

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

*Общеуниверситетская кафедра
физического воспитания и спорта*

М.И. РАХИМОВ

А.А. ШАШКОВ

А.Е. ПЕТРОВ

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ**

Учебно-методическое пособие

Казань – 2019

УДК 796.2

ББК 75.5я7

Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта

Протокол № 11 от 23 июня 2016 года

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания и спорта КФУ **Е.В. Фазлеева**;
кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания КГЭУ **Н.В. Васенков**

Рахимов М.И., Шашков А.А., Петров А.Е.

Подвижные игры на занятиях физической культурой в вузе: учебно - методическое пособие / М.И. Рахимов, А.А. Шашков, А.Е. Петров – Казань: Казан. ун-т, 2019. – 28 с.

Содержание настоящей работы раскрывает основные требования к применению подвижных игр, которые должны помочь в развитии основных физических качеств при изучении технических и тактических приемов в различных видах спорта, обучения которым предусмотрено учебной программой по дисциплине «Физическая культура».

Данное пособие предназначено преподавателям физической культуры, а также может быть полезным студентам, при самостоятельном изучении дисциплины «Физическая культура».

© Рахимов М.И., Шашков А.А., Петров А.Е. 2019

© Казанский университет, 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1 ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	5
2 ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	6
3 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГР.....	7
4 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	8
5 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	9
6 ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	10
7 МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР....	11
8 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПО ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ...	12
9 ПРИМЕРЫ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ.....	14
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	26
ЛИТЕРАТУРА	28

ВВЕДЕНИЕ

Одним из важнейших средств развития физических качеств и качеств личности являются подвижные игры, т.к. именно в подвижной и спортивной игре четко отслеживается дух соперничества, соревновательные взаимоотношения.

Удовлетворение интересов студентов на занятиях физической культурой, в том числе с помощью применения подвижных игр, является важнейшим путем в укреплении их здоровья, который способствует самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, что в конечном счете положительно сказывается на здоровом образе жизни.

Под влиянием игрового азарта и эмоционального подъема студенты выполняют задание намного продуктивнее. Играя студенты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности.

Для повышения качества и результата проводимых занятий представленные игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно при одновременной игре всех занимающихся. Содержание игры при этом, подвержено варьированию, т.е. они могут усложняться или упрощаться по усмотрению преподавателя, исходя из конкретной ситуации.

Таким образом подвижные игры играют значительную роль в процессе профессионального образования студентов, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые будущим специалистам.

1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра была спутником человека с древних времен и использовалась с целью воспитания и физического развития.

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

Более совершенные орудия труда, а также 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 силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

В педагогической истории России подвижным играм также придавалось большое значение. Они рассматривались как основа физического воспитания. Во второй половине XIX в. появляются работы виднейших педагогов Н.И. Пирогова, позднее Е.Н. Водовозова, П.Ф. Каптерева и др. В них подчеркивается первостепенное значение подвижной игры как деятельности, отвечающей возрастным потребностям ребенка.

Основатель российской системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П. Ф. Лесгафт отмечал, что в игровой

самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества.

Воспитательная и художественная ценности подвижной игры сохранились до настоящего времени.

2. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Характерными особенностями подвижных игр являются добровольность, эмоциональность, относительная свобода, самостоятельность действий с принятием обязанности соблюдать ряд условных требований.

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 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 они занимают ведущее место в практическом содержании всех основных игровых действиях.

Сотрудничество между играющими осуществляется в большинстве подвижных игр. 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 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 осуществлении 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.

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГР

При подборе игр следует 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, 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 схема: название игры, роль играющих, ход игры, цель и правила.

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.

4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, а также повышают функциональную деятельность организма. В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспосабливался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм человека. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания. Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого преподаватель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у обучающихся могут возникнуть стрессы. Подвижные игры должны иметь правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвиж-

ных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности.

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми. Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания. Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на

воспринятое. В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немало важно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений. Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие

ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует обучающихся. Преподаватель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки. Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так игроки приучаются к деятельности в коллективе. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды — другой, когда перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию. Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания.

7.МЕТОДИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Подвижные игры используются на занятиях физической культурой для повышения общей физической подготовленности студентов.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся. Преподаватель должен воспитывать у студентов серьезное отношение к подвижным играм. Следует объяснить, что та или другая игра имеет

учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, занимающиеся будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

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

а) без деления коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);

б) с делением 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.

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.

8. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ПО ВИДАМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

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 выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно – силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в

непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т.д. Весьма эффективными 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 находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В число средств для развития гибкости входят специальные подвижные игры, оказывающие целенаправленное воздействие на отдельные группы мышц, суставы и связки.

9. ПРИМЕРЫ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Встречная эстафета с обручем и скакалкой

Цель: развитие ловкости.

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

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.

Игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Выбивалы двумя мячами

Цель: развитие ловкости, быстроты, гибкости.

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 минуты.

За данное время необходимо выбить двумя мячами как можно больше игроков. Игрок, которого коснулся любой из мячей выходит из игры.

Борьба за мяч

Цель: развитие ловкости.

Играют две команды на баскетбольной площадке. Преподаватель в центре подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются отбить его одному из своих игроков. Овладев мячом, игроки передают мяч друг другу (можно с ведением), а игроки противоположной команды пытаются овладеть мячом. Команда,

сделавшая десять передач подряд, получает очко. После этого игру начинают с центра. Команда, набравшая большее количество очков, побеждает.

Шишки, желуди, орехи

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Игроки образуют круг, в середине которого становится водящий, а остальные, разбившись по тройкам, встают один за другим лицом к центру. Учитель дает всем играющим названия: первые в тройках – «шишки», вторые – «желуди», третьи «орехи». По сигналу водящий громко произносит названия, например: «Орехи». Все играющие, названные «орехами», должны поменяться местами, а водящий стремится встать на любое освободившееся место. Если ему это удастся, то игрок, оставшийся без места, становится водящим. Если водящий скажет: «Желуди», меняются местами стоящие в тройках вторыми, если «Шишки», то стоящие в тройках первыми. Когда игра освоена, водящему можно вызывать двух или даже трех игроков в тройках. Побеждают игроки, которые ни разу не были водящими. Вызванным запрещается оставаться на месте. Игроки, которые остаются на месте, не могут перебежать в какую-либо другую тройку.

Перетяни черту

Цель: развитие силы.

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними: юноши – против юношей, девушки – против девушек. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков. По сигналу ведущего игроки сближаются к средней линии и берутся за одну руку (можно две). По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию. После того как помощники пересчитали перетянутых игроков, они снова могут играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит своей команде одно очко. Команда, получившая большее количество очков, побеждает. Разрешаются захваты только за руки.

Эстафета раков

Цель: развитие силы.

Участники строятся в несколько колонн. Направляющие колонн первой группы садятся на пол за линией старта, опираясь о пол руками сзади. По сигналу они устремляются, перебирая руками и ногами. Направляющий встречной колонны стартует лишь тогда, когда его партнер пересечет линию старта. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки в колоннах не поменяются местами. Направляющий встречной колонны стартует лишь тогда, когда его партнер пересечет линию старта. Варианты: игру можно разнообразить за счет продвижения игроков спиной вперед. Можно также усложнить ее, положив мяч на живот и с мячом продвигаться вперед.

Гусеница

Цель: развитие быстроты, силы.

Участники игры делятся поровну и строятся как для встречной эстафеты. Игроки первой группы (в каждой группе по 3-5 человек) каждой команды принимают положение «гусеницы»: игрок кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает стопу его ноги, согнутой в коленном суставе. По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы и т.д. Они продвигаются вперед таким же способом. Выигрывает команда, чей замыкающий в колонне последней группы быстрее пересечет линию старта. Все участники во время движения должны сохранять положение «гусеницы».

Защита укрепления

Цель: развитие ловкости.

Группа делится на две команды. Игроки одной команды строятся равномерно вдоль линий периметра половины волейбольной площадки, в центре которой по кругу расставлены 7 кеглей. Защитник из противоположной команды становится около кеглей. По сигналу нападающие начинают передавать друг другу волейбольный мяч и стараются сбить им кегли. Защитник стремится его отбить руками, ногами, туловищем. Игра продолжается 3-4 минуты. Выигрывает команда, игроки которой сумеют сбить большее количество кеглей.

Футбол раков

Цель: развитие силы, выносливости.

Игра проводится на волейбольной или баскетбольной площадке в зависимости от количества занимающихся. В начале игры все участники находятся за лицевыми линиями своей площадки в положении сидя в упоре сзади. Футбольный или большой надувной мяч лежит в центральном круге. По сигналу все игроки устремляются к мячу, переставляя руки и ноги. Участник, завладевший мячом, передает его партнеру с таким расчетом, чтобы загнать мяч за лицевую линию противника, сохраняя исходное положение. После забитого гола игра начинается сначала. Игра ведется на время. Не разрешается передавать мяч руками, приподниматься, отрывать обе руки от пола.

Третий (второй) лишний

Цель: развитие ловкости.

Играющие стоят парами по кругу лицом к середине, кроме двух. Между парами должно быть расстояние 1-2 шага. Двое водящих находятся за кругом. Один из водящих убегает, другой догоняет. Убегающий стремится встать перед какой-нибудь парой. Если это ему удалось, то его салить нельзя, а нужно ловить того, кто стал лишним, т.е. кто стоит сзади пары. Если догоняющему удалось

осалить убегающего, то они меняются ролями. Убегающий не имеет права бежать через круг. Вбежав в него он должен тотчас же встать в какой-нибудь паре. Нарушивший это правило становится водящим. Салить можно только того, кто убегает или стоит лишним. Если игроков мало, то становятся не парами, а по одному. Тогда лишним считается не третий, а второй.

Защити товарища (коршун и наседка)

Цель: развитие ловкости, быстроты.

Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга идут двое водящих: один встает в затылок другому. В игрока, который стоит за спиной партнера, игроки круга метают мяч, а другой отбивает мяч, защищая товарища. В случае попадания в водящего, его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить мячом игрока. Игра длится до тех пор пока максимальное количество игроков не побывает в роли коршуна и наседки.

Удочка

Цель: развитие ловкости, выносливости.

Для игры нужна скакалка. Это - «удочка», с помощью которой «рыбак» (водящий) ловит «рыбок» - остальных играющих. Они становятся по кругу, а водящий начинает вращать скакалку так, чтобы та скользила по земле, делая круг за кругом под ногами играющих. Последние подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Задевший скакалку становится новым водящим. Можно условиться, что водящий - постоянный, а задевший скакалку выбывает из игры. Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними. В командном варианте «Удочки» играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на «первый-второй» и, соответственно, составляют команды. Водящий - постоянный. Игрок, задевший скакалку (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет

после каждой ошибки объявляется громко. Победу в игре одерживает команда, получившая меньше штрафных очков.

Пятка-нос

Цель: развитие ловкости, быстроты.

Количество игроков: 12-20 человек

Образуется два круга: внешний и внутренний с одинаковым количеством игроков. Один человек из внутреннего круга и один из внешнего образуют пару (каждый должен запомнить своего партнёра). По команде ведущего внешний круг начинает бежать по часовой стрелке, а внутренний против. Ведущий будет подавать команды, которые должна выполнить каждая пара, причём очень быстро.

Например, если ведущий выкрикивает: «Спина к спине!», значит, пары должны соединиться именно этими частями тела. Пара, которая последней делает это, выходит из игры. Побеждает пара, которая дойдет до конца.

Команды ведущего могут быть следующие:

ладонь к ладони

ухо к плечу

колени к ладони

пятка к пятке

колени к плечу

локоть к пятке

спина к спине

пятка к носу и т.д.

Цепные салки

Цель: развитие ловкости, быстроты.

При игре в цепные салки, осаленный игрок берется за руку с водящим и они вместе продолжают ловить остальных участников игры. Постепенно к ним присоединяется все больше студентов, цепь растет. Играют до тех пор, пока не останется последний, самый ловкий игрок. Он и становится новым водящим.

Петушки

Цель: развитие ловкости, силы.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5-2 метра. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди.

Игра начинается по сигналу преподавателя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Проигравший выбывает.

Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой до выявления самого сильного.

Гонка с выбыванием

Цель: развитие быстроты, выносливости.

С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 метров и на нём проводится линия старта - финиша.

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 пересёк контрольную линию старта.

Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу преподавателя.
2. Бегать разрешается только по внешней части круга.
3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

Сумей догнать

Цель: развитие быстроты, выносливости.

Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого.

По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры:

1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

2. 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 оббегать только с внешней стороны. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

Перемена мест

Цель: развитие выносливости.

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

По сигналу все игроки, прыгая из глубокого 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 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры:

1. Игра начинается по сигналу преподавателя.
2. Руки с колен убирать нельзя.
3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

Бег пингвинов

Цель: развитие ловкости.

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

По сигналу преподавателя в положении мяч между ногами игроки должны оббежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры:

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

Из обруча в обруч

Цель: развитие ловкости.

Игроки каждой команды строятся в две колонны, которые располагаются одна напротив другой.

На расстоянии 2-3 метров от первого игрока на полу вплотную друг к другу лежат 3 обруча.

Игрок по сигналу бросает мяч в первый обруч так, чтобы он после отскока ударился внутри второго обруча и, подскочив еще раз, попал в третий. Игрок с противоположной стороны ловит мяч и таким же образом бросает его назад.

Оба игрока после броска мяча должны переходить в конец колонны.

Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами условленное число раз.

Выигрывает команда, которая быстрее сменит место, допустив при этом наименьшее число ошибок.

Вариант игры:

катить мяч так, чтобы он остался вначале в первом обруче, затем втором и после в третьем.

Меткие стрелки

Цель: развитие ловкости.

Игроки двух команд строятся в шеренги друг напротив друга на расстоянии 6-8 метров. У каждого в руках волейбольный мяч.

На центральной линии между ними находятся 10—15 баскетбольных мячей.

По сигналу преподавателя играющие бросают волейбольные мячи, стараясь выбить один или несколько мячей на сторону соперников.

Побеждает команда у которой за заданное время на своей стороне площадки останется меньшее количество баскетбольных мячей.

В обе стороны

Цель: развитие силы, выносливости.

Играющие строятся в шеренгу и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера поворачиваются на 180 градусов. Затем, каждый из игроков берет под руку своих соседей справа и слева.

Получается тесно сомкнутую живую цепь, в которой четко выделяются две группы, обращенные лицом в противоположные стороны. Между ними и устраивается состязание.

Параллельно образовавшейся живой цепочке, в пяти-шести шагах от нее проводятся две черты с той и с другой стороны.

Игроки принимают устойчивое положение для старта по первому сигналу. По второму сигналу, обе команды устремляются вперед, каждая команда должна перетащить всю шеренгу к своей боковой черте. Конечно, из-за того, что обе команды сопротивляются друг другу, результат состязания определится не сразу.

Командой-победителем считается та команда, которая заставила хотя бы одного игрока из другой группы перешагнуть за свою боковую линию. Как только это происходит – игра считается оконченной.

Повторяя игру, можно поменять местами некоторых игроков.

По весу стройся!

Цель: развитие ловкости, быстроты.

Количество игроков: чем больше, тем лучше.

Игроки делятся на две равные команды и становятся в шеренги друг напротив друга на расстоянии 3-5 метров.

Ведущий дает команду строится в шеренгу, а игроки должны выполнить ее как можно быстрее (каждая команда в своей шеренге).

Смысл игры в том, что надо не просто построится, а построится по признаку, который назовет ведущий. Признаки могут быть такие:

- по длине волос;
- по первой букве фамилии или имени в алфавитном порядке;
- по длине одежды или высоте каблука;
- по весу;

И т.д.

Ловля

Цель: развитие быстроты, ловкости, выносливости.

Водящий находится в стороне, остальные размещаются произвольно на ограниченной площадке. По сигналу водящий начинает ловить остальных участников, а те стараются убежать от него. Дотронувшись до кого - ни будь, он берет его за руку, и они вдвоем начинают ловить других, стараясь запятнать их свободными руками. Пойманный игрок присоединяется к водящим и их становится трое. Когда пойман четвертый игрок, первый игрок садится на скамейку.

Игра заканчивается, когда все будут переловлены.

Свободное место

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные участники становятся в круг, очерчивая к тому же небольшой круг (диаметром 40 сантиметров) вокруг своих ног. Водящий подбегает к одному из стоящих и дотрагивается до него рукой. После этого водящий бежит в одну сторону, и игрок - в другую. Каждый из них стремится быстрее оббежать круг и занять освободившееся место. Оставшийся из двоих без места становится водящим, и игра продолжается.

Правила игры: пробегать через круг запрещается.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогические наблюдения и эксперименты, проведенные в различных учебных заведениях, заключающиеся во включении в образовательные программы преимущественно подвижных игр, физических упражнений и проведении занятий на их основе, показали активизацию отношения обучающихся к этим занятиям, более быстрое овладение двигательными навыками, улучшение дисциплины, повышение заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом. Подвижные игры, как важнейшее средство физического воспитания, целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре в вузах для повышения уровня физической подготовленности, выносливости и работоспособности студентов. Важным фактором является улучшение умственной работоспособности студентов, занимающихся активной двигательной деятельностью. Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, то есть умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени, способствуют улучшению координации движений во времени и пространстве, вырабатывают психологическую устойчивость к стрессам и другие очень важные качества. По данным ученых, основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются – сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Эти качества формируются в зависимости от характера подвижных игр. В дальнейшем они совершенствуются в процессе тренировки на занятиях различными видами спорта. Подвижные игры, кроме физических, воспитывают такие важные психологические и личностные качества, как чувство коллективизма, активность, инициативу, смелость, дисциплинированность и настойчивость в достижении поставленной цели. Нужно отметить, что решение задач разностороннего физического развития студентов может быть достигнуто только при условии органического соединения занятий подвижными играми с другими видами спорта или физическими упражнениями. Таким образом, подвижные игры являются универсальным средством физического воспитания подрастающего поколения. Подвижные игры – одно из комплексных средств воспитания: они направлены 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. Подвижные игры при правильном руководстве ими оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе зимой и летом, так как при движении на открытом воздухе 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, так как потом его трудно будет исправить. В них почти все физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость) 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». 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.

Таким образом, владея методикой проведения игр, знаниями современных правил соревнований и судейства, средствами восстановления работоспособности, знаниями психологических и возрастных особенностей людей можно организовать эффективный процесс физического воспитания в ВУЗе с целью подготовки молодежи к предстоящему труду и жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов пед. вузов. – М.: Academia, 2000. – 157 с.
2. Пахомова С.В., Витун Е.В. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов. Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 24 с.
3. Попенченко, В.В. Физическое воспитание в ВУЗЕ. Учебное пособие. – Москва: Высшая школа, 1979. – 120 с.
4. Рахимов М.И. Сто упражнений по развитию технических навыков у юных баскетболистов. Учебно - методическое пособие. – Казань: КГУ, 2015. – 32 с.

Подписано в печать 12.03.2019. Бумага офсетная.
Гарнитура «Таймс». Формат 60X84_{1/16}. Усл.печ.л. 1,75.
Печать ризографическая. Тираж 100 экз. Заказ 03/78.

Отпечатано с готового оригинал-макета
на полиграфическом участке РИО ГБУ «РЦМКО».
420030, г. Казань, ул. Боевая, д.13.