



Министерство образования и науки Украины
Севастопольский национальный технический университет

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Методические указания к практическим занятиям
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения
по дисциплине «Физическое воспитание и спорт»

Севастополь

2009



Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов:
Методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей дневной формы обучения по дисциплине «Физическое воспитание и спорт» / Сост. ст. преп. Т.Г. Новикова, асс. Т.В.Нагорная. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2009. – 28 с.

Содержание настоящей работы раскрывает основные требования к применению подвижных игр и эстафет, которые должны помочь в овладении или закреплении необходимых знаний, умений и навыков при изучении технических и тактических приемов в различных видах спорта, обучения которым предусмотрено учебной программой по дисциплине "Физическая культура".

Методические указания предназначены преподавателям физической культуры, а также могут быть полезны студентам, при самостоятельном изучении дисциплины "Физическая культура и спорт".

Методические указания рассмотрены и утверждены на заседании кафедры физического воспитания и спорта СевНТУ, (протокол № 6 от 31 марта 2009 г.)

Допущено учебно-методическим центром СевНТУ в качестве методических указаний.

Рецензент: зав. кафедрой Физического воспитания и спорта,
канд. пед. наук доцент Гальчинский В. А.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. История подвижных игр.....	5
2. Значение подвижных игр.....	5
3. Методика, организация и проведение подвижных игр и эстафет.....	6
3.1. Характерные особенности подвижных игр и эстафет.....	7
3.2. Педагогические требования к проведению игр.....	8
4. Подвижные игры и эстафеты по видам физической деятельности.....	9
4.1. Игры для развития физических качеств.....	9
4.1.1. Встречная эстафета с обручем и скакалкой.....	9
4.1.2. Эстафета – бег со скакалкой.....	10
4.1.3. Эстафета с лазанием.....	10
4.1.4. Эстафета "Машина".....	11
4.1.5. Эстафета "Передача мяча в колонне".....	11
4.1.6 Эстафета с преодолением препятствий.....	12
4.1.7 Эстафета "Выносливые лягушки".....	12
4.2 Подвижные игры с элементами баскетбола.....	13
4.2.1 Игра "Выбивалы".....	13
4.2.2 Игра "Круговая лапта".....	13
4.2.3 Игра "Перестрелка".....	13
4.2.4 Эстафета "Забрось мяч в кольцо".....	14
4.2.5 Эстафета "Борьба за мяч".....	14
4.3 Игры с элементами волейбола.....	15
4.3.1 Эстафета с элементами волейбола.....	15
4.3.2 Игра "Встречная волейбольная пасовка над сеткой".....	16
4.3.3 Игра "Волейбол с двумя мячами".....	17
4.3.4 Игра "Мяч своему игроку".....	17
4.4 Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой.....	17
4.4.1 Встречная эстафета.....	17
4.4.2 Круговая эстафета.....	18
4.4.3 Эстафета "Наступление".....	19
4.4.4 Эстафета "Сумей догнать".....	19
4.4.5 Эстафета "Кто быстрее".....	19
4.5 Подвижные игры на занятиях плаванием.....	19
4.5.1 Игра "Водолазы".....	20
4.5.2 Игра "Поплавки".....	20
4.5.3 Игра "Туда кролем, обратно – брассом".....	20
4.5.4 Игра "Кто сделает меньше гребков".....	20
4.5.5 Эстафета "Заплыв с досками".....	21
5. Врачебный контроль и самоконтроль за доступностью нагрузки и её соответствие уровню подготовленности.....	22
6. Оздоровительное значение подвижных игр и эстафет.....	24
Заключение.....	25
Библиографический список.....	26

ВВЕДЕНИЕ

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям физической культурой подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков.

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, студенты

- овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют
- функциональные возможности организма, осваивают эффективные способы
- физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно-рекреационной направленностью учебного предмета.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно в игре участвуют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению преподавателя, исходя из конкретно складывающейся учебной ситуации и задач занятия.

Подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические, жизненно важные качества необходимые будущим специалистам, повышая работоспособность и укрепляя здоровье. В конце учебных занятий они включаются в заключительную часть с целью активного восстановления после выполненной нагрузки в основной части. Положительные эмоции, которые получают студенты в процессе участия в подвижных играх, оказывают существенное влияние на повышение интереса у студентов к занятиям физическими упражнениями.

1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад.

Более совершенные орудия труда, а так же возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать выносливость, быстроту, силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось при их испытании совершать пробные броски. Чтобы в совершенстве владеть снарядами для удачной охоты разрабатывались и внедрялись в обычную жизнь людей разнообразные упражнения. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ними жизнь. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в примитивных подвижных играх с мячами и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами и всевозможными почестями. Очень важным было и то обстоятельство, что самый сильный, смелый и ловкий человек, как правило, становился вождём или предводителем племени или общности людей, потому, что своим личным примером мог увлечь за собой соплеменников.

2. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

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

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

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

Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга.



Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта.

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе со студентами. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные. Это объясняется тем, что они состояются из наиболее доступных и распространённых упражнений часто взятых из различных жизненных ситуаций. Их легко подобрать с учётом возраста, подготовленности и интересов занимающихся [1].

3. МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ

Подвижные игры и эстафеты используются на занятиях физической культурой для создания хорошего настроения и повышения общей физической подготовленности студентов.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся. Преподавателю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы силы игроков были равны.

Преподаватель должен воспитывать у студентов серьезное отношение к подвижным играм. Следует объяснить, что та или иная игра имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно и активно выполняя игровые задания, студенты будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

Рассматривая подвижные игры и эстафеты по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

- а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);
- б) с разделением коллектива на команды (игры направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

- а) игры, где имеет место активное единоборство;
- б) игры без соприкосновения с соперником;
- в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

Эстафеты, в зависимости от построения играющих, могут быть линейными (состязующиеся стоят в параллельных колоннах) и встречными (каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки).

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



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

Качества, проявленные в играх	Характеристика игровых действий	Игры
Ловкость	Игры, пробуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)	Выбивалы (4.2.1), Круговая лапта (4.2.2), Перестрелка (4.2.3), Борьба за мяч (4.2.5), Передача мяча в колонне (4.1.5)
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Сумей догнать (4.4.4), Наступление (4.4.3), Круговая эстафета (4.4.2), Встречная эстафета (4.4.1), Кто быстрее (4.4.5)
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	Эстафета с обручем и скакалкой (4.1.1), Эстафета-бег со скакалкой в парах (4.1.2), Эстафета с лазанием (4.1.3), «Выносливые лягушки» (4.1.7)
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	Борьба за мяч (4.2.5), Встречная волейбольная пасовка над сеткой (4.3.2), Волейбол с двумя мячами (4.3.3)

3.1. Характерные особенности подвижных игр и эстафет

Характерная особенность подвижных игр и эстафет – это сознательность, активность и эмоциональность.

Относительная свобода, самостоятельность действий в игре с необходимостью соблюдать ряд условных требований, регламентирующих проведение игры.

Игровая деятельность характерна тем, что она непосредственно связана с определенными функциональными изменениями в организме.

Важно иметь в виду, что высшие нервные проявления всегда в какой то мере обусловлены функциями подкорковых отделов головного мозга и могут при оп-

ределенных условиях переплетаться с некоторыми инстинктивными реакциями. Особенно наглядно эта зависимость обнаруживается в эмоциональных действиях студентов. Образный или условный замысел игры предусматривает достижение определенных целей в условиях изменения ситуаций (постоянных или случайных). Игровой замысел может быть создан, исходя из конкретных задач физического воздействия.

Наиболее существенной особенностью подвижных игр и эстафет необходимо считать отражение в них двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми: соревновательной борьбы и сотрудничества.

Элементы соревновательной борьбы присущи всем подвижным играм и эстафетам, и они занимают ведущее место в практическом содержании всех основных игровых действиях.

Сотрудничество между играющими осуществляется в большинстве подвижных играх. Весьма важно, что сотрудничество в подвижных играх, как правило, обусловлено конкретными условиями и задачами развертывающейся в них соревновательной борьбы. В подвижных играх все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности определенного коллектива играющих. При этом каждому участнику приходится входить в контакт с другими играющими и взаимодействовать с ними.

Важной особенностью подвижных игр и эстафет является то, что игровые действия осуществляются в неожиданно меняющихся внешних условиях. Каждый играющий стремится поставить себя в наиболее выгодное по сравнению с соперником положение и вместе с тем создать для последнего возможно большие трудности в достижении игровых целей.

Изменчивость игровых ситуаций вызывает у участников игры необходимость постоянно и вдумчиво ориентироваться, что обуславливает проявление таких качеств, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение, вносить срочные коррективы в свои действия [2].

3.2 Педагогические требования к проведению игр

Подбирая ту или иную игру, необходимо учитывать подготовленность группы и задачи, которые будут решаться в процессе игры. Следует так же учитывать такие факторы, как состав группы, место проведения и наличие инвентаря.

Каждая игра начинается с организации участников – размещения участников, определение исходных положений, назначения капитанов. При проведении командных игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам.

Объяснение игры должно быть логичным и образным для этого существует типовая схема организации игры: название игры, роль играющих, ход игры, цель и правила поведения игроков.

Как правило, студенты ведут себя во время игры по-разному. Одни играют очень активно, другие осторожно, избегая острой борьбы. Долг преподавателя провести занятия, чтобы все приняли активное участие в игре. Перед игрой в процессе занятия следует снизить нагрузку, чтобы занимающиеся могли немного отдохнуть.

Продолжительность игры зависит от числа занимающихся (чем меньше игроков, тем короче игра) и характера игры.

Подведение итогов и определение результатов игры имеет большое воспитательное значение, т.к. победитель игры может реально оценить свои не только физические, но и морально – волевые качества и способности, а проигравшей проанализировать допущенные ошибки и сделать выводы на будущее [1].

4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ПО ВИДАМ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

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

Для развития выносливости надо подобрать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры [3].

4.1. Игры для развития физических качеств

4.1.1. Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

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



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

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

4.1.2. Эстафета – бег со скакалкой

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи, скакалки.

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

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

Правила игры:

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

4.1.3. Эстафета с лазанием

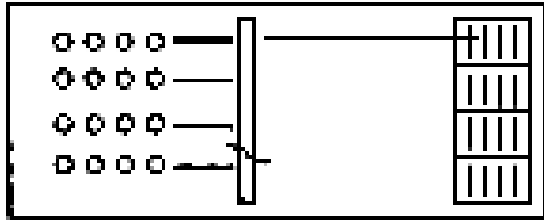
Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скакалки, гимнастическая стенка.

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

Описание игры: по команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая) вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают тоже и т.д. (рисунок 1).

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



- - игроки;
 [] - гимнастическая скамейка;
 [] [] [] [] - гимнастическая лестница.

Рисунок 1 – Схема проведения эстафеты с лазанием.

4.1.4. Эстафета «Машина»

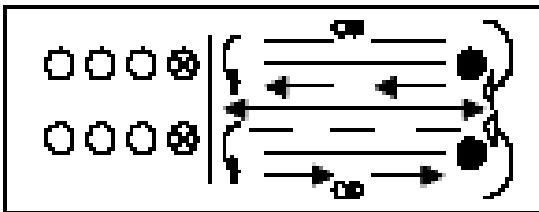
Цель: развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи.

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

Описание игры: по сигналу первые номера команд оббегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и т.д. присоединяются все игроки команды по очереди (рисунок 2).

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



- - игроки;
 ⊗ - направляющий;
 ● - предмет.

Рисунок 2 – Схема проведения эстафеты «Машина».

4.1.5. Эстафета «Передача мяча в колонне»

Цель: развитие ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи.

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

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

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

Побеждает команда, заработавшая больше очков.

4.1.6. Эстафета с преодолением препятствий

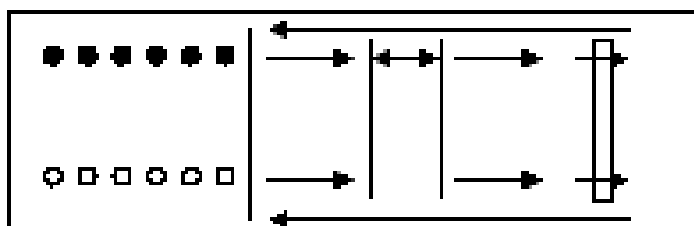
Цель: развитие выносливости, быстроты.

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки.

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

Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны (рисунок 3).

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



○ ● - игроки разных команд;
□ - гимнастическая скамейка или скакалка.

Рисунок 3 – Схема проведения эстафеты с преодолением препятствий

4.1.7. Эстафета «Выносливые лягушки»

Цель: развитие скоростно-силовой выносливости.

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

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

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 3 самых выносливых прыгуна;
- 2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним;
- 3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

4.2. Подвижные игры с элементами баскетбола

Важнейшей компонентом техники игры в баскетбол является умение перемещаться по площадке, для того чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или наоборот преследовать его. Это умение в свою очередь является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с перемещениями и решениями ряда технических задач.[4]

4.2.1. Игра «Выбивалы»

Цель: перемещение по площадке и выбор места.

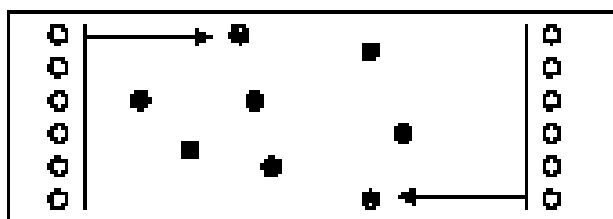
Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

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

Дается время 3 мин.

Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков (рисунок 4).

Правила игры: игрок, которого коснулся мяч выходит из игры.



○ - игроки;

⊗ - мяч;

● - игроки, которых выбивают.

Рисунок 4 – Схема проведения игры «Выбивалы».

4.2.2. Игра «Круговая лапта»

Цель: передача и ловля мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

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

Описание игры: игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков.

4.2.3. Игра «Перестрелка»

Цель: развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

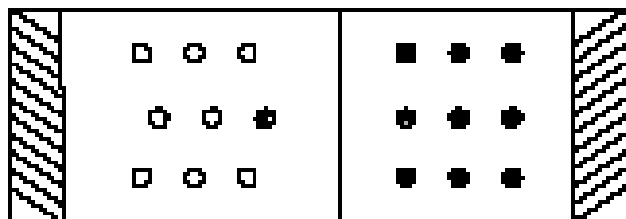
Подготовка: на двух противоположных сторонах площадки, параллельно средней линии проводятся линии «плена» (или ставятся скамейки) на расстоянии от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор «плена». От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каж-

дая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии «плена». В каждой команде выбираются капитаны.

Описание игры. Преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремиться попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в «плен», до тех пор пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду (рисунок 5).

Правила игры:

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



- ● - игроки разных команд;
 ⊗ ⊗ - капитаны разных команд.

Рисунок 5 – Схема проведения эстафеты «Перестрелка».

4.2.4. Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

Вариант 1.

Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

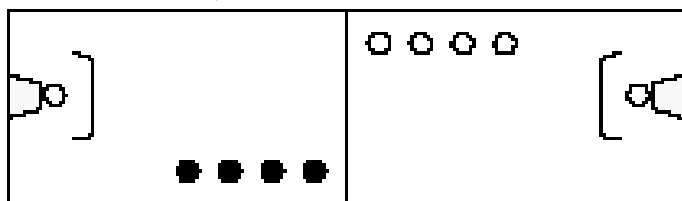
Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны (рисунок 6).

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

Вариант 2.

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



- ● - игроки противоположных команд.

Рисунок 6 – Схема проведения эстафеты «Забрось мяч в кольцо».

4.2.5. Эстафета «Борьба за мяч»

Цель: совершенствование техники передачи мяча в движении.

Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч.

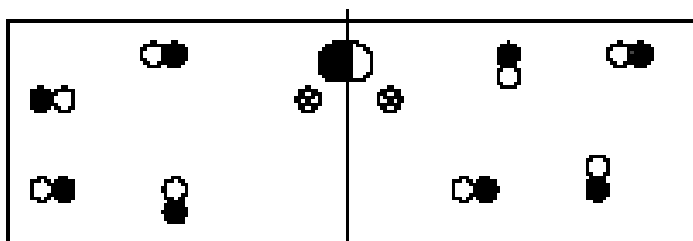
Подготовка: в игре участвуют 2 равных команды. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаются по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой из другой команды.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отдать пас кому – либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому – либо из своих игроков. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам (рисунок 7).

Задача играющих – сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко. Играют от 10 до 15 минут.

Правила игры:

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



- ● - игроки разных команд;
 ⊗ ⊗ - капитаны разных команд;
 ◐ - судья.

Рисунок 7 – Схема проведения эстафеты «Борьба за мяч».

4.3. Игры с элементами волейбола

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

В этом плане полезны игры способствующие ориентации в пространстве [2].

4.3.1. Эстафета с элементами волейбола

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи.

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

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

Правила игры:

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

4.3.2. Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

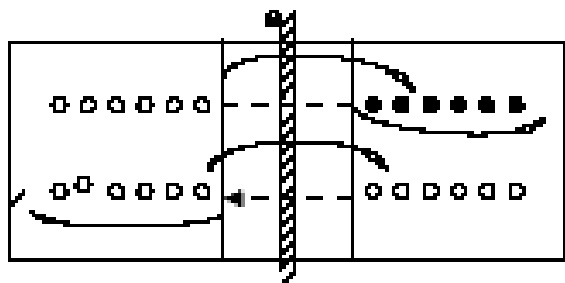
Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

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

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди (рисунок 8).

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



- ● - игроки разных команд;
⊗ - судья.

Рисунок 8 – Схема проведения «Встречной волейбольной пасовки над сеткой»

4.3.3. Игра «Волейбол с двумя мячами»

Цель: совершенствование техники игры в волейболе.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

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

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

Правила игры:

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

4.3.4. Игра «Мяч своему игроку»

Цель: совершенствование техники подачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

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

Описание игры: по сигналу одна из команд производит подачу. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой третьим (вторым) касанием. Он перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию.

Правила игры:

- 1) если ловцу удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу.
- 2) если мяч не дошел до «ловца», то команда теряет подачу.

4.4. Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в заключительной части.

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

4.4.1. Встречная эстафета

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

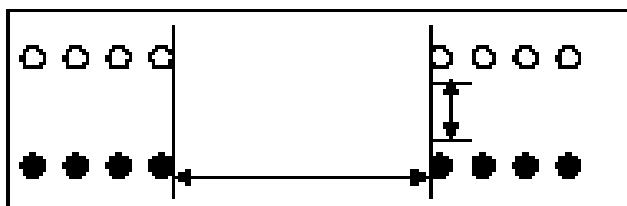
Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

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

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. (рисунок 9).

Правила игры:

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



○ ● - игроки разных команд;

Рисунок 9 - Схема проведения встречной эстафеты.

4.4.2. Круговая эстафета

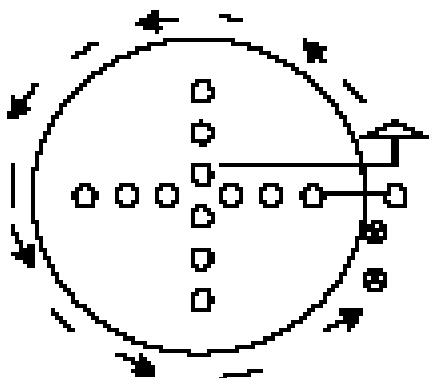
Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, оббегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны (рисунок 10).

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



○ - игроки разных команд;

⊗ - судья.

Рисунок 10 – Схема проведения круговой эстафеты.

4.4.3. Эстафета «Наступление»

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

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

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

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

4.4.4. Эстафета «Сумей догнать»

Цель: развитие скоростной выносливости.

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

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

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

4.4.5. Эстафета «Кто быстрее»

Цель: совершенствование техники старта.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

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

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

Правила игры:

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

4.5. Подвижные игры на занятиях плаванием

Значительное место в подготовке пловца занимают игры, проводимые в воде. Игры организуются во время занятий на воде, а также в конце занятия. В игры входят упражнения на развитие дыхательных способностей, двигательных, скоростных качеств пловца, приобретение умения и навыка при нырянии. Игры направлены на совершенствование техники плавания различными способами [2].

4.5.1. Игра «Водолазы»

Цель: развитие дыхательных способностей студентов и приобретение умения и навыка при нырянии.

Инвентарь и оборудование: цветные мешочки с песком.

Подготовка: участники выстраиваются вдоль бортика бассейна. Преподаватель бросает в воду предметы (желательно цветные).

Описание игры: по сигналу играющие прыгают (или спускаются) в воду. Задача каждого – открыв глаза, обследовать дно бассейна и собрать как можно больше предметов.

Правила игры: на поиски предметов дается 1 минута. Выигрывает тот, кто соберет большее количество предметов. Входе игры разрешается выходить на поверхность, чтобы сделать вдох.

4.5.2. Игра «Поплавки»

Цель: развитие двигательных способностей пловца и освоение действия свойств воды относительно тела пловца.

Подготовка: играют установленное время, играющие заходят в воду.

Описание игры: по сигналу руководителя игроки делают глубокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют впереди. Затем раскрывают руки, касаются дна и всплывают, как поплавки, наверх. После каждого всплытия снова опускаются на дно.

Правила игры:

- 1) игра начинается по сигналу преподавателя;
- 2) касание рукой дна обязательно;
- 3) побеждает тот, кто за установленное время сделает большее число повторений.

4.5.3. Игра «Туда кролем, обратно – брассом»

Цель: Развитие скоростных качеств студентов и совершенствование техники кроля на груди, брасса.

Подготовка: участники встают у тумбочки в воде по 2 человека на дорожку, отдельно юноши, отдельно девушки.

Описание игры: по сигналу педагога участники игры отталкиваются ногами от бортика и плывут вперед кролем на груди 25 м. Доплыв до отметки, поворачиваются кругом и обратно плывут брассом.

Правила игры: побеждает тот, кто, правильно выполнив игровое задание, вернется на место старта первым.

Варианты игры: туда плыть кролем на груди, а обратно – кролем на спине или наоборот. Одним из составных компонентов такой игровой комбинации комплексного плавания может быть и любой другой изученный играющими способ плавания, актуальный для проводимого занятия.

4.5.4. Игра «Кто сделает меньше гребков»

Цель: совершенствование техники выбранного способа плавания.

Подготовка: игра проводится с разделенным зачетом у юношей и девушек. На одной дорожке играют юноши, на другой девушки. Перед началом игры оговари-

вается способ плавания. Участники рассчитываются на первый – второй. Каждый второй номер – судья первого.

Описание игры: по сигналу педагога первые номера стартом из воды плывут к противоположному бортику бассейна и обратно, а вторые внимательно следят за ними и считают количество сделанных гребков, шагая параллельно по бортику вдоль бассейна. Затем тоже самое игровое задание выполняют вторые номера, а первые влезают на боковой бортик бассейна и подсчитывают количество гребков.

Правила игры: победителем заплыва признается тот, кто затратит на прохождение контрольной дистанции наименьшее количество гребков.

4.5.5. Эстафета «Заплыв с досками»

Цель: развитие скоростно-силовых качеств пловца и совершенствование техники работы ног в плавании.

Инвентарь и оборудование: доски.

Подготовка: участники делятся на команды и стоят в воде у бортика по длине всего бассейна.

Описание игры: по сигналу преподавателя последние участники команд начинают заплыв с досками, вытянув руки вперед. Доплывая до следующего игрока, передают доску в виде эстафету, а сами остаются на месте.

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока первый пловец не доплывет до тумбочки;
- 2) побеждает команда, которая быстрее доплывет до тумбочки;
- 3) все команды плывут одним способом.

5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ЗА ДОСТУПНОСТЬЮ НАГРУЗКИ И ЕЁ СООТВЕТСТВИЕ УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Врачебный контроль – раздел медицины, задача которого состоит в изучении состояния здоровья, развития функциональной подготовленности, участие в планировании физических нагрузок и управлении процессом подготовки. Первым, с кем встречается любой человек, стремящийся к занятиям физическими упражнениями для укрепления своего здоровья – это врач. Именно он решает в первом случае – можно ли вообще заниматься, во втором – о дозировке физической нагрузки, которая должна соответствовать функциональным особенностям, физическим возможностям занимающегося и способствовать укреплению его здоровья.

Врачебный контроль направлен на решение трёх основных задач: выявление противопоказаний к физической нагрузке, определение уровня физического состояния для назначения адекватной физической нагрузки, контроль за состоянием организма в процессе занятий (не менее двух раз в год). Важным средством врачебного контроля является диагностика УФС - уровня физического состояния измерением МПК – максимального потребления кислорода, ЭКГ – электрокардиограммы в покое и после нагрузки, определения ЖЕЛ – жизненной ёмкости лёгких и массы тела. Не менее важное значение при решении вопроса о дозировке физических нагрузок и их эффективности имеет грамотный самоконтроль, который позволяет оперативно и регулярно контролировать текущее функциональное состояние.

Самоконтроль – это система наблюдения за своим здоровьем, физическим развитием, динамикой влияния физических упражнений на собственный организм. Основные задачи самоконтроля:

- осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью;
- освоить простейшие методы самонаблюдения;
- научиться анализировать показатели самоконтроля;
- воспитание сознательного отношения к занятиям по физическому воспитанию;
- закрепление и применение на практике полученных знаний и умений.

Понятие самоконтроль включает в себя наблюдение и анализ объективных и субъективных состояний организма.

К субъективным показателям относятся: самочувствие, сон, аппетит, оценка работоспособности.

К объективным показателям относятся те, которые можно измерить и выразить количественно: антропометрические данные, ЧСС (частота сердечных сокращений), ЧД (частота дыхания), ЖЕЛ (жизненная ёмкость лёгких).

Наиболее доступным и информативным методом оценки реакции организма на физическую нагрузку является ЧСС.

ЧСС определяется перед занятием, после разминки, после выполнения отдельных упражнений. Сопоставляя характер и интенсивность нагрузки с изменением ЧСС и быстротой её восстановления, определяют уровень функционального состояния организма. Ущущение пульса на следующий день после занятий, осо-

бенно, если ощущается плохое самочувствие, нарушен сон, плохой аппетит, нет желания заниматься спортом и т.д. свидетельствует о сильном утомлении.

Величину ЧСС, меньшую 60 ударов/мин, оценивают как отличную, 60 – 74 ударов/мин – хорошую, 75 – 89 ударов/мин – удовлетворительную и более 90 ударов/мин - неудовлетворительную.

Подсчёт ЧСС за первые 10 секунд после окончания бега позволяет судить об интенсивности нагрузки. Если нагрузка соответствует функциональным возможностям организма, то через 10 минут после финиша ЧСС должна быть менее 110 ударов/мин.

Предлагается определение оптимальной ЧСС при выполнении продолжительных упражнений:

- для начинающих: $\text{ЧСС} = 170 - \text{возраст}$;
- для занимающихся регулярно в течение 1-2 недель: $\text{ЧСС} = 180 - \text{возраст}$;
- максимально допустимая $\text{ЧСС} = 220 - \text{возраст}$.

6. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ

Правильно организованные подвижные игры и эстафеты оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры и эстафеты, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Подвижные игры и эстафеты активизируют деятельность сердца и лёгких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме.

В занятиях играми необходимо следить за оптимальными физическими нагрузками. При систематических занятиях играми целесообразно допускать интенсивные нагрузки. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления. Многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма. Именно поэтому в играх и эстафетах не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания (натуживание). Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путём оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игр, которая вызывала бы у занимающихся положительные эмоции. Положительные эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организма (в частности, на нервную систему), а также на самочувствие и на поведение занимающихся. Вместе с тем проявление отрицательных эмоций (обида, страх, гнев и др.) нарушает нормальный ход нервных процессов, вредит здоровью.

Чёткие правила, упорядочивая взаимодействие игроков, устраняют излишнее возбуждение, вызывают у игроков положительные эмоции.

Систематические круглогодичные, правильно организуемые занятия подвижными играми и эстафетами на свежем воздухе содействуют закаливанию занимающихся. Большое гигиеническое значение имеют игры и вне института во время учебного года (когда студенты нуждаются в активном отдыхе) и особенно во время летних каникул, когда они сочетаются с благотворным влиянием солнечного облучения, свежего воздуха и водных процедур.

Подвижные игры и эстафеты, оказывают лечебное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма. Они являются наиболее доступной формой активного отдыха после умственной и физической нагрузки. Игры и эстафеты проводимые после окончания рабочей недели на свежем воздухе, на природе являются хорошим средством восстановления умственной работоспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При организации занятий с применением подвижных игр необходимо подбирать такие игры, которые будут доступны занимающимся, и соответствовать уровню их подготовки. Проводя игры, следует учитывать, что это соревнование в постоянно изменяющихся условиях, с большой эмоциональной нагрузкой, порой с отрицательными явлениями (проигрывание). Учитывая то обстоятельство, что многие подвижные игры носят познавательный характер их лучше чередовать с теми, которые направлены на развитие физических качеств [4].

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Геллер, Е. М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов/Е.М. Геллер. – Минск: Высшая школа, 1977. – 172 с.
2. Жуков, М.Н. Подвижные игры /М.Н. Жуков. – Москва: Высшее образование, 2000. – 157 с.
3. Коджаспиров, Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры /Ю.Г. Коджаспиров. – Москва: Дрофа, 2003. – 170 с.
4. Попенченко, В.В. Физическое воспитание в ВУЗЕ /В.В. Попенченко. – Москва: Высшая школа, 1979. – 120 с.

Заказ № _____ от « _____ » _____ 200___. Тираж _____ экз.

Изд-во СевНТУ