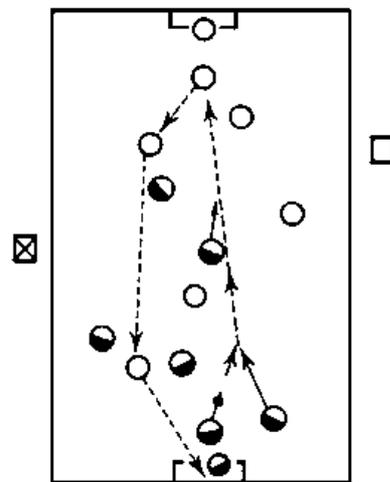


Рис.7 Схема игры «Футбол крабов»

Правила. Запрещается: находясь с мячом или без мяча, изменять способ передвижения; умышленно играть рукой; вратарю при защите ворот принимать безопорное положение. За каждое нарушение правил назначается штрафной удар. Побеждает команда, забившая наибольшее число голов.

Методические указания. Игру следует проводить по упрощенным правилам: 1 тайм — 5—10 мин, затем смена ворот и дается 1—3 минутный перерыв.

Педагогическое назначение: Совершенствование групповых и командных тактических действий; воспитание ловкости, силовой выносливости.

Подвижная игра «Эстафета у стенки»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: у тренировочной стенки.

Описание игры. Игроки команд строятся в колоннах лицом к стенке. Команды соревнуются в передаче мяча. По сигналу преподавателя первый игрок выполняет удар с 8—10 м в стенку, стараясь направить мяч, чтобы он отскочил от нее на такое место площадки, с которого второй игрок мог бы выполнить в свою очередь удар по мячу. Для того чтобы выиграть эстафету, очередной игрок должен сделать удар по мячу до его остановки.

Правила. Побеждает команда, сумевшая раньше выполнить эстафету по передаче мяча с отскоком от стенки.

Методические указания. По мере освоения задания расстояние до стенки можно уменьшать до 5 м.

Педагогическое назначение: совершенствование техники удара по мячу; развитие меткости, точности и координации движений в игровых условиях.

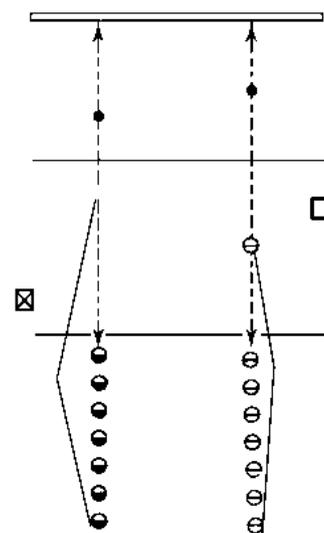


Рис.8 Схема игры «Эстафета у стенки»

Подвижная игра «Один на один»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: футбольные мячи, ворота.

Место: футбольное поле, спортивный зал.

Описание игры. Играют две команды по 5—11 человек. По сигналу преподавателя игроки под первым номером поочередно или одновременно ведут мяч к воротам и с линии штрафной площади выполняют удар по воротам. Затем такие же действия повторяют игроки под вторым номером и т. д.

Правила. Очередной игрок начинает ведение мяча только после того, как предыдущий выполнит удар по воротам. После того как все играющие выполняют задание, подсчитывается количество забитых мячей и определяется команда-победительница.

Методические указания. Игрокам, хорошо выполняющим удары, можно разрешить наносить их с большего расстояния до ворот.

Педагогическое назначение: совершенствование техники ударов мячом по воротам; развитие скоростно-силовых качеств.

Подвижная игра «Защита укрепления»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: футбольные мячи, гимнастический обруч (окружности на грунтовой площадке), кегли.

Место: площадка 12X12 м с окружностью внутри (на асфальтированной площадке окружность можно нарисовать мелом).

Описание игры. В игре участвуют 8—16 учащихся.

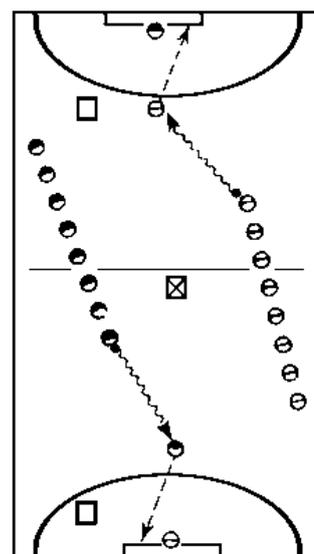


Рис.9 Схема игры «Один на один»

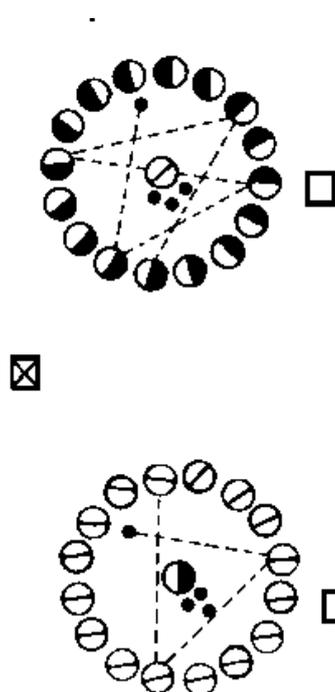


Рис.10 Схема игры «Защита укрепления»

Назначается водящий из команды соперника, который становится возле укрепления. Остальные играющие равномерно распределяются по кругу. По сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление».

Правила. Выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты. В конце игры определяется победитель — водящий, который дольше всех защищал свое укрепление. Побеждает команда, сумевшая быстрее либо большее число раз поразить укрепление.

Методические указания. В центре круга можно устанавливать мячи или другие предметы. Время игры заранее оговаривается преподавателем и контролируется им по секундомеру. По мере освоения задания можно увеличивать как диаметр круга, так и количество предметов.

Педагогическое назначение: совершенствование техники ударов по мячу; развитие точности, ловкости, координации движений.

Подвижная игра «С любой точки»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: футбольные мячи, ворота (вместо них можно использовать флажки, стойки).

Место: ровный участок площадки 20X20 м.

Описание игры. В игре участвуют 10—12 человек от каждой команды.

Они рассчитываются по порядку и запоминают свои номера. Игрок 1, начиная игру, с любой точки выполняет удар по воротам. Если мяч попадает в ворота, игрок 2 должен в свою очередь выполнить удар с того же места. Если удар игрока 2 также

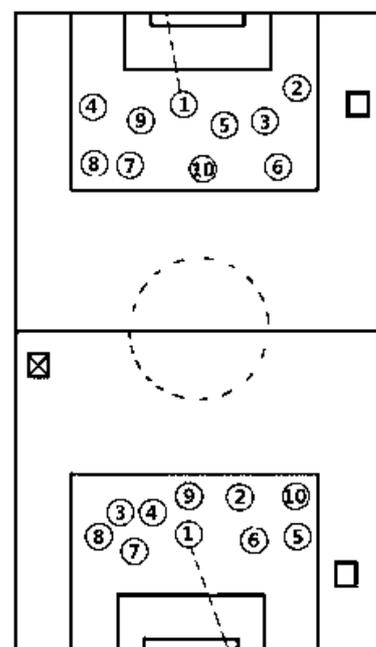


Рис.11 Схема игры «С любой точки»

был точен, то и игрок 3 выполняет свой удар с того же места, и так до тех пор, пока команды не произведут удары по воротам. Затем выбирается более сложное положение для удара.

Вариант игры: при попадании в ворота игрок имеет право произвести еще один либо два (по договоренности) удара с новой точки.

Правила. В случае, если игрок 3 пробил мимо ворот, он не получает ни одного очка. Удары по воротам производит игрок 4, которому разрешается их выполнять с любой точки площадки. Побеждает команда, у которой больше попаданий в ворота. В случае равного результата назначаются дополнительные удары.

Методические указания. По мере освоения учащимися простых ударов необходимо переходить к более сложным и, кроме того, можно ввести вратаря.

Педагогическое назначение: совершенствование техники ударов по мячу; развитие меткости, ловкости.

Подвижная игра «Удар за ударом»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: футбольные мячи.

Место: площадка, тренировочная стенка.

Описание игры. В игре одновременно участвуют 4—8 человек. Участник, начинающий игру, ставит мяч на контрольную линию и выполняет удар в стенку так, чтобы мяч, отскочив от нее, пересек контрольную линию на лету. Затем, не дав мячу остановиться, этот же игрок повторяет удар.

Правила. Игрок выполняет удары до тех пор, пока не допустит одну из перечисленных ниже

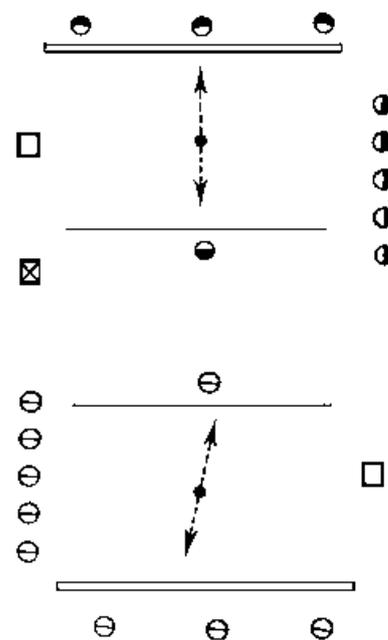


Рис.12 Схема игры «Удар за ударом»

ошибок: 1) мяч, отскочив от стенки, приземлился перед контрольной линией; 2) удар выполнен по остановившемуся мячу; 3) мяч пролетел мимо стенки.

Допустив ошибку, игрок уступает место следующему. За каждый удар в стенку — 1 очко. Игра продолжается до определенного счета (например, 20-30), пока игроки не наберут данное количество очков.

Методические указания.

Педагогическое назначение: совершенствование техники ударов по мячу; развитие координации движений.

Подвижная игра «Эстафета с элементами футбола»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: два футбольных мяча.

Место: футбольное поле, спортивный зал.

Описание игры. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонне по одному за средней линией, каждая лицом к противоположным воротам. Перед первыми номерами команд лежит по футбольному мячу. Эстафета начинается по сигналу руководителя с установленных исходных положений. Ведение и передачи мяча выполняются только ногой как одиночными участниками, так и парами.

Варианты эстафеты:

- 1) ведение на отрезках прямой линии с обводкой флажка или стойки;
- 2) ведение по сложной фигуре (восьмерке), обозначенной флажками;
- 3) ведение с обводкой своих партнеров, стоящих в разомкнутом строю;
- 4) ведение попарно на отрезках прямой линии до флага или стойки;
- 5) ведение попарно с передачей через разомкнутый строй;

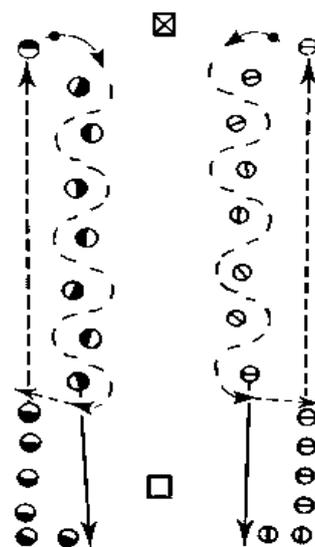


Рис.13 Схема игры «Эстафета с элементами футбола»

б) ведение попарно с обводкой партнеров и передачей в разомкнутом строю.

Правила. Участник, принимающий мяч, не может выбегать за линию старта, пока не получит мяч от предыдущего участника. Выполнение задания на отрезках прямой линии или сложной фигуры обязательно. За все ошибки команде начисляются штрафные секунды, которые снимаются с полученного времени, после чего определяется победитель. Побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

Методические указания. Эстафету можно усложнить, поставив по одному игроку из противоположной команды на пути продвижения, с тем чтобы они помешали передаче мяча между игроками в определенной зоне площадки.

Педагогическое назначение: совершенствование навыков ведения и передачи мяча; развитие быстроты движений, ловкости, сообразительности.

Подвижная игра «Мяч в круге»

Количество играющих—до 30 чел.

Инвентарь: футбольный, баскетбольный либо волейбольный мяч

Место: спортивный зал, площадка.

Описание игры. Водящий, ударяя ногой по мячу, стремится выбить его из круга. Играющие задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга.

Задержанный мяч они могут перебрасывать друг другу. Если водящему удастся выбить мяч из круга,

то игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя, получает штрафное очко. Поэтому каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. В связи с этим играющие несколько передвигаются вправо.

Правила. Мяч считается вылетевшим только в том случае, если он пролетел не выше коленей играющих. Задерживать мяч руками не разрешается.

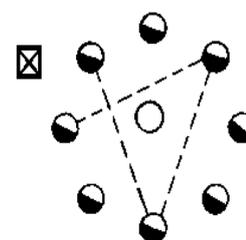
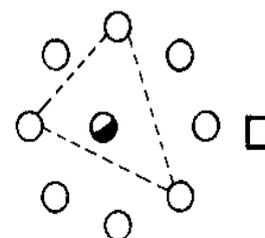


Рис.14 Схема игры «Мяч в круге»

Побеждает команда, сумевшая дольше удержать мяч и имеющая меньше штрафных очков.

Методические указания. Игра проводится только с мальчиками. Если в игре принимают участие более 25 человек, то можно организовать несколько кругов.

Педагогическое назначение: совершенствование навыка остановки и удара ногой по мячу; овладение умением скрывать направление паса; развитие внимания, сообразительности, точности и быстроты движений.

Подвижная игра «Волейбол футболистов»

Количество играющих - 8-12 чел.

Инвентарь: волейбольная сетка (сетка для бадминтона или веревка с флажками), волейбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Описание игры. Две команды по 4-6 человек располагаются с разных сторон от сетки (как в волейболе). Игрок одной из команд, стоящий справа за задней линией, подает волейбольный мяч на сторону соперника руками или ногами.

Перелетевший через сетку мяч игроками противоположной команды должен быть переброшен ногой или головой обратно. Это можно сделать сразу или после отскока мяча от пола (у одного игрока отскок может быть не более одного раза). После трех передач мяч должен быть отправлен на другую сторону.

Правила. Одной команде разрешается касаться мяча не более трех раз. Рукой играть нельзя, за это мяч передается сопернику. Если мяч прошел под сеткой или вышел за пределы площадки, его также передают сопернику. Команда, нарушившая правила, проигрывает очко или (если вводила мяч в игру)

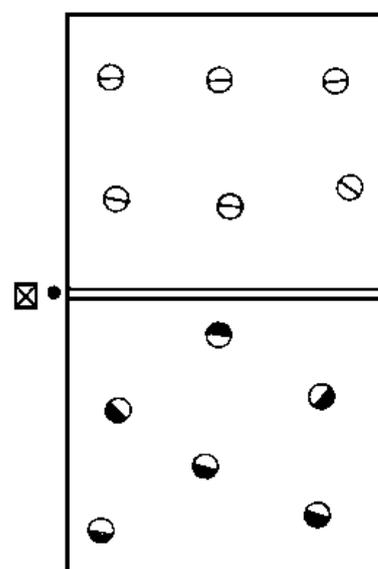


Рис.15 Схема игры «Волейбол футболистов»

лишается подачи. Смена игроков, подающих мяч, производится по часовой стрелке.

Команда, первой набравшая 10 очков, выигрывает партию, после чего команды меняются сторонами площадки.

Методические указания. Можно провести игру "Волейбол головой".

Тогда все удары, кроме первого, производятся головой. Мяч в игру вводится, как и в волейболе или ударом ноги с места из правого угла площадки.

Педагогическое назначение: развитие быстроты реакции, ловкости; обучение простейшим навыкам игры.

Подвижная игра «Народный мяч»

Количество играющих – 12-16 чел.

Инвентарь: мяч

Место: спортивный зал, площадка.

Описание игры. На каждой половине игровой площадки, разделенной средней линией, размещается команда. По одному игроку от каждой команды находятся на задних пограничных линиях команды-соперницы.

Суть игры в том, что мяч перебрасывается между игроками и капитаном, но при удобном случае игрок, владеющий мячом, должен попасть им в игрока команды-соперницы. После попадания или ловли мяча соперником мяч переходит к другой команде, и игра продолжается.

Вариант игры: выведенные из строя игроки располагаются не только на задней, но и на боковых линиях площадки соперника.

Правила. Игроки, в которых попали мячом, отправляются на заднюю пограничную линию команды-соперницы. Они тоже могут, если захватят мяч, бросать его в противника. Победительницей считается команда, которой

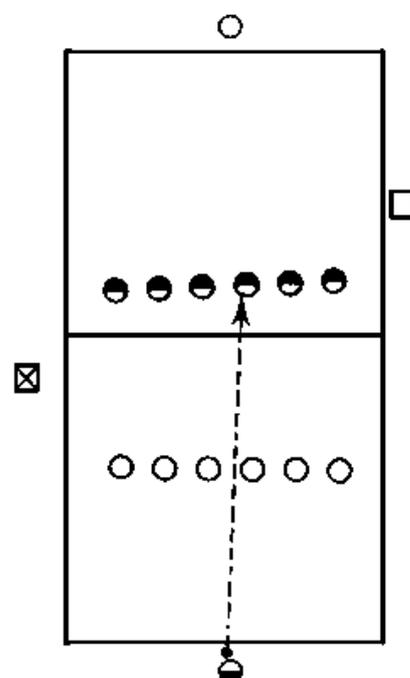


Рис.16 Схема игры «Народный мяч»

удалось вывести из строя больше игроков из команды соперников.
Методические указания. В игре можно использовать два мяча.

Педагогическое назначение: Развитие ловкости, точности движений, быстроты двигательной и ответной реакции; воспитание чувства взаимодействия игроков в соревновательных условиях.

Подвижная игра «Крепость из мячей»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: мячи

Место: спортивный зал, площадка.

Описание игры. Команды располагаются по кругу. В центре кругов из мячей сооружается маленькая пирамида. Игроки, стоящие по наружному кругу, должны ее разрушить ударами ног или головой. Игроки команды, стоящей во внутреннем круге, пытаются этому помешать, отбивая мяч.

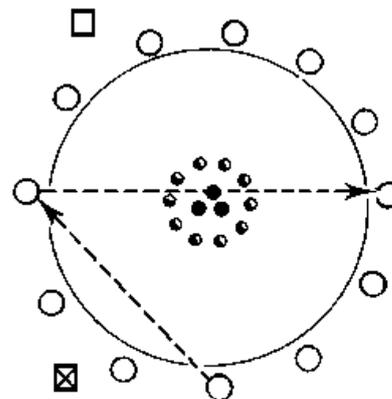


Рис.17 Схема игры «Крепость из мячей»

Правила. Игроку в круге разрешается играть руками и ногами как вратарю. После разрушения пирамиды команды меняются местами. Побеждает команда, сумевшая большее число раз разрушить пирамиду либо сделать это быстрее.

Методические указания. В зависимости от количества играющих можно образовать несколько кругов. Для построения пирамиды можно использовать кегли, конуса, гимнастические палки.
Педагогическое назначение: Закрепление техники игры вратаря; воспитание ловкости; развитие координации движений, маневрирования, быстроты реакции в условиях, приближенных к соревновательным.

Подвижная игра «Всадники»

Количество играющих - 12 — 16 чел.

Инвентарь: футбольные мячи, импровизированные ворота.

Место: баскетбольная площадка, спортивный зал.

Описание игры. Игроки команд с учетом физического развития делятся на первые номера — "лошади" и вторые — "всадники". "Всадники" садятся верхом на "лошадей". Игра в футбол ведется с партнером на плечах.

Команды выстраиваются около средней линии. Соблюдая правила футбола и применяя изученные технические приемы, команды стараются забить гол в ворота соперников.

Правила. Через 2—3 мин или после забитого мяча игроки меняются ролями.

Побеждает команда, забившая больше мячей в ворота соперников. Игра ведется без вратарей. Защитники не должны приближаться к воротам ближе, чем на 3 м. За нарушение команда наказывается штрафным ударом по воротам.

Методические указания. Команда, которая начинает игру, определяется по жребию.

Педагогическое назначение: совершенствование индивидуальных и командных тактических действий; воспитание силовой выносливости, ловкости, внимательности; отработка глазомера.

Подвижная игра «Пробей стенку»

Количество играющих - 10 — 16 чел.

Инвентарь: футбольный мяч.

Место: спортивная площадка, спортивный зал.

Описание игры. Площадку разделяет средняя линия.

На лицевых сторонах стены проводится линия на

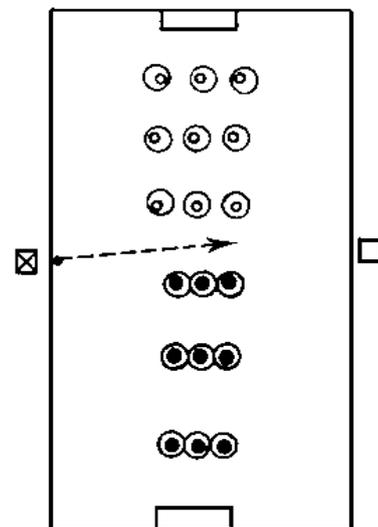


Рис.18 Схема игры «Всадники»

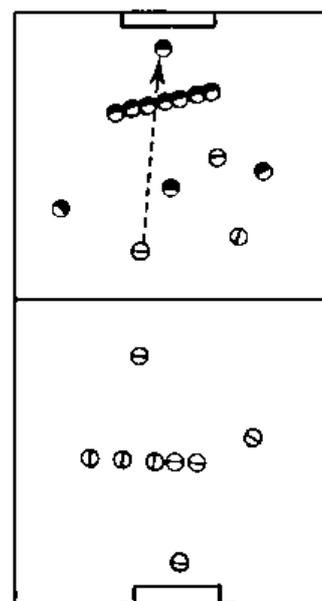


Рис.19 Схема игры «Пробей стенку»

высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии — зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5 —8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки.

Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на открытой площадке — лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки. Выигрывает команда, набравшая за установленное время больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила. 1. Запрещается переходить среднюю линию, за-держивать мяч руками. 2. Мяч, отскочивший от стены в поле бью-щей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику. 3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии ворот назначается штрафной, который пробивается со сред-ней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком. 4. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

Методические указания. Через 5 мин происходит смена сторон площадки и игра продолжается.

Педагогическое назначение: Развитие умения пробивать «стенку» из различных положений; подготовка к игре нападающих, защитников и вратаря.

«Собачки и друзья».

Описание игры. Игра проходит параллельно в двух смежных дворах, в каждом из которых противоборствуют игроки по двум ролям: «Собачки» и «Друзья».

«Собачки» отбирают мяч у «друзей», которые, взаимодействуя друг с другом пасом, удерживают мяч, играя в 1,2 касания. «Друзья» открываются как у линий двора, так и в середине.

Правила. «Собачки» играют в меньшинстве, отбирают мяч. «Друзья» играют в большинстве, удерживают мяч. Количество игроков, количество касаний мяча у игроков, размер двора определяется задачами тренировки, а также функциональными, тактико-техническими возможностями игроков. Время роли: «Собачка» становится в роли «друга» если: отобран мяч, «друзья» допустили ошибки, мяч ушел в аут, допущено больше касаний мяча, мяч послан выше пояса, мяч заморожен (теряет движение), если кто-либо из «друзей» не открылся «в руку» (сторону). Варианты игры: «друг» и 1 «собачка»; 1 «друг» и 2 «собачки»; 1 «друг» и 3 «собачки»; 2 «друга» и 1 «собачка»; 2 «друга» и 2 «собачки»; 2 «друга» и 3 «собачки».

Методические указания. Время игры определяется задачами развития функциональных, тактико-технических качеств. Игра воспитывает тактико-технические действия отдельных игроков звена: умение открываться для приема

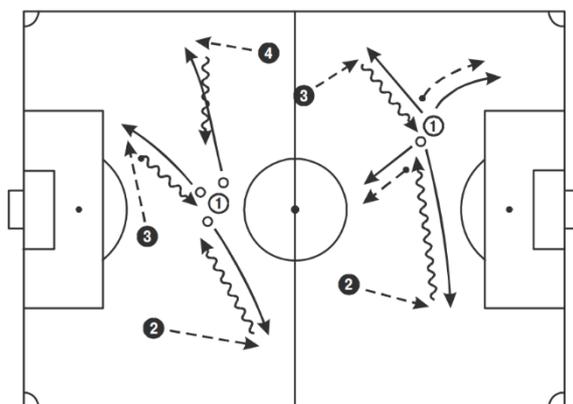


Рис.20 Схема игры «Хозяин и собачки»

мяча и закрывать соперника, обыгрывание соперника и отбор мяча, умение взаимодействовать.

«Хозяин» и две «собачки», три «собачки». Каждая «собачка» должна догнать мяч «хозяина» и привести его обратно.

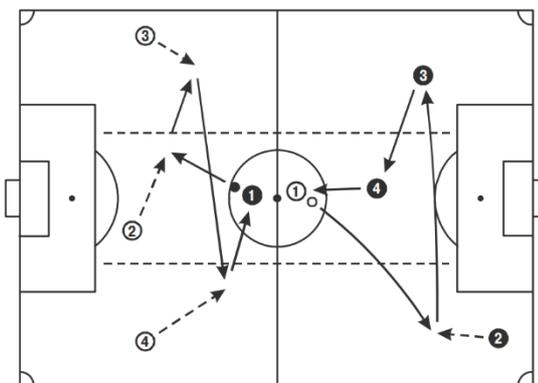


Рис.21 Схема игры «Друг и собачки»

«Друг» и три «собачки», каждая из которых догоняет мяч, посланный «хозяином» в своем дворе. Первая «собачка» догоняет мяч, пасует его партнеру-второй «собачке», второй пасует мяч третьему партнеру — «собачке», который его возвращает «хозяину» и т.д.

Эстафета с мячом. По сигналу тренера игроки № 1 каждой команды ведут мяч в сектор штрафной площадки, выполняют удар по воротам, без мяча возвращаются обратно в центральный круг.

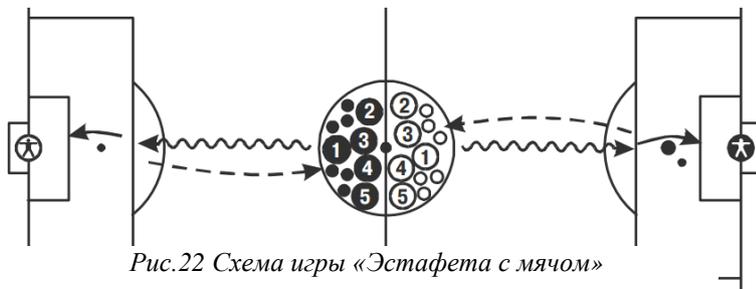


Рис.22 Схема игры «Эстафета с мячом»

Игрок № 2 играет в стенку с

вернувшимся игроком № 1 и убегает и т.д. Вариант: а) ведение мяча между стоек; б) после сигнала выполняется кувырок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Былеева, Л.В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физической культуры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, В.Г. Яковлев; под ред. Л.В. Былеевой. –Изд. 4-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и спорт, 1974. –208 с.
2. Геллер Е. М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов /Е.М. Геллер. – Минск: Высшая школа, 1977. – 172 с.
3. Гриженя В. Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: учеб. - метод. пособие по курсу дисциплины "Подвиж. игры" / В. Е. Гриженя. - М.: Сов. спорт, 2005 (Люберцы (Моск. обл.): ПИК ВИНТИ). - 36, [2] с.: табл.
4. Губа В., Стула А. Методологии подготовки юных футболистов: учеб. - метод. Пособие. М.: Человек, 2015.- 184 с.: ил.
5. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практич. пособие. - 2-е изд., стереотип. - Мн.: Высшая школа, 1994. - 319 с.: ил.
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / М.Н. Жуков – М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
7. Коротков, И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. /И.М. Коротков, Л.В. Былеева и др. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. -229 с.
8. Кошелев В.Ф., Малозёмов О.Ю., Бердникова Ю.Г., Минаев А.В., Филимонова С.И. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. - 464 с.
9. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. IV этап (16—17 лет) - М.: Олимпия, Человек, 2008. - 168 с.
10. Лихачева В.С. Игра в процессе физического воспитания /В.С. Лихачева - Воронеж: ВГПУ, 2005 - 100 с.
11. Плон Б. И. Новая школа в футбольной тренировке. Издание 2-е, испр. и дополн. — М.: Олимпия, Человек, 2008. - 240 с.: ил.
12. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 520 с.

13. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов / В.А.Зайцев, А.Н. Меркулов, Е.Ю. Архипов, А.Г. Коржева, А.М. Белов. Казань: Казан. ун-т, 2016. - 163с.
14. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с., ил.

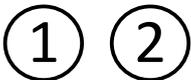
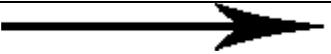
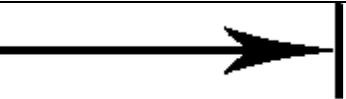
Электронные ресурсы

1. Подвижные игры на физкультуре. Футбол. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий(подвижных игр) на уроке физкультуры.: <http://www.gomelscouts.com/futbol-metodika.html>
2. Футбол: Содержание и Методика Преподавания: <http://futbol-prepod.narod.ru/index/0-9>

ТРИ СТЕПЕНИ УТОМЛЕНИЯ (ПО И. М. САРКИЗОВУ-СЕРАЗИНИ)

| | Утомление | | |
|------------------------------|--|---|--|
| Признаки | Небольшое (усталость) | Значительное (среднее утомле- ние) | Резкое (большое перенапряжение) |
| Окраска кожи лица | Небольшое по- краснение | Значительное по- краснение | Резкое, часто неравномерное покраснение или значительная бледность, синюшность |
| Потливость | Небольшая | Плечевой пояс, туловище | Особо резкая и общая, налеты соли на рубашке, висках |
| Дыхание | Учащенно, ровное | Большое учащен- ное, дыхание че- рез нос и рот | Резко учащенное, поверхно- стное, через рот: отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием (одышка) |
| Движение | Бодрое | Неуверенный шаг, покачивания | Покачивания, отставание от группы на марше, резко вы- раженное нарушение коор- динации движений |
| Внимание | Хорошее, без- ошибочное выполнение команды, указаний | Неточность в вы- полнении коман- ды, ошибки при изменении на- правлений | Замедленное выполнение команды, подчинение только громкой команде, на вопрос отвечают односложно, совсем не отвечают |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на уста- лость, боль в но- гах, сердцебие- ние, одышку | Жалобы на те же явления, головную боль, тошноту, ино- гда рвоту; такое состояние длится несколько часов |

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ К СХЕМАМ

| Объекты | Схематическое обозначение | Объекты | Схематическое обозначение |
|--|---|--|---|
| Участники или игроки команд |  | Нейтральный участник |  |
| Активный или пассивный участник |  | Игрок с мячом |  |
| Ворота и их разновидности |  | Игрок с порядковым номером |  |
| Преподаватель (судья) |  | Помощник преподавателя |  |
| Ведение мяча |  | Направление движения при передаче, броске, ударе |  |
| Направление движения игрока |  | Заслон |  |
| Мяч разного вида |  | Флажки, вымпелы |  |
| Перекладина, препятствие |  | Мат, мостик, указанный предмет |  |
| Линия границы площадки, поля, старта, финиша |  | Булава, конус, стойка |  |