Т.Н. Мостовая
С.А. Ильина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

ОРЛОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
имени И.С. Тургенева

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЛОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. И.С. ТУРГЕНЕВА»

Т.Н. Мостовая, С.А. Ильина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Орел 2016

УДК 796.2:378(075)
ББК 75.5:74.48]Я7
М84

Печатается по решению
редакционно-издательского совета
ОГУ имени И.С. Тургенева.
Протокол № 5 от 26.12.2016 г.

Рецензенты:

кандидат технических наук, профессор кафедры
«Прикладная физическая культура»
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»
А.Ф. Трубицин,

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры «Физическое воспитание»
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина»
Е.Н. Максимова

Мостовая, Т.Н.

М84 Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в вузе: учебно-методическое пособие / Т.Н. Мостовая, С.А. Ильина. – Орел: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2016. – 73 с.

В пособии представлены примеры использования подвижных игр в разделах дисциплины «Физическая культура». Это способствует расширению двигательных способностей студентов, повышению мотивации к занятиям физической культурой, оптимизации учебного процесса.

Предназначено студентам высших учебных заведений всех специальностей, изучающим дисциплину «Физическая культура», а также преподавателям и учителям физической культуры.

УДК 796.2:378(075)
ББК 75.5:74.48]Я7

© ОГУ имени И.С. Тургенева, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 4
1. История подвижных игр 7
2. Роль и значение подвижных игр в воспитании подрастающего поколения 13
3. Методические рекомендации по проведению подвижных игр на занятиях физической культурой в вузе 18
4. Подвижные игры как критерий отбора кандидатов для занятий спортом 25
5. Подвижные игры в разделе «Гимнастика» 28
6. Подвижные игры в разделе «Легкая атлетика» 32
7. Подвижные игры в разделе «Спортивные игры» 37
8. Подвижные игры в разделе «Лыжи» 48
9. Подвижные игры в разделе «Плавание» 50
10. Подвижные игры для занятий на катке 52
11. Подвижные игры с элементами борьбы 55
12. Подвижные игры общеоздоровительной направленности 65
Литература 71

ВВЕДЕНИЕ

Понятие «Физическое воспитание» возникло по следующим причинам. Существование человеческого общества было предопределено его способностью к добыванию пищи для удовлетворения своей основной потребности – сохранение и поддержание жизни. Без достаточной физической подготовки людям просто не хватало бы сил прокормить себя и своих детей. Этот фактор стал объективной причиной целенаправленного развития физических качеств подрастающего поколения. Субъективная причина заключалась в том, что, обучая детей добывать себе пищу, люди тем самым облегчали собственную жизнь. Склонность детей к подражанию взрослым и к играм, в которых отражалась окружающая их действительность, способствовала развитию и формированию их физических и психических качеств.

Кроме формирования качеств и свойств личности игры являются средством познания мира и подготовки новых поколений к предстоящей жизни. Следовательно, игры – это основное средство воспитания детей. В современных условиях подвижные игры, в сочетании с различными упражнениями, используются как важнейшее средство физического воспитания не только подрастающего поколения, но и взрослых.

По данным исследователей, подвижные игры являются носителями национальной культуры и быта народов разных стран. Подвижные игры народов России, несмотря на большое разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе, отражают общие черты, присущие этой форме состязаний: взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. К особенностям и характеристикам игры относят внезапно возникающую обстановку и меняющиеся условия, потребность широкого выбора действий, проявление творческих способностей, активность и инициативу. Народные подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общим.

Все это является основной причиной той популярности, которой пользуются игры не только в нашей стране, но и у народов всего мира. Поэтому, использование игр в системе физического воспитания является логичным и оправданным в рамках всестороннего развития и формирования подрастающего поколения.

Действующая система физического воспитания населения в нашей стране имеет важнейшее значение для сохранения укрепления здоровья молодёжи. В России существует сложившаяся за многие годы педагогическая система непрерывного физического воспитания подрастающего поколения в поэтапном обучении (детский сад – школа – вуз). Реализация системы непрерывного физического воспитания осуществляется по следующим направлениям:

1) формирование ценностного отношения к физической культуре, здоровью и здоровому образу жизни;

2) внедрение современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс;

3) развитие важных социально-психологических и педагогических умений по саморазвитию и созданию своего здоровья;

4) здоровьесберегающая система управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях.

При непосредственном решении прикладных задач физическое воспитание приобретает специализированный характер. В таких случаях употребляют термин «физическая подготовка», применительно к конкретной трудовой, спортивной деятельности. Физическое воспитание применительно к трудовой деятельности называется термином «профессионально-прикладная физическая подготовка», а непосредственно к спортивной деятельности – «спортивная подготовка». Решение этих важных задач предусматривает приобщение подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, что приводит к увеличению количества студентов занимающихся спортом. Самой главной задачей физического воспитания в стране является дальнейшее развитие массового спорта, как одного из важнейших средств воспитания молодежи, укрепления здоровья и подготовки подрастающего поколения к труду и защите Родины.

Одно из средств массового спорта – спортивные игры (высшая степень подвижных игр). В процессе развития общества становится другой структура спортивных игр, поскольку сознание и духовные потребности тоже меняются. Важным фактором реформ во внутренней структуре любого вида спорта является также естественный процесс развития науки и техники. С внедрением результатов различных научных открытий во многих видах спорта совершенствуются конструкция и качество спортивного инвентаря и оборудования, изменяются правила соревнований. Прогресс в науке и технике способствует постоянному совер-

шенствованию теории, методики и практики спортивной тренировки, медико-биологического обеспечения тренировочного процесса, методов и средств восстановления работоспособности спортсменов в макро- и микроциклах спортивной подготовки и т.д.

Постоянно увеличивающиеся требования к зрелищности, динамичности спортивных соревнований требуют пересмотра правил соревнований во многих видах спорта и изменения методики подготовки спортсменов. Соревнование является основным и обязательным условием любой спортивной деятельности, направленной на развитие специальных способностей человека. Оно требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

Основой развития массового физкультурного и спортивного движения в нашей стране является повышение уровня спортивного мастерства и на этой основе достижение российскими спортсменами высоких результатов в различных видах спорта на международных соревнованиях. В то же время, уровень спортивных достижений на чемпионатах и первенствах высокого уровня зависит от основы, фундамента, заложенного на начальном уровне физической подготовки. Огромное значение имеет физическое воспитание ребенка, получаемое им на всех ступенях образования. Именно с детского возраста человек приобщается к здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом, участию в спортивных состязаниях и стремлению к победе. Этот путь начинается с детских подвижных игр, «веселых стартов», детских спортивно-массовых мероприятий.

Таким образом, использование подвижных игр на занятиях физической культурой в детском саду, школе, вузе – это путь к здоровью, победам в спорте, успеху в жизни. Отбирая игры, следует иметь в виду, что не существует резкой грани между играми для различных возрастов. Есть игры, в которые с одинаковым увлечением играют и дети, и взрослые. Например, лапта, городки, игры-аттракционы, эстафеты. Однако при подборе игры необходимо учитывать физическую подготовку и возрастные особенности играющих.

Владея методикой проведения игр, зная современные правила соревнований и судейства, различные средства восстановления работоспособности, психологические и возрастные особенности людей, можно грамотно организовать эффективный процесс физического воспитания в вузе с целью подготовки молодежи к предстоящему труду и жизнедеятельности.

1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Она может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, физического и общего социального воспитания, подготовки к занятиям спортом. Игры являются сокровищницей человеческой культуры, отражают все области материального и духовного творчества людей.

Изучением игр занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Игра выступает и как форма обучения, и как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения. Свидетельством того, что люди играли с незапамятных времён, служат находки археологов. Игры для древних людей были неотъемлемой частью жизни.

Нет ни одной древней культуры, где бы не присутствовали элементы игр. Часто они связаны с религией. На египетских гробницах, например, изображали достопочтенного, но уже покойного, горожанина, играющего в кости. Согласно египетским верованиям, умерший воссоздавал жизнь через игру и сам возрождался.

Мотив разрушения и возрождения мира на игорной доске присутствует в индусских, исландских и индейских мифах. Сама игровая доска или поле считались священными алтарями. Древние шаманы, священники и азартные игроки начинали свой день с очерчивания священного пространства своей деятельности. У древних не было различия между подготовкой территории для молитвы или для игры на интерес.

В Древнем Тибете игорные диаграммы были начерчены на крышах храмов. Символическое изображение игры можно также найти на сиденьях монахов в средневековых английских церквях. Таким образом, «божественное» и «азартное» изначально шли бок о бок и отражали явления одного порядка.

Многие древние игорные мифы повествуют о юноше, которого племя сознательно удаляет в уединенную пещеру для интенсивной тренировки с наставником. После продолжительной работы юноша узнает магические аспекты игры, и теперь он в состоянии выиграть у сверхсущества и восстановить порядок во вселенной. Сама игра с духовным наставником расценивается еще и как ритуал очищения, который позволяет герою мифа получить сверхспособности, необходимые для победы над игроком-злодеем [6, 14].

Среди археологических находок, характеризующих быт и культуру русского средневековья, встречаются предметы, свидетельствующие о существовании игр. К ним относятся шашки из кости и других материалов, костяные и деревянные шахматные фигуры, астрагалы, доски с расчерченным игровым полем, кожаные мячи.

К сожалению, письменные источники не содержат никаких сведений о распространении игр на Руси. Информация о возникновении, развитии и трансформации игр в наибольшей степени содержится в старинных песнях, сказаниях, былинах, а также древних обрядах и традициях.

Игра включает в себя множество различных форм народного фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра заключается в активизации двигательной деятельности. Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже в это понятие вкладывалось уже более широкое содержание.

Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древний вид деятельности). Поэтому характерным является то, что фольклорные фонды всех народов содержат подвижные игры, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с их ловлей (белорусская игра «Волк», русские игры «Волк и овцы», «Гуси-лебеди», литовская «Скачки лис» и др.).

Подражательные трудовым действиям игры, очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием общества появилась потребность осуществлять эти действия в более эмоциональной форме игр и плясок, доставлявших одновременно и эстетическое удовлетворение. Уже на самой ранней ступени развития человеческой культуры игра приобретает характер зародышевой физкультуры, готовящей человека к выполнению его социальных функций.

На рубеже XIX-XX веков ещё не четко прослеживалось различие подражательных действий в игре от трудовых действий. Содержание многих игр заключается в аналогии действий, связанных с видами труда.

Как показывают исследования, проведенные многими специалистами в области педагогики, психологии, физического воспитания, об-

щим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, производственных, этнических и других особенностей на их национальные игры. В качестве примера можно привести игры среднеазиатских народов, проводимые на лошадях, где обязательными компонентами служат аркан и нарта. В отдельных регионах (например, горных) характерными являются топографические игры. Места, где часто происходили боевые столкновения порождают подвижные игры, обусловленные не только особенностями быта и культуры, но и необходимостью с детства готовиться к боевым действиям в условиях ограниченного пространства. В таких местах и девочки готовились определенным образом к боевым действиям. Военным содержанием отличаются, например, некоторые игры Кабардино-Балкарии, Чечено-Ингушетии, Северной Осетии, Армении, Грузии. Во многих играх сохранились сюжеты военного характера, представленные в аллегорическом виде. Игры детей на военную тему, в процессе которых развивались физические и нравственные качества, формировались прикладные навыки, отвечающие требованиям военной подготовки, поощрялись взрослыми, поскольку считались лучшей формой подготовки к жизни.

Если в историческом плане подвижная игра представляет собой подражание выполнению какого-либо трудового, бытового или военного действия, то в настоящее время такое действие не всегда осознается играющими. Дети выбирают игру сообразно опыту сверстников или взрослых, но это не исключает, а предполагает, что в нее постоянно вносится творчество самих играющих, их небольшой, но все же определенный жизненный опыт. Вместе с тем происходит постепенное абстрагирование, частично связанное с состязательным характером, стремлением проявить превосходство в тех или иных двигательных действиях, в физических качествах и т.д. Именно поэтому состязательный характер подвижных игр способствовал тому, что определенная часть их легла в основу формирования спортивных игр. Развивающийся спорт также оказывал влияние на народные игры (в некоторые из них стали включаться отдельные элементы спорта, а в других стал применяться спортивный инвентарь).

В народных подвижных играх с использованием предметов ярче всего проявляется взаимосвязь подражательных игр с трудовым воспитанием. Любая народная игра, попадая в иную среду, в зависимости от условия бытования либо получает дальнейшее развитие, либо трансформируется в новый вариант с сохранением основного сюжета.

Таким образом, появляясь на основе различных трудовых операций и отображая их, используя в качестве инвентаря приближенные копии орудий труда, игры способствуют формированию действий, которые необходимы для самостоятельного изготовления игрового инвентаря.

Убедительным примером, отражающим исторический ход развития игры, является русская игра «Городки». В сущности, под этим названием понимается множество игр с метанием биты в деревянные чурки – захват «городов» (очерченной площадки). У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям (например, «Русская лапта», сходна с множеством игр других народов). Благодаря этому, у народов живущих поблизости сохранились формы подвижных игр и физических упражнений, дающие возможность проследить за отдельными этапами развития той или иной игры. Вместе с тем, например, у народов Кавказа наблюдаются отдельные элементы, указывающие на длительность сохранения местных традиций.

Принадлежность игры к тому или иному этнографическому району или региону, видимо, следует определять по наибольшей полноте сохранения первоначальной игровой канвы. В одних случаях игра сохранилась более полно, в других – частично, в третьих же изменилась настолько, что лишь пристальное изучение сюжета может дать ключ к отысканию некоторых сторон истоков. Встречаются нетипичные игры, часть которых со временем настолько адаптировалась к местным условиям, что появилась местная терминология («Лапта», «Альчики», «Лётки» и др.).

Еще одной чертой игр в связи с различной структурой бытового устройства у народов в прошлом является деление их на мужские и женские. Общественные обязанности, как известно, выполняли тогда мужчины, на женщин же был возложен большой круг семейных забот, что и проявилось в содержании игр. Если мужское население тяготело к состязательным, то женское – больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. Эти тенденции, отражающие половые различия в зависимости от сферы деятельности, наблюдаются и в играх детей. Поскольку подвижные игры рассматриваются с точки зрения средств физического воспитания, то, естественно, интересна и эволюция изменения характера и содержания их в возрастном аспекте. Для примера можно привести игры «Прыгайте через ноги», «Школа мяча»,

«Прыгалки» и другие, в которых действия постепенно усложняются в зависимости от подготовленности играющих и их возрастных особенностей.

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

В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни, в основе которой лежали особенности взаимоотношения человека с окружающей средой.

Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности. Поскольку обширная и разнообразная по тематике игровая деятельность во многом отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в ней на протяжении исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного народа жизненный уклад, мировоззрение, степень культурного развития, межнациональные культурные связи и многое другое.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности человека, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Особое значение народных подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста.

Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр.

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

– соответствие игр образу жизни людей, их психическому складу, уровню культуры, традициям;

– соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, знаниям, умениям, навыкам и физическим качествам занимающихся, их возрасту;

– соответствие задачам воспитания, образования, развития, условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

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

2. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Педагогические наблюдения и эксперименты, проведенные в различных учебных заведениях, заключались во внедрении в образовательные программы преимущественно народных подвижных игр, физических упражнений и проведении уроков на их основе. В результате изменилось отношение учащихся к этим занятиям. Они быстрее стали овладевать двигательными навыками, улучшилась дисциплина, повысилась заинтересованность в занятиях физической культурой и спортом.

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и доступны для всех категорий граждан. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме всего, подвижные игры создают сильную эмоциональную и физическую нагрузку на человека, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метание предметов, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует не только физическому, но и умственному, нравственному, эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе игры. Занятие играми обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях.

Подвижные игры, как и регулярные занятия физическими упражнениями, имеют важнейшее значение в воспитании подрастающего поколения. Игра способствует приобретению исключительного опыта операций с орудиями труда и различными предметами. В дальнейшей жизни молодого поколения она становится необходимостью, сохраняет свою притягательную силу, удовлетворяя естественную потребность для каждого человека в движении и творческой деятельности на весь жизненный период. Важная особенность игры в том, что человек в ней не только подражает действиям других, но и модифицирует её соответственно своей выдумке и фантазии. Конечно, по мере взросления человека естественным образом меняется характер и содержание игр. Они используются как многоплановое, комплексное средство оздоровления детей и взрослых.

Подвижные игры, как важнейшее средство физического воспитания населения, широко используются в образовательных учреждениях нашей страны. Их целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре в вузах для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности студентов. Важным фактором является улучшение умственной работоспособности студентов, не достаточно занимающихся активной двигательной деятельностью. Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, т.е. умение производить определенные движения в одинаковые промежутки времени, что способствует улучшению координации движений во времени и пространстве, вырабатывает психологическую устойчивость к стрессам и другие очень важные качества.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, готового к профессиональной деятельности и защите своей Родины. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

– понимание социальной роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к воспитанию физической культуры, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющих психофизическую подготовленность студента к будущей профессии;

– приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Решение этих важных задач производится непосредственно на занятиях физической культурой и спортом в вузе.

По данным ученых, основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются – сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. В зависимости от характера подвижных игр эти качества воспитываются в процессе тренировки на занятиях различными видами спорта. Подвижные игры воспитывают не только физические, но и очень важные психологические, личностные качества (например, чувство коллективизма, активность, инициативу, смелость, дисциплинированность и настойчивость в достижении поставленной цели). Соревновательный элемент и естественные виды движений позволяют успешно использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Специфической особенностью любого вида спорта является соревновательный характер деятельности, а спор-

тивные игры, как один из видов спорта, являются самым зрелищным видом физических упражнений. Соревнования по различным спортивным играм собирают много зрителей (футбол, хоккей, теннис). Решение задачи разностороннего физического развития студентов может быть достигнуто только при условии органического соединения занятий спортивными играми с другими видами спорта. Следовательно, спортивные игры являются универсальным средством физического воспитания подрастающего поколения.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр.

Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Роль подвижных игр, их распространение, сходство и различие игрового фольклора у разных народов, методические особенности рассматриваются в теоретической и методической литературе. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для воспитания подрастающего поколения. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать, с другой – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности) и совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель – выполнение какой-либо конечной задачи игры, т.е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации. Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному.

Подвижные игры представляют одно из признанных средств физического воспитания детей и подростков в системе всеобщего среднего образования и внешкольного воспитания, а также являются обязательным компонентом практически каждого урока. Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе зимой и летом, так как в этом случае значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта. В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, поскольку потом его трудно будет исправить. В них почти все физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость) развиваются в комплексе; игры развивают у людей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, человек должен жертвовать своими интересами ради интересов команды: уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараться выручить друзей, «попавших в плен».

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

В системе физического воспитания начальных, средних и высших учебных заведений страны подвижным играм отводится значительное место. Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе, в спортивном зале, на катке, в бассейне и т.д. Продолжительность одной игры зависит от ее интенсивности, сложности двигательных движений, уровня физической подготовленности участников, состояния их здоровья, и в среднем может составлять 10 – 20 минут. Содержание игр часто бывает связано с использованием разнообразного инвентаря, что побуждает участников к определенным действиям: прыжкам, метанию в цель, подбрасыванию или прокатыванию.

Важно творчески подходить к проведению подвижных игр в рамках физкультурных занятий и при необходимости составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых человек особенно нуждается в данный момент. В прохладную погоду нецелесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ограничены из-за теплой одежды.

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. В осенне-зимний период наиболее доступны игры, во время которых студенты бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи. Летом – игры, в которых есть бег, прыжки, лазания. Для лучшего усвоения правил игры рекомендуется наиболее сложные моменты демонстрировать.

Учитывая то, что зимой движения ограничены, нагрузку уменьшают перерывами между повторениями игры. То же самое делают летом при высокой температуре воздуха. Игра – исключительно ценный способ вовлечения человека в двигательную деятельность. На основе положительных эмоций, связанных с понятным, близким сюжетом, и доступности движений у молодежи постепенно появляется желание участвовать не только в играх, но и в упражнениях во время занятий и самостоятельной деятельности.

Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяются как в учебных, так и во внеклассных занятиях. В соответствии с учебными программами по физической культуре под-

вижные игры проводятся на занятиях в сочетании с разделами дисциплины (лёгкой атлетикой, спортивными играми, лыжами и т.д.). Подвижные игры на занятиях физической культурой используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на занятиях физкультурой главное внимание следует обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается со студентами с помощью специальных упражнений. Если вся основная часть физкультурного занятия посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причём подбираются игры различные и по характеру движений. Методика проведения подвижных игр на учебных занятиях физкультурой специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность.

Подвижная игра является эффективным средством воспитания, но только при условии, что она соответствующим образом подобрана, правильно проводится и используется. Готовясь к проведению подвижных игр в рамках занятий по физической культуре, преподаватель должен учитывать поставленные задачи, гендерные особенности, физическую подготовленность, количество студентов, условия проведения игры, место ее проведения, наличие пособий и инвентаря.

В подвижных играх может участвовать от трёх до 50 человек. При проведении игр, необходимо подбирать такие, в которых могут принимать участие юноши и девушки разного уровня физической подготовленности. Знание возрастных особенностей студенческой молодежи, их интересов и запросов поможет организатору в выборе игры.

Выбор игры непосредственно зависит от места её проведения. В небольшом зале проводятся игры с линейным построением или игры, в которых участвуют поочерёдно. Во время занятий на открытом воздухе можно порекомендовать игры на местности.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды. Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно, в жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочерёдно.

Выбор игры зависит также от наличия пособий; из-за их отсутствия и неудачной замены игра может не состояться.

Подготовка места для игры. Для проведения игр на воздухе необходимо выбрать ровную зелёную площадку, лучше всего её делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 и длиной не менее 12 м. Желательно, чтобы на расстоянии 2 м от поля были расположены скамейки.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее наметить игровое поле.

При проведении игр в спортивном зале надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движению играющих. Также важно, чтобы зал был проветрен, и пол протерт влажной тряпкой.

Объяснение игры. Успех игры в значительной мере зависит от объяснения ее условий. Приступая к объяснению, преподаватель обязан ясно представить себе всю игру. Объяснение должно быть кратким, логичным. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную игру усложняют, объясняются дополнительные правила и способы выполнения.

Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физического воспитания. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения:

– название игры;

– роль играющих и их места расположения;

– ход игры;

– цель игры;

– правила игры.

Рассказ не должен быть монотонным, без употребления сложных терминов. Новые понятия необходимо объяснять. Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным или полным. При объяснении надо учитывать настроение участников. Заметив, что их внимание ослабло, преподаватель должен сократить объяснение или оживить его.

Перед началом игры, после объяснения ее содержания, для подсчета очков, раздачи инвентаря можно назначить помощников. В зависи-

мости от содержания игры, роль помощников могут выполнять физически менее подготовленные люди, или наоборот студенты, которые известны как хорошие игроки, беспристрастные судьи.

Распределение на команды. Играющие распределяются по усмотрению преподавателя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам (при проведении сложных спортивных игр). Играющие распределяются на команды путём расчёта: стоят в шеренгу, рассчитываются на первый-второй; первые номера составят одну команду, вторые – другую. Это наиболее быстрый способ, им чаще всего пользуются как на уроках физической культуры в школе, так и на занятиях в вузе. Однако при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.

1. Разделение путём фигурной маршировки или расчёта движущей колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько требуется команд для игры. Состав команд при этом способе бывает случайным и часто не равным по силе.

2. Распределение на команды по сговору. Игроки выбирают капитанов, затем делятся на пары и сговариваются кто какую роль будет выполнять. Капитаны выбирают одного человека из пары по его роли. При таком распределении команды почти всегда равны по силам. Такой способ можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена по времени.

3. Распределение по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые по очереди выбирают игроков себе в команду. Этот способ довольно быстрый, и команды по силам бывают равны. Отрицательной стороной является то, что слабых игроков капитаны берут неохотно, и это часто приводит к обидам и ссорам.

Постоянные команды могут быть не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр и игр-эстафет.

Выбор капитанов команд. Капитаны – непосредственные помощники тренеров, организаторов, преподавателей. Они организуют и размещают участников, распределяют их по силам и отвечают за дисциплину игроков в процессе игры.

Капитанов выбирают сами играющие или назначает преподаватель. Часто капитана выбирают играющие. Они приучаются оценивать друг друга по достоинству и, выражая доверие своему товарищу, побуждают его к большей ответственности. Если играющие недостаточно хорошо организованы или плохо знают друг друга, то командира назначает

преподаватель. Полезно ставить капитанами пассивных игроков, способствуя тем самым воспитанию необходимых черт характера. В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

Выделение водящих. Во многих играх действуют водящие. Выделять водящих можно разными способами. Желательно, чтобы в роли водящих побывало как можно больше людей. В командных играх очень важно распределить участников с таким расчетом, чтобы команды были равны по силам, иначе игра будет неинтересной.

Команды могут быть постоянные, деление участников игры можно проводить следующими способами:

1) по жребию. Путём расчёта, метания и другими способами. Часто используют способ вытаскивания какого-либо предмета. Водит тот, кто вытянет самую длинную палку или бумажку с отметкой, дальше бросит мяч и т.п. Этот способ требует много времени;

2) по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить наиболее достойных ведущих. Хорошо устанавливать очерёдность в выборе ведущего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организационных навыков и активности;

3) по результатам предыдущих игр. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в игре необходимые качества.

Перечисленные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера и количества играющих и их настроения.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, его физическое состояние в данное время. Задача преподавателя – правильно определить дозировку нагрузки в игре. Следовательно, не рекомендуется чрезмерное мышечное напряжение. Необходимо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроения студентов (после больших физических или умственных усилий – игры с меньшей интенсивностью).

Важно учитывать то, что с увеличением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре увеличивается. Играющие, увлечённые игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Следует приучать людей

контролировать и регулировать свои действия в игре. Иногда стоит прерывать игру, хотя играющие ещё не почувствовали потребности в отдыхе.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами:

1) уменьшение или увеличение числа играющих;

2) продолжительность игры по времени;

3) размеры игровой площадки;

4) количество повторений;

5) тяжесть предметов и наличие перерывов для отдыха.

Уменьшение физической нагрузки можно осуществлять путем объявления кратковременных перерывов для разбора ошибок, подсчёта очков, уточнения правил, сокращения дистанции, уменьшения числа повторений, назначения новых помощников.

Увеличивать подвижность участников игры можно следующим образом: дополняя её препятствиями, удлиняя дистанцию. Затягивать игру не следует, так как игроки могут устать, и игра для них станет неинтересной. Поэтому важно своевременно закончить игру, заранее предупредив участников словами: «Осталось две минуты», «Играем еще до одного очка». Неожиданное окончание игры неблагоприятно действует на разгорячившуюся молодежь, она долго не может успокоиться.

Желательно, чтобы во время игры все участники получали примерно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших можно только на очень короткое время.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры должны быть кратковременными.

Подведение итогов. После проведения игры преподаватель объявляет результаты, оценивает действия отдельных игроков и указывает на допущенные ошибки. Руководитель должен быть объективным, следить, чтобы командам и отдельным участникам были созданы равные условия. Справедливая и точная оценка игры и ее результатов имеет большое значение в командных играх, где все внимание участников направлено на успешное решение поставленной перед командой задачи.

Значение подвижных игр велико и в тренировочном процессе при подготовке спортсменов высокой квалификации. Здесь подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

Подвижные игры, являющиеся начальной ступенью спортивных игр, призваны воспитать у начинающих спортсменов специальные физические качества, необходимые знания, умения, навыки. Формирование таких качеств происходит только в процессе направленной физической тренировки. Здесь используется своя методика введения игр, а используемые игры отличаются специфичностью, на что следует обращать внимание преподавателям и студентам, осваивающим определенный раздел учебной дисциплины «Физическая культура».

4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК КРИТЕРИЙ ОТБОРА КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Пополнение рядов большого спорта способной и перспективной молодежью самым тесным образом связано с методами отбора и комплектованием соответствующих отделений спортшкол, секций, коллективов физкультуры.

На *первом* (*предварительном*) *этапе* отбора в спортивные секции могут быть использованы специальные комплексы тестов и подвижных игр. Они направлены не столько на то, чтобы выявить, что умеет делать новичок, сколько на то, чтобы определить, на что он способен в перспективе. Преимущество игр-тестов в данном случае состоит в том, что свойства личности, а также индивидуальные особенности человека в играх проявляются особенно ярко и естественно. В игре человек более доступен для наблюдения: тренеру легче проследить за проявлением способностей учеников к будущей спортивной специализации.

С этой целью подбираются игры-тесты, в которых интересующая тренера способность проявлялась бы максимально. Как правило, это несколько (четыре – шесть) игр с разной двигательной характеристикой, в которых предъявляются различные требования к проявлению нужных качеств. Например, при отборе юных баскетболистов наряду с контрольными испытаниями используется, например, комплекс из пяти подвижных игр («Бегуны, «Охотники», «Борьба за мяч», «Разведка», «Быстро в щит»). При проведении каждой игры тренер старается зафиксировать и количественно определить у новичка нужные для баскетбола качества и свойства личности (оперативное мышление, скоростно-силовые качества, тонкость мышечных ощущений, умение дифференцировать мышечные усилия, подвижность нервной системы, быстроту и др.). В протоколе тренер фиксирует различные показатели (сколько раз игрок был осален в игре и сам сумел осалить, за какое время удалось унести мяч, как быстро игрок собрал все предметы, сколько секунд владел мячом и т.п.). Результаты вносятся в сводную таблицу, в которой указывается место, занятое участником в каждой игре. По сумме занятых мест определяется относительная характеристика игроков. При этом наименьшая сумма мест служит наилучшим показателем.

Существуют игры-тесты для определения показателей внимания (объем, интенсивность, переключение), координационных способ-

ностей, эмоциональных реакций и др. В играх наиболее ярко проявляются подвижность и уравновешенность нервных процессов. Наблюдая за поведением новичков в игре, тренер может получить представление об их эмоциональном состоянии. По всей вероятности, предпочтение будет отдано терпеливым, сдержанным новичкам с устойчивой психикой.

В качестве тестов следует подбирать такие игры, в результате проведения которых можно получить представление о двигательных качествах, труднее поддающихся воспитанию. К ним, например, относятся быстрота и ловкость. Общую ловкость нетрудно проверить в любой игре с мячом. Специальную ловкость в каждом виде спорта связывают с развитием некоторых дополнительных качеств (равновесие, чувство ритма, пространства, среды, способность ориентироваться в обстановке). Контрольные упражнения не должны быть слишком сложны, так как выполнение новичком нового по структуре двигательного действия в игре часто вызывает торможение в силу его непривычности и представление о степени развития интересующего тренера качества может быть недостоверным.

Второй этап отбора – это более глубокая проверка способностей занимающихся в процессе первоначального обучения. С помощью игр тренер сможет выявить индивидуальность занимающихся, их психические возможности, способности и склонности к отдельным упражнениям.

Подвижные игры и эстафеты в виде контрольных тестов применимы и в процессе спортивного совершенствования. Они позволяют судить о степени развития определенных качеств, формировании нужных навыков и применении их в специфических условиях игры. В этом случае игра выступает как средство срочной информации и тем самым облегчает работу тренера.

Практика отбора в спортивные секции вуза несколько отличается от отбора юных спортсменов в детско-юношеские спортивные школы. Особенностью студенческого спорта является то, что в каждом вузе имеются как профессиональные сборные команды по видам спорта, так и спортивные секции для всех желающих заниматься, т.е. людей с различным уровнем физической подготовленности.

Спортсмены высокой квалификации при отборе в сборные команды уже, как правило, имеют спортивные разряды и их физические качества не требуют дополнительного тестирования.

Спортивные секции для любителей, конечно, не могут принять всех желающих, и поэтому перед преподавателями стоит задача рекомендовать студенту для самостоятельных занятий тот вид спорта, к которому у него есть способности, наклонности, стремление. Выявление способностей происходит на учебных занятиях по физической культуре. Критериями отбора являются тестирование, педагогическое наблюдение, оценка психофизических показателей.

Немаловажную роль в оценке физических качеств играют подвижные игры в рамках учебных занятий. Использование специальных подвижных игр в каждом разделе учебной дисциплины «Физическая культура» оказывает огромную помощь как студенту, так и преподавателю. Кроме выявления индивидуальных способностей, игры стимулируют эмоциональную сферу студента, позволяют проводить занятия на высоком эмоциональном уровне, повышают мотивацию студента к занятиям физической культурой, приобщают к здоровому образу жизни.

5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗДЕЛЕ «ГИМНАСТИКА»

Игровой метод в разделе «Гимнастика» используется для овладения и закрепления гимнастических навыков, помогает преподавателю придать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. Игра может быть использована преподавателем как средство для развития внимания, запоминания отдельных связок и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе веселого соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются темповые подскоки, кувырки, перевороты, перекаты, мосты, упражнения для развития прыгучести.

У человека недостаточно подготовленного физически при выполнении некоторых упражнений возникает чувство страха и неуверенности. Подвижные игры, воздействующие на эмоции занимающихся, помогают студенту его преодолеть. Этому способствует коллективный характер игр, чувство соперничества и желание не подвести коллектив.

В физкультурных занятиях раздела «Гимнастика» игры под музыку с использованием предметов (мячей, скакалок, обручей), танцевальных шагов и сложно-координационных упражнений помогают приобрести чувство ритма, пластичность движений, воспитывают умение чувствовать скорость и продолжительность движений, регулировать мышечные усилия. Музыкально-ритмические игры могут служить и своеобразной разрядкой после выполнения упражнений, связанных с большим напряжением. Игры с использованием основных гимнастических снарядов применяют представители различных видов спорта, проводящие занятия по физической подготовке в зале. Конструктивные особенности снарядов позволяют выполнять перемещения в висе и упоре. В таких играх приобретаются не только спортивные, но и прикладные навыки.

К играм с элементами гимнастики можно отнести такие, как «Придумай сам», «Мостик и кошки», «Салки с прыжками через коня», «Прыжки чехардой», «Гимнастический марафон», эстафету с лазаньем и перелезанием. Ниже приводятся примерные игры для раздела «Гимнастика».

«Придумай сам»

Подготовка. Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку номеров.

Описание игры. Преподаватель называет любой номер. Игрок должен быстро выйти на середину зала и показать три разных движения. Затем вызывается игрок из другого отделения. Тот показывает три новых движения, не похожих на прежние. Если одно из упражнений до этого уже было показано, команде начисляется штрафное очко.

Игра продолжается пять-шесть мин. Выигрывает команда, получившая наименьшее количество штрафных очков. Игру можно провести с выбыванием ошибающихся игроков.

«Мостик и кошка»

Подготовка. Игроки двух команд строятся у линии старта в колонны. Перед ними в 5 и 10 м чертятся два круга диаметром 1,5 м.

Описание игры. По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляются вторые игроки команды. Они пролезают под мостом и бегут в дальний круг, где принимают упор стоя согнувшись (выгнув спину, как «кошка») (рис. 1). После этого первые номера бегут в дальний круг и пролезают между руками и ногами партнера. Затем обе пары, взявшись за руки, бегут к своей команде.

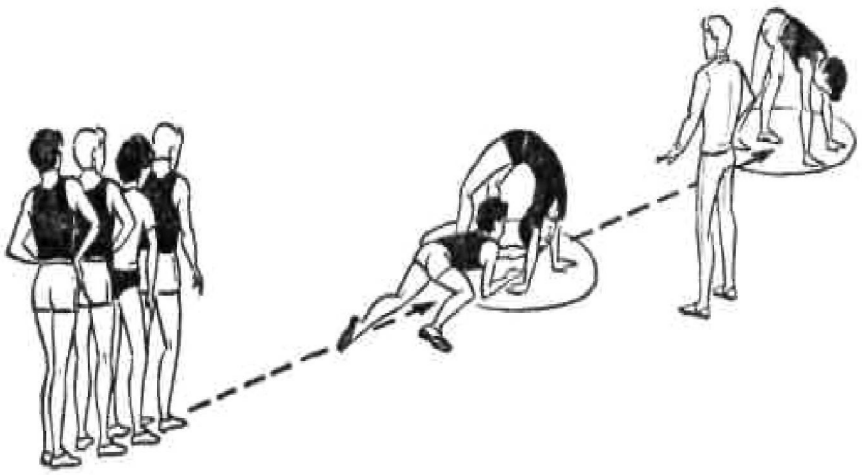

Рис. 1. Игра «Мостик и кошка»

Как только пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий и затем четвертый номер команды, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда пара, начинавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, т.е. второй номер делает мост, а первый – упор стоя согнувшись.

Игра заканчивается, когда пара, начинавшая эстафету, снова окажется впереди.

Правило. За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

«Салки с прыжками через коня»

Подготовка. Две команды студентов садятся на скамейки справа и слева от коня.

Описание игры. От каждой команды подходят к снаряду по одному гимнасту и встают один справа, другой слева (ближе к противоположным концам коня, лицом к нему). По сигналу руководителя игроки выполняют прыжок, согнув ноги через коня, преследуя противника (рис. 2). Прыжки выполняют до тех пор, пока один из партнеров не осалит другого. Затем упражнение проделывают вторые пары игроков. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

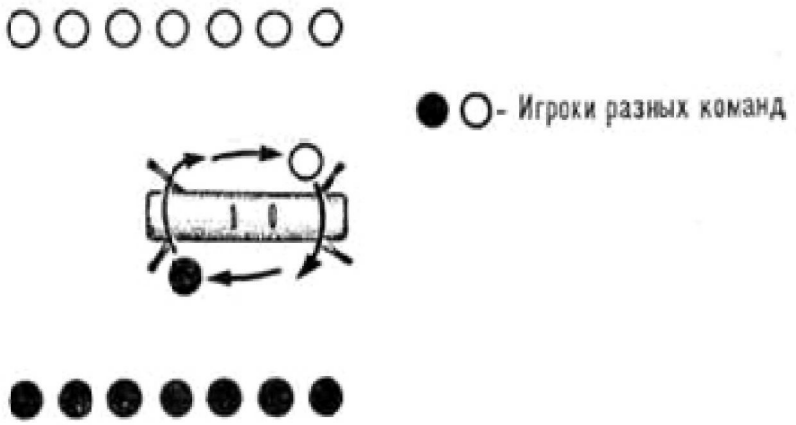

Рис. 2. Игра «Салки с прыжками через коня»

«Прыжки чехардой»

Подготовка. Игроки двух команд строятся у линии старта в колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 10 м чертится круг диаметром 1,5 м.

Описание игры. Первый по счету игрок колонны встает в круг перед своей командой, выставляет вперед ногу, о которую упирается руками, и опускает голову вниз. По сигналу через него прыгает второй игрок команды (ноги врозь, опираясь руками о спину), который затем занимает место в круге, первый игрок при этом бежит в конец своей колонны.

Игра проводится по правилам эстафеты, т.е. каждый игрок по очереди совершает опорный прыжок, а затем оказывается в роли «живого снаряда».

«Гимнастический марафон»

Подготовка. Гимнастические снаряды расставляют в определенном порядке, кладут маты. Участвуют две равные по числу игроков команды.

Описание игры. По сигналу руководителя первая команда должна преодолеть все препятствия, выполнив заранее обусловленные задания.

Вот примерный перечень таких заданий:

1) наскочить на брусья и пройти в упоре (или в висе) на противоположный конец снаряда;

2) сделать два кувырка на мате;

3) пролезть под конем;

4) пробежать по бревну;

5) выполнить прыжок ноги врозь через козла;

6) влезть на гимнастическую стенку и, перебравшись на подвесной мостик, спрыгнуть на мат.

Каждый последующий игрок выбегает к первому снаряду, когда его предшественник перешел на второй снаряд. Команды соревнуются по очереди. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего.

Правила

1. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляются две секунды штрафного времени.

2. Проигравшая команда убирает снаряды.

6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗДЕЛЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Существует много подвижных игр, помогающих развивать качества и навыки, необходимые легкоатлетам. В тренировке бегунов, как правило, применяются игры, направленные на решение задач, специфичных для данного вида. Одни игры содействуют воспитанию быстроты реакции, помогают совершенствовать технику старта или финишный рывок, другие направлены в основном на освоение бега по повороту, передачу эстафеты. Важно уметь приспосабливать игры к виду спорта. Так, в одних играх можно начинать бег из стартовых положений, в других (например, эстафетных играх) – можно поставить игроков, принимающих эстафету, спиной к тем, кто ее приносит. В игре «Круговая эстафета» можно сделать коридоры для передачи эстафетной палочки и т.д. Игры на пересеченной местности помогают занимающимся лучше освоить технику бега с преодолением препятствий, научиться рассчитывать время прохождения беговых отрезков.

При подборе игр нельзя упускать из виду явление переноса навыков. Важно помнить, что, например, игры, направленные на воспитание стартовой скорости, одинаково необходимы и прыгунам, и метателям, так же как игры с мячом, рекомендуемые баскетболистам или волейболистам (с выпрыгиванием у корзины или у сетки, с метаниями набивного мяча) необходимы и легкоатлетам, и гимнастам, и другим спортсменам.

Тем, кто занимается прыжками, прежде всего, полезны игры для укрепления мышц ног. К ним относятся игровые эстафеты на пересеченной местности и в зале с использованием снарядов. Следует иметь в виду, что многие из этих игр преподаватель по своему усмотрению может усложнить, увеличивая, например, длину прыжка или давая задания прыгать на левой, правой ноге.

Ниже приведены примеры игр для легкоатлетов с элементами бега и прыжков.

«Рывок за мячом»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Руководитель с мячом в руках встает между командами (рис. 3).

Описание игры. Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается руководителю, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

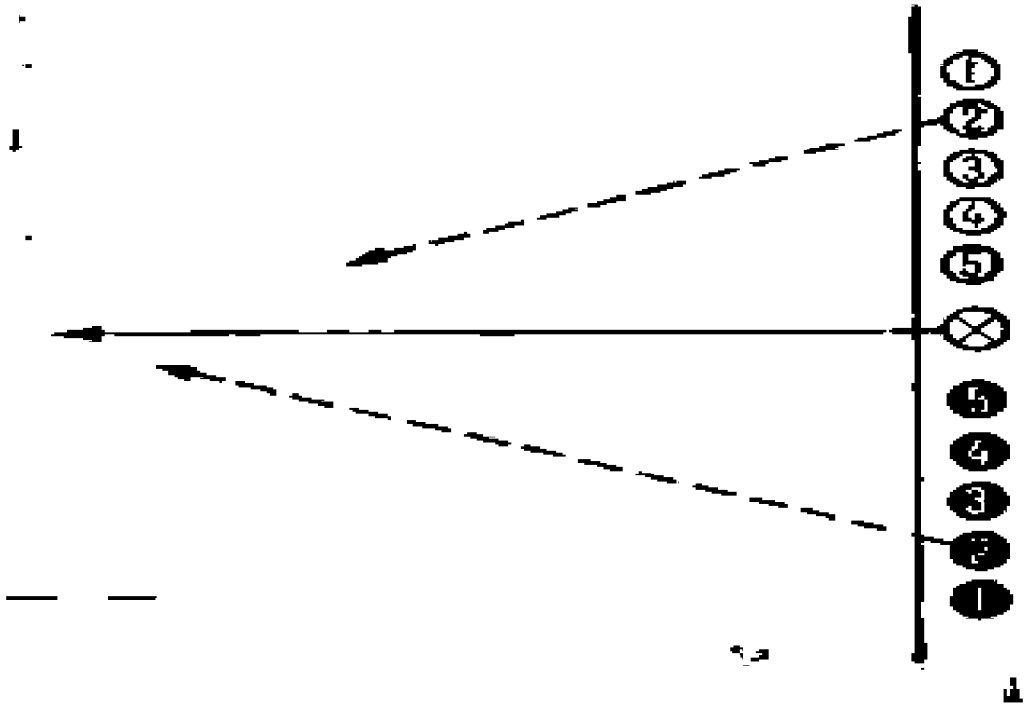

Рис. 3. Игра «Рывок за мячом»

Правила

1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договоренности).

2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Наступление»

Подготовка. Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине.

Описание. По указанию руководителя игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается два-три шага, руководитель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за

линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных наступление ведет другая команда. После трёх-четырёх перебежек подсчитывается общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Правила

1. Действовать без сигнала запрещается.

2. Каждый игрок может салить любых игроков противоположной команды, но только до линии дома.

«Гонка с выбыванием»

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9 – 12 м и на нем проводится линия старта – финиша.

Описание. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

Примечание. Гонку можно проводить по прямой линии – туда и обратно. Участник, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.

«Сумей догнать»

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

Описание. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого – не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди бегущего. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников – до десяти человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

«Челнок»

Подготовка. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводится средняя линия (рис. 4).

Описание игры. Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершить прыжок. Заранее устанавливается, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо, а игроки другой команды – влево от средней линии. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечается мелом место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону, т.е. к средней линии, прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку удалось перепрыгнуть через среднюю линию, его команда побеждает. Если не удалось, то она проигрывает.

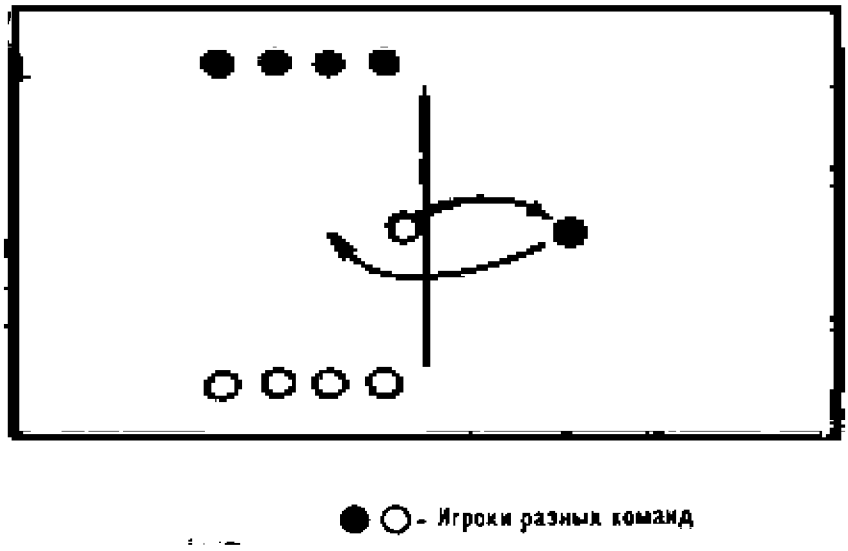

Рис. 4. Игра «Челнок»

Правила

1. Перед прыжком заступать на среднюю линию запрещается.

2. Если игрок после прыжка отклонился назад и коснулся ногой, рукой или туловищем площадки, то по этой точке касания и отмечается длина его прыжка.

Игру можно проводить, совершая с места тройные прыжки. Принцип определения победителя тот же.

«Перемена мест»

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

Описание игры. По сигналу все игроки, прыгая на корточках, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию дома последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу. Она сохранила больше прыгунов. Продолжая соревнование, можно выявить лучшего прыгуна.

Примечание. В игру можно включить упражнения на силу рук. В этом случае игроки передвигаются либо в упоре лежа, перебирая руками, либо в упоре лежа сзади, перебирая руками и ногами. Нарушивший способ передвижения выбывает.

«Кто выше»

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Описание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников. Можно разыграть и лично-командное первенство, определив чемпиона группы.

Правила

1. Руководитель может начислять очки командам за правильность отталкивания и приземления.

2. Сумма очков приплюсовывается к показанному результату, который тоже может быть выражен в очках.

7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗДЕЛЕ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Игра, как коллективная деятельность, существенно отличается от тех видов спорта, где человек стремится овладеть совершенной формой движений или добиться личного успеха, «соревнуясь» с метрами, килограммами, секундами.

На первый взгляд может показаться, что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, так как сами спортивные игры очень эмоциональны и содействуют воспитанию коллектива. Мнение это ошибочное. Современная спортивная игра – многоплановая деятельность, в которой наряду с высокой техникой владения мячом требуется выносливость, волевое напряжение и умение мыслить. Без тренировки этих компонентов нельзя воспитать спортсмена, способного выступать в соревнованиях. «…Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки ни были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. Поэтому лучше игры нет ничего». [3]. Эти слова принадлежат Э. Пеле. В учебно-тренировочной работе по спортивным играм наряду со специальными упражнениями применяются и подвижные игры, содействующие решению задач физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Многие преподаватели, тренеры в процессе обучения предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом. Постепенно усложняя подвижные игры, они вводят в них элементы противоборства, приучают учеников к самостоятельному выбору решений. Подобные действия позволяют закрепить нужный навык и совершенствовать его в условиях, приближенных к соревновательным.

Различные спортивные игры имеют много сходных компонентов в построении технических и тактических действий. Поэтому игры с отбором мяча у водящих, перемещениями, взаимодействием партнеров могут одинаково успешно применяться, например, в баскетболе и в хоккее, футболе. Наряду с этим каждая спортивная игра имеет свои специфические приемы и тактические варианты. Баскетбол, к примеру, характеризуется ведением борьбы за отскочивший мяч, хоккей – силовым единоборством, в волейболе важно умение ставить блок у сетки, в футболе – играть головой и т.п. Подбор подводящих упражнений здесь связан со спецификой спортивной игры.

Ниже приводятся несколько специальных подвижных игр, которые применяются в разделах «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Хоккей».

«Передал – садись»

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии пять – восемь шагов. У капитанов в руках по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой и не нарушившая правил.

Правило. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи.

Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит (ведя мяч) на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана.

Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется впереди.

«Наперегонки с мячом»

Подготовка. Игроки строятся в шеренги у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая слева от щита. Расстояние между игроками три-четыре шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Описание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обо-

гнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что ее игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка. Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правило. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи.

«Нападают пятёрки»

Подготовка. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. У игроков команд куртки (майки) разного цвета.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удается перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на первую пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение.

Игра длится 10 – 15 мин. Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра проходит по правилам баскетбола.

«По наземной мишени»

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает два очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) – одно очко.

«Перестрел бол»

Подготовка. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде шесть – восемь человек.

Описание игры. Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию плена. Команда теряет подачу. Игра возобновляется. Пленный в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны противника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из трёх) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки пленный возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки за линию плена идет второй игрок.

В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим партнерам, находящимся в плену. Игра длится 10 – 15 мин. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в плен). Итоги также подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Правила. Игра идет по волейбольным правилам. Для упрощения игры (при ее освоении) можно договориться что, если пленный поймал мяч с воздуха, а не от земли или стены, он опять вступает в игру. Оговариваются также и другие моменты игры.

«Волейбол с выбыванием»

Подготовка. Две команды по шесть – восемь человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д.

Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного

игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды (это правило при желании можно исключить).

Встреча состоит из трёх – пяти партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12 – 15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила

1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам.

2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку.

3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (первый выбывший, затем второй и т.д.).

4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

«Салки с футбольным мячом»

Подготовка. На площадке произвольно располагаются шесть-семь футболистов, один из которых – салка. Мяч находится у одного из игроков.

Описание игры. По сигналу салка старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. Салка должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если салка коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5 – 7 мин. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз.

Правило. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

Допускается иной вариант игры. На площадке больших размеров (20 × 30 м) могут играть 10 – 12 человек двумя мячами, выбрав двух водящих. Однако чтобы остальные игроки различали водящих в ходе игры, последние надевают на голову яркие шапочки. При смене салки водивший ранее передает ему свою шапочку.

«Пробей стенку»

Подготовка. Площадку разделяет средняя линия. На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от

пола до линии – зона импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по пять – восемь человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки.

Описание игры. Футбольный мяч вбрасывается на середину 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. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой. Игра продолжается 10 мин, после чего команды меняются сторонами площадки. Выигрывает команда, набравшая за 20 мин больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

Правила

1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками.

2. Мяч, отскочивший от стены в поле бьющей команды (не коснувшийся защищающихся), возвращается противнику.

3. За касание мяча рукой или три неточных удара выше линии «ворот» назначается штрафной, который пробивается со средней линии в условные ворота, защищаемые одним игроком.

«Ногой и головой через сетку»

Подготовка. Две команды по пять – восемь человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке. Высота сетки 180 – 200 см.

Описание игры. По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (бросая с рук) через сетку на половину противника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, переправить его через сетку не больше чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется, как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемешаются на площадке по часовой стрелке, как в волейболе. Играют три партии по 10 очков каждая. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Правило. Ошибками считается касание одним игроком мяча дважды, касание мяча руками, удар в стенку (за линию, ограничивающую площадку) или под сетку.

Можно проводить игру по принципу «Пионербола» с двумя мячами одновременно.

«Догони шайбу»

Подготовка. На льду чертят четыре круга диаметром 1,5 м, располагая их по квадрату в 5 – 8 м друг от друга. В каждый квадрат встает игрок с клюшкой. У двух игроков, стоящих в противоположных по диаметру кругах, по шайбе.

Описание игры. По сигналу начинается передача обеих шайб вправо от игрока к игроку (в его круг). Задача каждого, получив шайбу слева, не задерживая, тотчас передать ее соседу справа. Кто замешкался, у того в кружке окажется одновременно две шайбы. Он проигрывает очко, и передачи начинаются сначала. Очко проигрывает и тот хоккеист, кто послал шайбу, мимо круга соседа или не смог остановить в своем круге посылаемую туда шайбу.

Игра продолжается 8 – 10 мин. Победителем считается хоккеист, у которого меньше штрафных очков.

Можно условиться по сигналу руководителя менять направление передач (по квадрату влево). Это усложняет игру, приучает к сообразительности.

«Через среднюю зону»

Подготовка. Участвуют две команды по четыре – шесть человек. Они располагаются на хоккейной площадке справа и слева за синими линиями. Средняя зона остается нейтральной. У игроков каждой команды три шайбы.

Описание игры. По сигналу игроки каждой команды посылают свои шайбы через среднюю зону на сторону противника, а шайбы, посланные в их зону, стремятся поскорее отправить обратно. Задача состоит в том, чтобы все шайбы оказались в зоне соперника. Команда, которой удалось перебросить все шайбы, получает очко, и игра продолжается. Команды меняются сторонами площадки, когда одна из них получит 10 очков. Игра состоит из трёх партий (периодов).

Правила

1. В среднюю зону заходить нельзя. «Застрявшая» там шайба остается, пока одна из команд не заработает очко, т.е. все остальные шайбы будут переброшены в зону одной из команд.

2. Команда игрока, пославшего шайбу через борт, проигрывает очко.

«Пять против десяти»

Подготовка. Десять игроков с клюшками и шайбами (нападающие) выстраиваются на хоккейной площадке на синей линии спиной к воротам. Пять игроков с клюшками (защитники) стоят на линии ворот на противоположной стороне. Один из них может занять место в воротах.

Описание игры. По сигналу игроки с шайбами устремляются к воротам противника, стараясь забросить в них свою шайбу. Защитники устремляются навстречу нападающим. Их задача перехватывать шайбы и перебрасывать (дойдя до красной линии) к противоположным воротам. Нападающий, потерявший свою шайбу, обязан вернуться, чтобы, подобрав ее, снова попытаться атаковать ворота. Игра длится 2 мин. Подсчитывается количество шайб, заброшенных за это время.

Через 2 мин происходит смена игроков. Побеждает пятерка защитников, пропустившая меньше шайб. Отмечаются самые результативные нападающие.

Правила

1. Взаимодействие между нападающими не разрешается: каждый забивает только свою шайбу, после чего ожидает окончания двухминутного срока.

2. Защитники могут перехватывать шайбы любых игроков и взаимодействовать между собой. Прижимать шайбу защитникам не разрешается.

«Баскетбол с воздушным шаром»

Подготовка. Две команды (по четыре – шесть игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Описание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной шар, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая шар рукой, передают его друг другу. Если есть баскетбольный щит, то конечная цель – коснуться шаром щита противника, за что команда получает очко. Если нет, то надо перебросить шар через лицевую линию на стороне противника. После того как цель достигнута и команда получила очко, шар снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых

они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых пяти минут игры. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правило. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с шаром в руках. За нарушения шар передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Если играют надувным шаром, то два-три таких же надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шар.

«Пушкари»

Подготовка. Две команды располагаются на просторной площадке перед стартовыми линиями в 10 – 12 шагах одна от другой. Интервалы между игроками четыре-пять шагов. Сзади каждой шеренги в шести – восьми шагах проводят еще по одной линии, пересекающей площадку поперек. Это линии «плена».

Описание игры. По построению игра напоминает описанную выше игру «Челнок», однако здесь в каждой команде соревнуются пары. По сигналу руководителя первыми мячи толкают представители одной из команд. Затем с места падения мячей (также по сигналу) в обратную сторону те же мячи толкают стоящие напротив соперники. Соревнование между каждой парой продолжается до тех пор, пока один из игроков не оттеснит другого за линию плена.

Игра продолжается 5 – 8 мин, после чего подводятся итоги. Можно играть до тех пор, пока пары не закончат результативно поединки. В заключение отмечаются команда-победительница и лучшие (наиболее сильные) «пушкари».

Правило. Место падения мяча отмечается цветной плашкой.

«От щита в поле»

Подготовка. В четырёх метрах от стены (щита) проводится стартовая черта. От нее к середине площадки проводят в метре друг от друга линии-коридоры, обозначенные цифрами. Чем дальше линия от стены, тем больше число (рис. 5).

Описание игры. Игроки по очереди метают с линии старта мяч в стену на дальность отскока. Чем дальше отскочит мяч, тем больше очков приносит метатель своей команде. Наибольшая сумма бросков всех членов команды определяет победителя.

Метание можно проводить и по размеченным кругами мишеням на стене. В этом случае учитывается точность и сила броска. Теннисные мячи можно также метать в баскетбольный мяч, который преподаватель подбрасывает вверх.

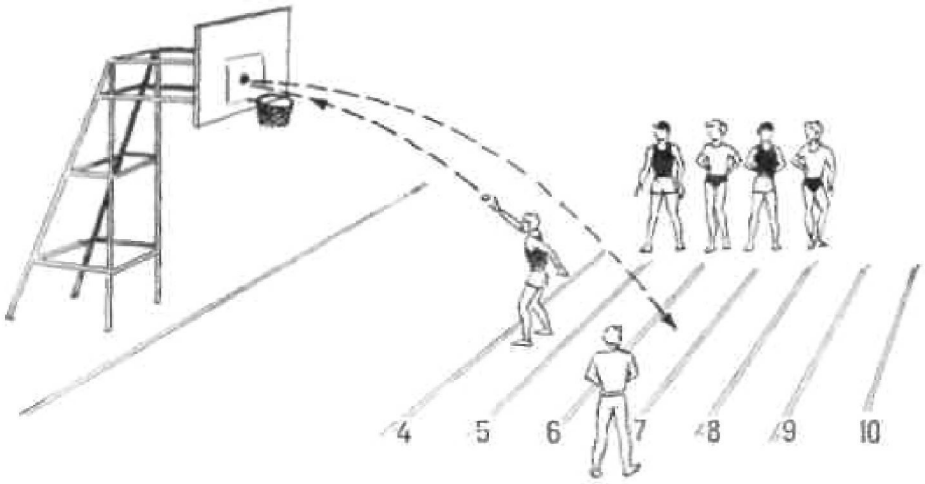

Рис. 5. Игра «От щита в поле»

«В горизонтальную мишень»

Подготовка. На земле в 10 – 12 шагах от линии метания чертится мишень с концентрическими кругами. Играющие, разделившись на две команды, располагаются за стартовой чертой (рис. 6).

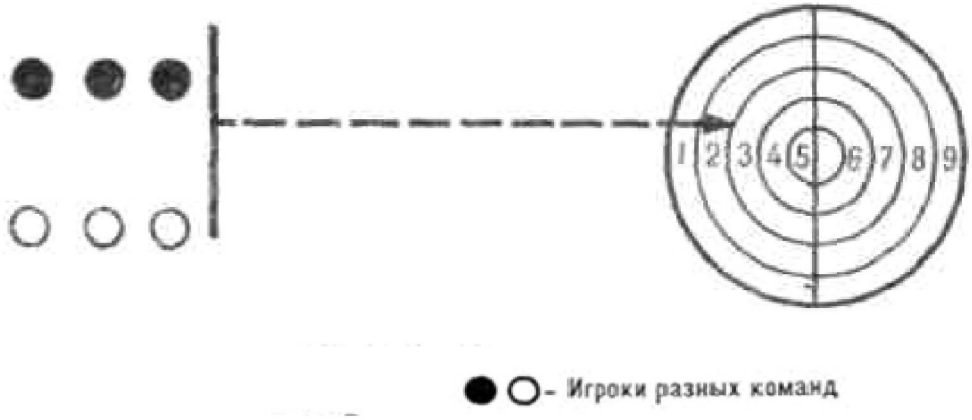

Рис. 6. Игра «В горизонтальную мишень»

Описание игры. Метают по очереди сначала игроки одной команды, а затем другой. Чем дальше находится окружность, в которую

попало ядро (надувной мяч), тем больше очков набирает метатель. Сумма очков определит команду-победительницу и игрока-чемпиона.

Правила

1. Падение ядра за пределами круга не оценивается.

2. Приземление снаряда на черте оценивается по меньшему результату.

«Мяч через сетку»

Подготовка. Посредине площадки натягивается сетка на высоте 2 м. Каждая из двух участвующих команд делится пополам и выстраивается в колонны по обе стороны от сетки. Игра проходит в виде встречной эстафеты.

Описание игры. Игра начинается по сигналу. Игроки одной из команд, перекинув мяч (набивной) через сетку, отходят назад и встают в конец колонны. Игрок (партнер), стоящий за сеткой, ловит мяч и, в свою очередь, перекидывает мяч игроку своей команды на другую сторону площадки. Игра заканчивается тогда, когда начинавший игру снова получит мяч. Побеждает команда, закончившая переброску мяча первой.

Правило. Упавший на землю мяч следует поднять и продолжать игру.

8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗДЕЛЕ «ЛЫЖИ»

Всем спортсменам-лыжникам (гонщикам, прыгунам, двоеборцам, горнолыжникам) важно иметь сильные ноги и руки, развитое чувство равновесия, быть смелыми и решительными. Эти качества важны и для каждого человека. Игры, применяемые для развития этих качеств на летней площадке или в зале, сходны по своему содержанию.

Для закрепления и совершенствования специальных навыков летом спортсмены-лыжники устраивают эстафеты на роликовых коньках и лыжероллерах, а зимой – на простых коньках и лыжах. В соответствии с задачами подготовки, игры условно распределяются на группы:

– для изучения с начинающими поворотов переступанием на месте и при движении ступающим шагом по равнине;

– изучения и совершенствования техники лыжных ходов (на равнине, пересеченной местности);

– закрепления и совершенствования техники спусков с горы и подъемов в гору;

– воспитания умения ориентироваться на местности, чувства времени, умения распределять силы.

В рамках занятий физической культурой в вузе не всегда бывает целесообразным организовывать учебный процесс в соответствии с методическими требованиями к подготовке спортсменов-лыжников. Чаще всего раздел учебной дисциплины «Лыжная подготовка» имеет оздоровительную и игровую направленность. В соответствии с этой направленностью следует подбирать подвижные игры.

«Гонка с форой»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую – послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: внешняя – 250 м, внутренняя – 200 м. Более слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная на большой.

Описание игры. По сигналу руководителя обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, никого не обгоняя. По команде «Марш!» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и пристраиваются сзади команды. По сигналу руководителя в соревнование вступают вторые (идущие теперь впереди) пары. Затем соревнуются в беге по круговой лыжне третьи пары и т.д. Игра заканчивается, когда участники, начинавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Очки начисляются команде, в которой последний игрок раньше заканчивает бег по кругу. Игру можно проводить и в виде непрерывной эстафеты. Тогда прибежавший в конец колонны передает идущему впереди ленту или палку (зажатую между рукой и палкой), а тот в свою очередь передает ее дальше по колонне, пока она не окажется в руке идущего впереди игрока. Это сигнал ему к началу бега по кругу. Таким образом, каждый игрок должен в ходе эстафеты пробежать один круг.

Если фора (примерно 50 м), даваемая сильными лыжниками своим товарищам по тренировке, велика (или мала), то перераспределить силы можно за счет одного лыжника, который увеличит численность одной или уменьшит число игроков другой команды.

«Бросок через лесок»

Подготовка. Руководитель вместе с капитанами команд выбирает в лесу дистанцию длиной 3 – 5 км со стартом и финишем, находящимися рядом. Дистанция в форме петли или восьмерки размечается перед началом игры. Хорошо, если она знакома участникам. Капитаны по своему усмотрению расставляют игроков с таким расчетом, чтобы каждый из них проходил не более 300 – 500 м. На наиболее трудных участках дистанции (повороты, ельник, подъем в гору) ставят более подготовленных лыжников. Эти отрезки могут быть меньше остальных.

Описание игры. Через 15 – 20 мин, после того, как капитаны ушли расставлять на дистанции своих игроков, судья дает сигнал, и лыжники, которым предстоит пройти первый этап, устремляются вперед. Каждый лыжник старается быстро пройти свой участок и передать эстафету товарищу, находящемуся на следующем этапе. Выигрывает команда, которая быстрее пронесет эстафету от старта к финишу. Это зависит от подготовленности лыжников и правильной расстановки игроков на дистанции.

Правило. Эстафетная палочка или лента не должна теряться. Потеря ее в пути равносильна поражению команды.

9. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАЗДЕЛЕ «ПЛАВАНИЕ»

Для общефизической подготовки пловца используются разнообразные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, а также игры, способствующие укреплению мышц рук, спины, ног. Каждому пловцу важно иметь хорошо развитую дыхательную систему, а для этого необходимо развивать общую и скоростно-силовую выносливость.

Значительное место в начальной подготовке пловца, а также на последующих этапах занимают игры, проводимые в воде. Одни из них – для новичков, осваивающих водную среду (проводятся на неглубоком месте и содержат простые задания). Другие – для умеющих плавать и спортсменов высокой квалификации (направлены на закрепление скоростно-силовых качеств, воспитание специальной ловкости, техники спортивных и прикладных способов ныряния, транспортировки на воде и пр.).

В содержание игр для новичков входят упражнения, позволяющие освоиться с водой, преодолеть водобоязнь:

– погружение в воду с передвижением по дну;

– всплывание и лежание на воде;

– выдох в воду, открывание глаз в воде;

– скольжение по воде, впрыгивание в воду и ныряние.

В содержание игр и эстафет, проводимых на глубине по грудь и более, включается проплывание отрезков:

– с помощью ног без помощи рук;

– с помощью рук без помощи ног;

– с наименьшим количеством гребков;

– с доской в руках и доской, зажатой между ногами;

– со спортивными и прикладными способами ныряния, транспортировкой;

– с мячом (для юношей как подготовительные к освоению игры в водное поло);

– игры с элементами фигурного плавания с ластами и без ласт (для девушек).

Игры организуются также в паузах во время тренировок с большим объемом нагрузки в воде, а также в конце тренировок (для эмоциональной разрядки, активного отдыха).

Очевидна необходимость обеспечения мер безопасности, особенно при проведении игр на глубине.

Помещаемые ниже примерные игры имеют различное назначение.

«Ловцы жемчуга»

Подготовка. Участники игры выстраиваются возле бортика бассейна. Руководитель бросает в воду предметы.

Описание игры. По сигналу игроки прыгают (или спускаются) в воду. Задача каждого – открыв глаза, обследовать дно бассейна и собрать как можно больше предметов. На поиски предметов дается 1 мин. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов.

Правило. В ходе игры разрешается поднимать голову из воды, чтобы сделать вдох.

«Верни мяч»

Подготовка. Две команды выстраиваются справа и слева от руководителя на лицевом бортике бассейна и рассчитываются по порядку. Первые номера берут в руки мячи разных цветов.

Описание игры. По одному игроку от команды метают мячи как можно дальше и бросаются в воду за мячом, брошенным противником. Задача – доставить этот мяч на берег. Игрок, сделавший это первым, получает очко. Игра заканчивается, когда все игроки сделали по одному броску. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правило. Очки начисляются команде только после того, как ее игрок отдает мяч руководителю игры.

«Мяч за черту»

Подготовка. Две команды, равные по числу игроков, располагаются в воде возле коротких линий друг против друга.

Описание игры. Руководитель бросает мяч на середину и дает свисток. Игроки быстро плывут к мячу, стараясь завладеть им, и, передавая друг другу или самостоятельно продвигаясь с мячом, дотронуться им до противоположной стороны бассейна. Игра длится 5 мин, после чего команды меняются сторонами. Побеждает команда, сумевшая большее число раз дотронуться мячом до противоположной стенки бассейна.

Правила

1. Запрещается бросок мяча за линию дома.

2. Не разрешается топить друг друга и держать мяч в руках более 3 с.

3. За нарушение правил мяч передается игрокам противоположной команды.

4. За грубость или некорректное поведение игрок удаляется на 2 мин.

10. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ НА КАТКЕ

Использование подвижных игр на льду может быть подчинено решению двух задач:

1) обучению новичков передвижению на коньках;

2) совершенствованию техники передвижения на коньках.

В игры на льду включаются групповые перебежки, упражнения в скольжении, упражнения для сохранения равновесия с помощью партнера (вдвоем, втроем), толстой веревки или шарфа. В играх совершенствуются бег с изменением направления, торможения, остановки. На лед можно перенести сюжетные игры, содействующие воспитанию скоростных качеств, быстроты реакции, ловкости и скоростной выносли-вости.

В игры на катке целесообразно включать следующие упражнения:

– продвижение на одном коньке, отталкиваясь вторым, по прямой, по повороту; скольжение не отрывая ног ото льда; скольжение не до конца разгибая ногу; бег по линии разметки со свободным скольжением (совершенствование техники скольжения, воспитание ловкости);

– изменение ритма бега с тихого хода до ускорения по свистку: по прямой, по повороту. Бег в темпе, заданном тренером – количество шагов в минуту (воспитание внимания);

– пробегание отрезков с максимальной частотой шагов, возможно более редким шагом (длительное скольжение); бег шагами, в которых продолжительность толчка и скольжения равны (воспитание умения контролировать скорость, проявлять свои двигательные способности на любой дистанции);

– игры с продвижением вперед, опираясь на спину партнера; бег по прямой, везя за собой на лямке санки; бег по кругу влево с преодолением сопротивления партнера (преодоление тягового усилия, развития толчковой силы, овладения энергичными движениями рук);

– бег (эстафета) змейкой с объездом препятствий, бег перебежкой по кругу вправо, бег по кругу малого радиуса влево и вправо (совершенствование скольжения на наружном ребре полоза).

При проведении игр и игровых упражнений на льду рекомендуется оценивать не только быстроту, но и технику скольжения по 5-балльной системе. Для этой цели преподаватели пользуются таблицей. Оцениваются осанка, свободное скольжение, толчок, ритм и согласованность движений.

Физкультурные занятия на льду могут включать в себя различные варианты «Салок» на коньках. Они помогают закрепить навык скольжения, добиться хорошего толчка, координированных движений руками и туловищем, научиться мгновенно менять направление и останавливаться.

«Пружинящие салки» с катанием в полу приседе (выпрямляться нельзя) создают предпосылки для эластичного передвижения, умения правильно падать на бок, убирая плечо.

Игра «Салки-позы», где нельзя салить конькобежца, принявшего ту или иную позу, воспитывает творческое воображение, умение мгновенно останавливаться. «Салки – набрось обруч» воспитывают ловкость, повышают эмоциональное состояние занимающихся. В «Салках спиной» игроки спасаются от преследования, только передвигаясь спиной вперед, в то время как догоняющий передвигается лицом вперед. «Командные салки» с выручкой, где одна половина игроков убегает, а другая преследует первую по всему катку или его части, содействует воспитанию ориентировки, чувства коллективизма.

Игра «Пружинки» (на льду) заключается в поочередном (друг за другом) вращении на месте игроков двух команд (одиночки, пары). Подсчитывается число оборотов (общая сумма) в каждой команде.

В занятиях на льду широко распространены эстафеты и игровые упражнения, включающие следующие задания:

– продвижение «дорожкой» с различным сочетанием шагов «змейкой», «фонариком», на «зубцах» и др.;

– выполнение прыжков через снежные комья;

– выполнение отдельных элементов обязательных фигур.

На спортивной площадке и на льду применяются игры для развития скоростной выносливости, содействующие длительному сохранению физического напряжения. К ним можно отнести «Гонку с выбыванием», «Эстафеты-поезда», а также хоккей 4×4. Последняя игра развивает ориентировку, ловкость, умение выполнять виражи на скорости, быстрые остановки и рывки.

«Догони колокольчик»

Подготовка. Все играющие – на коньках. Одному из них вручают колокольчик.

Описание игры. Выбирают две пары водящих. Игрок с колокольчиком убегает от водящих, а они стараются окружить его, сомкнув руки. Это могут сделать одна или обе пары водящих (четвёрка).

Игрок с колокольчиком в момент опасности может передавать (но не бросать) колокольчик кому-либо из участников игры. Колокольчик переходит из рук в руки, его весёлый звон разносится по всему катку. Однако, если водящие изловчатся, оттеснят убегающего на край катка (хоккейной коробки), где передать колокольчик кому-либо трудно, они завладевают колокольчиком, который вручают наиболее ловкому коньку-бежцу, и игра продолжается. Можно поменять и пары водящих.

При организации игр на морозном воздухе надо сокращать игровые паузы и следить за тем, чтобы занимающиеся все время были в движении. Для ограждения ледяной площадки (если нет хоккейной) используются снежные валы, для разметки – снежные полосы, снежные комья, флажки на крестовинах, утяжеленные (набитые песком) пластмассовые кегли.

Техника скольжения на коньках требует хорошо развитых физических качеств. Эти качества постоянно формируются и совершенствуются в процессе занятий физическими упражнениями. Подвижные игры для развития физических качеств проводятся и в зале, и на льду, где совершенствуется техника движений.

В зале и на площадке проводятся игры, направленные на совершенствование чувства равновесия при передвижении по прямой, во время вращения и после него.

В игры и эстафеты, проводимые в зале или на летней площадке, включаются упражнения, близкие по характеру и технике бега на коньках:

– стартовые ускорения с развернутыми ступнями ног (движение начинается с впереди стоящей ноги);

– бег с имитацией в оптимальном темпе с различными заданиями (для воспитания скоростных качеств, чувства ритма, темпа);

– прыжковая имитация по повороту в целях совершенствования скрестного шага;

– прыжковая имитация с продвижением по кружкам («С кочки на кочку»), расположенным один от другого на расстоянии 30 – 40 см (для укрепления мышц ног, совершенствования умения переносить вес тела);

– продвижение гусиным шагом (для закрепления навыка посадки);

– забегание на горку и сбегание с неё (для развития силы толчка, координации, устойчивости).

В игры, проводимые в зале, включаются прыжки с зажатым между ступнями малым мячом, прыжки в круг, из круга, передвижения на носках, пятках, а также перебежки с мешочками на голове, упражнения, выполняемые на гимнастическом бревне и на скамейке.

11. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БОРЬБЫ

В учебной программе дисциплины «Физическая культура» нет разделов «Бокс», «Борьба» или «Каратэ». Однако все эти виды борьбы очень популярны среди студенческой молодежи. Многие студенты с огромным удовольствием посещают спортивные секции по восточным единоборствам и различным видам борьбы в свободное от занятий время. Военные игры всегда были наиболее любимыми у мальчишек и подростков. Собственные педагогические наблюдения убедительно доказывают, что использование в процессе занятий физической культуры специальных упражнений из единоборств и подвижных игр с элементами борьбы значительно повышают эмоциональный фон, стимулируют мотивационную сферу, более эффективно формируют психофизические качества студентов.

Именно поэтому имеет смысл вводить в традиционные занятия физической культурой подвижные игры с элементами борьбы и единоборств.

Задача борца состоит в том, чтобы вывести соперника из устойчивого равновесия и изменить его положение по отношению к ковру. Отсюда нетрудно вывести направленность борцовской подготовки, сориентироваться в подборе игрового материала. Поскольку в борьбе значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости, подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются.

В борьбе очень важно чувство равновесия, устойчивости. Для тренировки этого качества наряду со специальными упражнениями хорошо применять и соответствующие игры, такие, как «Тяни в круг», «Не сойди с ковра», «Выталкивание в приседе», «Удочка с поворотами», «Оторви от ковра» и др.

Необходима борцу и акробатическая подготовка, а следовательно, игры, включающие элементы акробатики. Для укрепления стопы применяются игры с различными видами бега и прыжков.

На определенных этапах обучения в занятия включаются игры непосредственно с применением приемов борьбы, которые, однако, должны быть предварительно разучены. При планировании игрового материала вначале целесообразно давать игры в парах типа поединков, а затем уже групповые и командные игры с элементами силовой

борьбы. Поединок соперников на ринге во многом напоминает игру. Участнику поединка необходим высокий уровень развития физических качеств, богатый арсенал атакующих и защитных действий, хорошо развитое тактическое мышление и высокая морально-волевая закалка.

Победить противника, используя специальные атакующие средства – такова цель одного из видов спортивных единоборств – фехтования. Если боевые приемы в нападении или защите, где отрабатывается специальная реакция на действия противника, закрепить на учебном занятии в вузе трудно, то с помощью игры можно совершенствовать необходимый в борьбе, фехтовании или единоборствах общий высокий уровень развития ловкости. Для этого используются различные игры – от простых до разнообразных с использованием рапир и шпаг.

При проведении таких игр важно соблюдать следующие условия: обеспечить безопасность места занятий (маты, ковер), перед играми проводить разминку, чтобы разогреть организм, включить в работу основные мышечные группы.

Помимо игр, развивающих общие двигательные качества, целесообразно применять подвижные игры, которые позволяют непосредственно тренировать специальные качества бойца: быстроту и точность ударов, специфическую ловкость, мужество, выдержку, волю и решительность, способность к пространственно-временной ориентации. Сложнее закрепить в играх силу удара или воспитать специфическую выносливость, что достигается специальной подготовкой. Для большинства предлагаемых ниже игр не требуется специального снаряжения. Они с успехом могут быть проведены в зале или на площадке. Вместе с тем некоторым играм можно придать фехтовальную или боксерскую специфику: использовать специальный инвентарь или снаряжение, при передвижениях обучать правильной работе ног, рук и т.д.

«Передай мяч»

Подготовка. Игра проводится на ковре. Выбираются два водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырёх), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками – вытянутые руки. Играющим дается слабо надутый футбольный мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются пе-

рехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 10 – 12 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.

2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.

3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

«Один за другим»

Подготовка. Игра проводится на ковре. Борцы делятся на две равные группы, включающие представителей разных весовых категорий (легкий, средний и тяжелый), и располагаются с разных сторон от ковра.

Описание игры. Выходят два спортсмена самых легких весовых категорий, которые борются (по установленным правилам) до первого падения. Победитель остается на ковре. Проигравшая команда выделяет второго борца на ковер, и схватка продолжается. Победитель участвует в игре до тех пор, пока не будет сбит на ковер. Его сменяет новый представитель команды. Борцы один за другим по указанию капитана вступают в единоборство. Проигрывает команда, у которой не хватит борцов для продолжения поединка. Схватки судит арбитр (тренер), который следит за правильностью выполнения приемов.

Правила

1. Борцы вступают в единоборство в порядке весовых категорий, Нельзя высылать на ковер вначале борца тяжелого веса.

2. Заранее устанавливаются разрешенные приемы ведения борьбы.

«Гладиаторы»

Подготовка. Игра проводится на ковре. Для игры делают матерчатую петлю (можно из кушака от кимоно). Играющие делятся на две равные команды и располагаются с разных сторон от центра ковра. По сигналу начинаются поединки «гладиаторов».

Описание игры. По одному борцу от команды выходят на середину ковра и встают друг против друга. У одного из них в руках петля, которую он держит внизу. Другой игрок – в борцовской стойке без петли. Задача игрока с петлей накинуть ее на руку, ногу или туловище соперника и удержать в течение 3 с. Если такой прием удалось провести в течение 1 мин, то победа на стороне гладиатора с петлей, и он приносит команде два очка.

Гладиатор, у которого нет петли, пытается не только увертываться, но и атаковать, применяя разрешенные (не болевые) приемы. Если гладиатор с петлей падает на спину, то поединок заканчивается раньше времени в пользу игрока без петли (он также приносит команде два очка). Одно очко получает игрок с петлей, если сумел накинуть ее, но не удержал в течение положенного времени. Очко может быть присуждено за активную борьбу и гладиатору без петли, если он бросил соперника на ковер. После того как все участники поединка встретятся между собой, игроки меняются ролями, и игра повторяется. Команда-победительница определяется по набранной сумме очков.

Правила

1. Запрещается надевать петлю на лежащего соперника (он должен быстро принять стойку).

2. Игрок без петли не имеет права хвататься за петлю соперника, вырывать ее, а игрок с петлей – держаться за майку, куртку соперника, держать петлю в одной руке.

«Похищение трофеев»

Подготовка. Студенты делятся на нападающих и защитников. На одной половине ковра складывают в виде пирамиды (или колодца) несколько набивных мячей весом 3 – 5 кг, после чего защитники занимают оборону.

Описание игры. Задача нападающих прорваться к трофеям (набивным мячам) и перенести их на свою половину ковра. На это дается 3 мин. Игра начинается по сигналу. В ходе игры защитники вступают в борьбу с нападающими, стараясь не отдать трофеи. После обуслов-

ленного времени поединок прекращается и игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая перенести на свою сторону большее число трофеев или выполнившая задачу раньше срока.

Правила

1. Разрешается помогать товарищам в борьбе за трофей и запрещается проведение болевых приемов.

2. Трофей, перенесенный за условную линию, обратно не возвращается.

3. Можно провести игру «Возьми свою ленту». В этом случае за спиной одной из команд игроки другой команды вешают на гимнастическую стенку свои ленты. В ходе игры каждый стремится перенести свою ленту за линию обозначенного дома. После 2-3 мин борьбы игроки также меняются ролями и игра повторяется.

«Регби на коленях»

Подготовка. Две равные по силам команды в разной по цвету форме (куртках, рубашках) встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч.

Описание игры. По свистку играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой ковра (можно коснуться мата, предмета за ковром). Задача другой команды – перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 10 или 15 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила

1. Передвигаться разрешается только на коленях или кувырками.

2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра.

3. За нарушение мяч передается противнику.

«Салки на ринге»

Подготовка. Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон.

Описание игры. Руководитель вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно ма-

неврируют по рингу, один игрок пары старается осалить другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого – осалить касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику осалить свою ногу.

Поединок продолжается 3 мин, после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары.

Правила

1. Касание лица штрафуется одним очком в пользу противника.

2. При осаливании ногами расцеплять руки не разрешается.

«Сто ударов в минуту»

Подготовка. Участники выстраиваются возле ринга. Соревнования проводятся около груши или кожаного мешка. Для проведения игры нужна пара боксерских перчаток.

Описание игры. Один из участников игры перед началом своеобразного конкурса надевает перчатки. По указанию тренера он выходит к снаряду и по сигналу в течение минуты наносит удары по груше, или кожаному мячу поочередно правой и левой рукой с возможно большей скоростью. По второму сигналу атака прекращается. Руководитель объявляет, сколько ударов проведено в минуту.

После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

«Увернись от мяча»

Подготовка. Участники делятся на две команды по три – пять человек. Одна половина участников подходит к стене и встает к ней лицом. Расстояние от стены – 2 м, между игроками – 3 м. Другая команда располагается сзади на расстоянии пяти-шести шагов от стены. В руках у каждого теннисный мяч.

Описание игры. Стоящие сзади бросают мячи в стену с таким расчетом, чтобы отскочивший мяч попал в игрока, стоящего впереди, и тот не успел уклониться или отбить мяч рукой. Если мяч попал в плечо, туловище или голову, бросавший получает преимущество в одно очко.

После десяти бросков игроки меняются ролями. Определяются победители в парах и общее число очков, набранных командами.

Правило. Стоящие впереди игроки в ходе поединка должны увернуться от мяча, не сходя со своих мест.

«Не коснись каната»

Подготовка. Руководитель распределяет участников по парам.

Описание игры. Игроки (три-четыре пары) надевают перчатки. По сигналу они выходят на ринг и начинают кружиться, боксируя друг с другом. Никому не разрешается касаться каната (ограждения ринга) какой-либо частью тела. Нарушивший это правило покидает по указанию руководителя ринг. Оставшийся игрок имеет право нападать на кого хочет. Заканчивается игра, когда все игроки, кроме одного (победителя), покинут ринг.

Правило. Запрещается толкать другого игрока на канат и нападать сзади. За это участники группового поединка также удаляются из игры.

«Загони в угол»

Подготовка. Игроки выстраиваются возле ринга.

Описание игры. Руководитель вызывает для поединка одну или две пары. У одного игрока каждой пары в руках набивной мяч, а у другого надеты перчатки. По сигналу начинается поединок. Игрок в перчатках наносит удары по мячу, который держит противник. Атакующему игроку нужно загнать своего соперника в угол, а задача игрока с набивным мячом – при помощи маневрирования и ложных движений не попасть туда. По истечении 3 мин игра останавливается. Подсчитывается, сколько раз защищающийся игрок побывал в углу. После этого игроки меняются ролями. По итогам двух трёхминуток подводится общий результат.

Правила

1. Касание перчатками лица или рук защищающегося наказывается начислением атакующему штрафного очка.

2. Защищающемуся не разрешается прямолинейно идти на противника.

«Отбери мяч»

Подготовка. Игра проводится на площадке или ринге. Нужны перчатки по количеству игроков (шесть – восемь человек), легкий набивной мяч и маска. Играющие встают по кругу. Водящий в перчатках и маске выходит на середину.

Описание игры. Играющие ногой передают мяч друг другу и любом направлении. Водящий старается перехватить мяч. При приближении водящего игроки могут наносить ему удары, отгоняя от мяча.

Водящий, отбирая мяч, защищается, не нанося ответных ударов. Отобрав мяч у одного из стоящих по кругу, водящий меняется с ним ролью. Игра продолжается 8 – 10 мин. Побеждает игрок, который ни разу не побывал в роли водящего.

Правила

1. Мяч, вышедший за пределы круга, возвращается одному из стоящих в кругу.

2. Игроки круга не могут выбегать на середину, а водящий отвечать на удары.

3. Когда игра освоена, ее можно проводить с продвижением игроков.

«Скакуны»

Подготовка. Прямоугольная или квадратная площадка ограничивается линиями 8 – 10 м. Играющие делятся на две равные команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда (бегуны) занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат (скакуны).

Описание игры. Руководитель или капитан команды называет цифру. Игрок из команды скакунов, имеющий этот номер, направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача – салить игроков другой команды, которые спасаются от преследования, бегая на двух ногах. Осаленный покидает площадку. По команде руководителя (или капитана) «Домой!» (через 15 – 20 с) водящий возвращается на свое место в шеренгу, и руководитель вызывает следующий номер. Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не будут переловлены. После этого команды меняются местами и игра повторяется. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на осаливание игроков противника.

Правила

1. Игрок, которого коснулся скакун, покидает поле.

2. Скакун, оступившийся на обе ноги, также выходит за пределы квадрата.

3. В поле не могут находиться одновременно два скакуна.

4. Теряет право участвовать в игре любой игрок, выбежавший за пределы площадки.

« Меткий укол»

Подготовка. В зависимости от числа участников тренировки, нужно оружие (рапиры, шпаги), а также перчатки и мишени. Вместо

оружия можно использовать лыжные или гимнастические палки. Играющие делятся на команды по шесть-семь человек, каждая из которых выбирает водящего. Игроки в командах рассчитываются по порядку, выстраиваются в разных местах зала по начерченным полукругам и принимают боевую стойку. Против каждой группы (в двух-трёх шагах) – фехтовальная мишень.

Описание игры. Водящий называет номер и отпускает перчатку, которую держал в вытянутой в сторону руке (можно стоя на стуле). Вызванный, делая выпад, должен пригвоздить ее к фехтовальной мишени, не дав коснуться пола. Водящего сменяет тот, кто не сумел этого сделать. После 5 – 8 мин игры отмечаются участники, сумевшие наибольшее число раз поймать перчатку.

Правила

1. Запрещается отпускать перчатку до того, как вызван очередной номер.

2. Водящий может вызвать любой номер.

Примечание. Проще ловить перчатку рукой. В этом случае играющие стоят полукругом без оружия.

«Поменяйся рапирой»

Подготовка. Играющие делятся на две команды, а игроки в командах – на пары. Пары одной и другой команды встают через одного лицом друг к другу (рис. 7). Интервалы между парами – три шага, а расстояние между стоящими напротив игроками – два шага. Игроки находятся в масках, а рукой (в перчатке) держат вертикально (рукояткой вниз) рапиру за клинок. Вместо рапир можно использовать гимнастические палки. Рука отведена вперед-вправо.

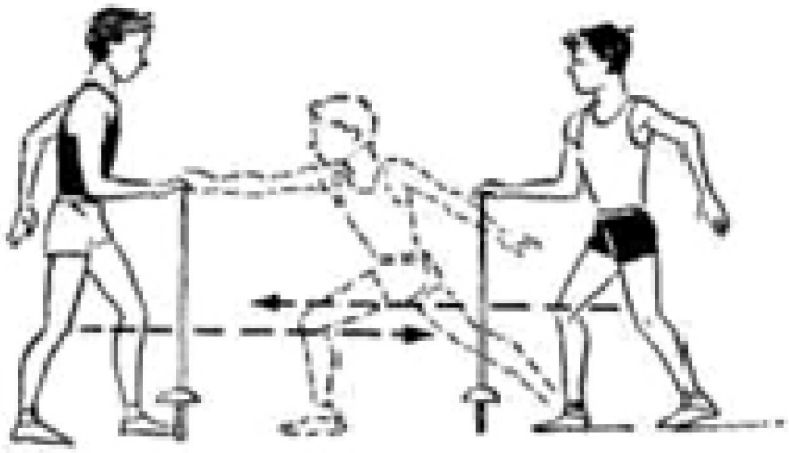

Рис. 7. Игра «Поменяйся рапирой»

Описание игры. По сигналу тренера (свистку) игрок отпускает руку от своего клинка и, сделав выпад вперед, стремится схватить за клинок оружие стоящего напротив партнера по команде, который тоже перебегает напротив.

После этого упражнение повторяется в обратную сторону, т.е. игрок снова встает на прежнее место, стараясь подхватить свою рапиру. Если у игроков в паре во время перемены места оружие дважды падало, эта пара выбывает из игры.

Остальные продолжают играть, но по указанию тренера расстояние между игроками в парах увеличивается: они отступают на одну ступню назад. Затем снова подсчитывается число выбывших пар и снова игроки отступают на ступню назад и т.д. Стараясь схватить оружие, игроки могут применять шаги или скачки с последующим выпадом, проводить атаку броском и т.д.

Проигрывает команда, все игроки которой первыми выбыли из борьбы. Можно разыграть личное первенство: тогда выявляется лучшая пара и лучший в ней игрок.

Правила

1. В зависимости от подготовки играющих, устанавливается порядок выбывания участников из игры. Можно условиться, что игроки покидают площадку после первой же неудачи – попытки поймать рапиру.

2. Руководитель игры следит, чтобы оружие игроки ставили на пол строго вертикально.

12. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ОБЩЕОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Качества и навыки, необходимые в любом виде спорта, разнообразны, как и сами виды спортивных состязаний. Помимо хорошего физического развития и тренированности успех спортсмену приносит совершенная координация движений, умение в разных условиях сохранять равновесие на неустойчивой опоре, скорость реакции, оперативное мышление и т.д.

В связи с этим подвижные игры в процессе подготовки как новичка, так и спортсмена-разрядника направлены, с одной стороны, на совершенствование общей и специальной физической подготовки, воспитание ловкости и быстроты, а с другой – на закрепление сложной и разнообразной спортивной техники. При этом освоение техники проводится одновременно с воспитанием смелости, решительности, быстроты реакции и других качеств, необходимых спортсмену.

Игры, применяемые в учебно-тренировочном процессе, преследуют разные задачи. Для воспитания общей и скоростной выносливости проводятся игры легкоатлетической направленности, игры с переноской груза, элементами силовой борьбы. Для укрепления мышц ног полезны летом игры на песке, а зимой на рыхлом снегу.

Почти все без исключения игры имеют общеоздоровительную направленность. Многие из них направлены лишь на повышение уровня общей физической подготовленности и не преследуют цели воспитания специальных спортивных навыков. Такие игры вполне можно использовать как на занятиях физической культурой в вузе, так и для самостоятельных занятий физическими упражнениями, на отдыхе, в загородном лагере и т.д.

Ниже приводятся игры, которые можно включать в программы спортивных мероприятий, использовать в турпоходах, на отдыхе, организовывать в кругу друзей, проводить на уроках в школе и занятиях физической культурой в вузах.

«Тарелочка по кругу»

Подготовка. Несколько человек (от трёх до двенадцати) встают по кругу на расстоянии 5 – 8 м один от другого. У первого и третьего игрока в руках пластмассовая летающая тарелочка.

Описание игры. По сигналу игроки метают свои тарелочки соседу по часовой стрелке. Поймав тарелочку от соседа справа, игрок посы-

лает её дальше, а сам должен поймать новую тарелочку с правой стороны. Если игрок не успел освободиться от одной тарелочки, как к нему прилетела вторая (оказался с двумя тарелочками), то игра останавливается и нерасторопный игрок получает штрафное очко. Оно присуждается и тому игроку, кто неточно (более чем шаг от игрока) бросил ему тарелочку или последняя пролетела выше головы.

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

«Перетягивание через линию»

Подготовка. Участники игры встают друг к другу лицом на расстоянии оного метра.

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

«Вытолкни из круга»

Подготовка. В круг диаметром 3-4 м встают участники игры.

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

«Бой петухов»

Подготовка. Чертится круг диаметром 1,5 – 2,0 м, в который заходят два участника игры и располагаются на расстоянии полушага друг от друга. Оба сгибают одну ногу, придерживая ее рукой сзади за стопу, другая рука за спиной.

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

«Вышибалы»

Подготовка. В спортивном зале или на площадке чертится квадрат 10 × 10 м.

Описание игры. Участники игры делятся на две команды, одна из которых будет находиться в квадрате, а другая за её пределами. По сигналу участники внешней команды начинают выбивать мячом сво-

их соперников. Игрок, которого выбили, выходит из игры и садится на скамейку. Выигрывает команда, которая выбьет всех противников за более короткое время или выбивает большее количество игроков за определённое время.

«Жонглёры»

Подготовка. Игра проводится в спортивном зале или на любой площадке.

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

«Команда быстроногих»

Подготовка. Игра проводится в спортивном зале.

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

«Командная эстафета на местности»

Подготовка. Игра проводится на любой площадке.

Описание игры. Участники делятся на две команды. Затем обе команды проводят осмотр местности, по которой будет проходить путь эстафеты, а также те препятствия, которые им необходимо будет преодолеть. По возможности на каждом этапе ставится судья. После этого команды проводят жеребьёвку, и одна из них выходит на старт. Финиш определяется по последнему игроку. Затем стартует вторая команда. Результаты обеих команд фиксируются по секундомеру и в конце эстафеты сравниваются с учётом штрафных очков.

Препятствия в эстафете определяются с учётом спортивного оборудования, находящегося на площадке.

Между препятствиями команда передвигается бегом.

«Охотники, волки и ёлки»

Подготовка. Игра проводится в спортивном зале или на любой площадке.

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

«Самая меткая команда»

Подготовка. Игра проводится в спортивном зале или на любой площадке.

Описание игры. Участники делятся на две команды. Затем они перестраиваются в две колонны, принимая при этом стойку ноги врозь, руки на плечи стоящему впереди. Самый первый участник держит в руках мяч. По сигналу он наклоняется вперёд и как можно сильнее катит мяч назад между ног. Последний игрок получает мяч, бежит с ним вперёд и продолжает действие первого участника. Выигрывает команда, в которой капитан с мячом в руках снова окажется впереди команды. За победу команде начисляется одно очко. После этого выбираются другие капитаны, но схема игры меняется: участники закрывают глаза (или сами или впереди стоящему игроку), а игроки с мячами меняют своё местоположение, но при этом стараются находиться рядом друг с другом. По сигналу остальные участники открывают глаза, бегут к своим капитанам, строятся в том же порядке и повторяют предыдущее упражнение.

Игра повторяется пять-шесть раз, при этом капитаны все время меняются. Расстояние, на которое отбегают игроки с мячами, не ограничивается, но они должны находиться в поле зрения остальных участников.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

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

«Перетягивание через черту»

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

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

«Борьба в квадратах»

Подготовка. На площадке чертят три квадрата: размеры первого 3×3, второго 2×2 и третьего 1×1 м.

Описание игры. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперников из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором – 3, в третьем – 2, а выбывший из третьего – 1 очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.

«Выталкивание из круга»

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

Описание игры. Каждой паре игроков, находящихся в кругах, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат крепко палку в руках, зажимая ее конец под локтем правой или левой руки (смотря по условию). У каждого круга находятся выделенные судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из

круга. Вытолкнутому из круга предоставляется возможность вновь вернуться в круг, после чего игра продолжается до сигнала. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно очко.

«Перехват мяча»

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

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

«Перемена мест»

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

Описание игры. По сигналу все игроки, выпрыгивая из полного приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию дома последним игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся два-три самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.

2. Габриелян, К.Г. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура» / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев. – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.

3. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А. Демчишин, В.Н. Мухин, Р.С. Мозола. – М: Здоровье, 1989. – 168 с.

4. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: учебник / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 480 с.

5. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.

6. История физической культуры и спорта: учебник / под ред. В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 272 с.

7. Кабачков, В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: метод. пособие / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. – М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

8. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А. Климов. – 2-е изд. – Ростов-на Дону: М.: Феникс, 2005. – 304 с.

9. Климов, Е.А. Развивающийся человек в мире профессий / Е.А. Климов. – Обнинск: Принтер, 1993. – 57 с.

10. Кузнецов, В.С. Прикладная физическая подготовка: 10-11 классы: учебно-методическое пособие / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Владос, 2003. – 184 с.

11. Манжелей, И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие / И.В. Манжелей. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

12. Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания: учеб. пособие / И.В. Манжелей. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.

13. Манжелей, И.В. Средо-ориентированный подход в физическом воспитании: монография / И.В. Манжелей. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2005. – 208 с.

14. Столбов, В.В. История физической культуры: учебник / В.В. Столбов, И.Г. Чудинов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 240 с.

15. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2005. – 448 с.

16. Физическая культура: учеб. пособие / под ред. В.А. Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

17. Физическая культура студента: учеб. для СПО / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – 8-е изд., стер. – М.: Академия, 2008. – 176 с.

18. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

19. Шевцов, В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

Учебное издание

Мостовая Татьяна Николаевна
Ильина Светлана Александровна

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

Учебно-методическое пособие

Редактор В.Л. Сверчкова
Технический редактор Н.А. Соловьева

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Орловский государственный университет имени И.С. Тургенева»

Подписано к печати 28.12.2016 г. Формат 60×90 1/16.
Усл. печ. л. 4,6. Тираж 100 экз.
Заказ №_____

Отпечатано с готового оригинал-макета
на полиграфической базе ОГУ имени И.С. Тургенева
302026, г. Орел, ул. Комсомольская, 95.