

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет»  
Институт физической культуры и спорта  
Кафедра физического воспитания  
Кафедра теории и методики спортивной тренировки  
и спортивных дисциплин

**О.В. Дятлова, Ю.А. Мельников**

**Развитие выносливости посредством игрового  
метода и игровых заданий**

Учебно-методическое пособие



Ижевск  
2023

УДК 796.2:378(075.8)

ББК 75.5я73

Д998

*Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ*

**Рецензенты:** канд. пед. наук, доцент каф. КТМФ КГ и БЖ «УдГУ»

А.А. Райзих;

доцент каф. ТМСТ и СД «УдГУ» Н.З. Феофилактов

**Дятлова О.В., Мельников Ю.А.**

Д998 Развитие выносливости посредством игрового метода и игровых заданий : учеб.-метод. пособие. – Ижевск : Удмуртский университет, 2023. – 37 с.

В учебно-методическом пособии представлены игровые задания и эстафеты для развития выносливости студенческой молодежи. Теория физического воспитания определяет их как действенное педагогическое средство, которое предполагает необходимость учета содержания и правильного подбора их в соответствии с решением поставленных задач образовательного процесса на конкретном занятии.

Данное учебно-методическое пособие предназначено студентам бакалавриата по направлению подготовки «Физическая культура и спорт», преподавателям вузов, тренерам и преподавателям физической культуры.

УДК 796.2:378(075.8)

ББК 75.5я73

© О.В. Дятлова, Ю.А. Мельников, 2023

© ФГБОУ ВО «Удмуртский

государственный университет», 2023

## Введение

Физическая культура студентов высших учебных заведений, являясь частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности. Как учебная дисциплина, обязательная для всех специальностей, она служит целям укрепления здоровья, физического, интеллектуального и духовного совершенствования учащихся, является характеристикой ее общей и профессиональной культуры [3,8,9].

Направленность и особенности содержания физической культуры в высших учебных заведениях обусловлены выполнением ряда общекультурных и специфических функций, реализуемых с учетом специфических требований [8,9] избранной профессии:

- биокомпенсаторной, связанной с созданием оптимальных условий, обеспечивающих достаточную двигательную активность студентов в профилактике заболеваний;

- преобразовательной-созидательной, связанной с оптимизацией физического развития студенческой молодежи, совершенствованием личности, укреплением здоровья и подготовкой к профессиональной деятельности;

- интегративно-организационной, объединяющей студентов в клубы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

- информационно-гедонистической (получение удовольствия от информации), обеспечивающей освоение знаний, накопленных в сфере физической культуры;

- проективно-творческой, стимулирующей творческие способности студентов в самосовершенствовании;

- проективно-прогностической, обеспечивающей реализацию сформированного потенциала физической культуры в последующей профессиональной деятельности;

- ценностно-ориентационной, связанной с формированием профессионально-ценностных ориентаций студентов;

- коммуникативно-регулятивной, определяющей особенности взаимодействия студентов в физкультурно-спортивной деятельности;
- социализации, в процессе которой происходит включение студентов в систему общественных отношений.

Физическое воспитание здесь определяется как педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.

Целью физического воспитания обучающихся в Удмуртском госуниверситете является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности [9].

Данная цель, выполняя стимулирующую роль, осуществляет программирующую функцию и определяет интегративную специфику педагогической деятельности при решении следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач:

- понимание социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, 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, самоопределения в физической культуре и спорте;

– приобретения личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

– создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Физическая культура, как учебная дисциплина в вузе, предусматривает использование дифференцированных форм и методов обучения. Специфика учебного процесса на данных отделениях связана с комплектованием учебных групп с учетом индивидуальных особенностей, потребностно-мотивационной сферы, физического развития и физической подготовленности студенческой молодежи [3,8,9]. Это предусматривает соответствующую регламентацию «должных» норм объема и интенсивности физических нагрузок, направленность и чередование различных видов и форм учебной работы.

## **1. Общая характеристика выносливости**

*Выносливость* – это способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению в процессе выполнения работы [5,8].

Выносливость проявляется в двух основных формах:

– в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления;

– в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления. Основным мерилom выносливости является время, в течение которого можно поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Для развития выносливости применяются физические упражнения с умеренной мощностью, значительной продолжительностью, вовлечением всех органов и систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Различают общую и специальную выносливость.

*Общая выносливость* – это способность организма длительное время выполнять любую мышечную работу без утомления. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Для формирования общей выносливости характерны зоны умеренной и большой мощности, когда работа выполняется в пределах от 15 до 30-60 минут. Интенсивность занятий на уровне 50-85% МПК или 60-90% пульсового резерва (разница между максимальным увеличением ЧСС при нагрузке и пульсом в покое).

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости [3,5,8].

*Специальная выносливость* – это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость развивается на основе общей выносливости и подразделяется на скоростную, силовую и выносливость в упражнениях ациклической и смешанной структуры.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей. Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга.

Специальная выносливость классифицируется:

- по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость);
- по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость);
- по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т. д.).

Выделяют несколько видов проявления специальной выносливости:

- к сложно-координированной, силовой, скоростно-силовой и гликолитической анаэробной работе;

- статическую выносливость, связанную с длительным пребыванием в вынужденной позе в условиях малой подвижности или ограниченного пространства;

- выносливость к продолжительному выполнению работы умеренной и малой мощности;

- к длительной работе переменной мощности; а также к работе в условиях гипоксии (недостатка кислорода);

- сенсорную выносливость – способность быстро и точно реагировать на внешние воздействия среды без снижения эффективности профессиональных действий в условиях физической перегрузки или утомления сенсорных систем организма. Сенсорная выносливость зависит от устойчивости и надёжности функционирования анализаторов: двигательного, вестибулярного, тактильного, зрительного, слухового [8,9].

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов:

1. Биоэнергетические факторы – объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, сердечно-сосудистой, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы. Основные источники энергообразования – аэробные, анаэробные гликолитические и анаэробные алактатные реакции.

2. Факторы функциональной и биохимической экономизации – энергообеспечение организма во время работы.

3. Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т. д.), способность человека сохранять за-

данные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление [3,8].

4. Личностно-психические факторы (мотивация на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, волевые качества). Факторы генотипа (наследственности) и среды.

Кроме всего прочего, характер выносливости, проявляемой в двигательной деятельности, зависит от числа мышечных групп, принимающих активное участие в работе. В зависимости от количества участвующих в работе мышц, различают так же глобальную (при участии в ней более 3/4 мышц тела), региональную (если задействовано от 1/4 до 3/4 мышечной массы) и локальную (менее 1/4) выносливость.

Глобальная работа вызывает наибольшее усиление деятельности кардио-респираторных систем организма, в её энергетическом обеспечении больше доля аэробных процессов.

Региональная работа приводит к менее выраженным метаболическим сдвигам в организме, в её обеспечении возрастает доля анаэробных процессов.

Локальная работа не связана со значительными изменениями состояния организма в целом, но в работающих мышцах происходит существенное истощение энергетических субстратов, приводящее к локальному мышечному утомлению. Чем локальнее мышечная работа, тем больше в ней доля анаэробных процессов энергообеспечения при одинаковом объёме внешне выполненной физической работы. Такой вид выносливости характерен для выполнения большинства трудовых операций современных профессий.

Так как длительность работы ограничивается в конечном счёте наступившим утомлением (табл.1), то выносливость можно также определить, как способность организма противостоять утомлению.

Утомление – это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряжённой деятельности и характеризующееся снижением работоспособности. Оно возникает через определённый промежуток времени после начала работы и выражается



в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельность с прежней эффективностью.

Развитие утомления проходит через три фазы:

– фазу компенсированного утомления, когда, несмотря на возрастающие затруднения, человек может некоторое время сохранять прежнюю интенсивность работы за счёт больших, чем прежде, волевых усилий и частичного изменения биомеханической структуры двигательных действий;

Таблица 1

### Внешние признаки утомления

(по Набатниковой)

<b>Признаки</b>	<b>Небольшое физиологическое утомление</b>	<b>Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)</b>	<b>Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)</b>
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступание солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием

Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки (вот-вот упадет), апатия, жалобы на резкую слабость, сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, уд/мин	110-150	160-180	180-200 и более

– фазу декомпенсированного утомления, когда человек, несмотря на все старания, не может сохранить необходимую интенсивность работы. Если продолжить работу в этом состоянии, то через некоторое время наступит отказ от её выполнения;

– фазу полного утомления.

Мансуров И. И., Курамшин Ю. Ф. и др. [5,8] считают, что преподавателю физической культуры необходимо особое внимание уделять на занятиях следующим типам специальной выносливости: скоростной, силовой и координационной.

Скоростной называют выносливость, проявляемую в двигательной деятельности, когда от человека требуется удержать максимальную или субмаксимальную интенсивность работы (скорость или темп движений либо такое соотношение скоростей, например, на первой и второй половине дистанции, при котором дистанция преодолевается в полную силу).

Физиологической основой скоростной выносливости являются анаэробные возможности организма к обоим их фазам – алактатной и гликолитической. Мощность упражнений при такой работе достигает 85-98% от максимальной. Продолжительность работы может быть 8-45 сек. (максимальная интенсивность) или 45-120 сек. (субмаксимальная интенсивность).

Силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений.

Под координационной выносливостью понимают способность противостоять утомлению в двигательной деятельности, при повышенных требованиях к координационным способностям человека.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. Таким образом, главная задача по развитию выносливости у студенческой молодежи состоит в создании условий для неуклонного повышения общей аэробной выносливости на основе различных видов двигательной деятельности, предусмотренных для освоения в обязательных программах физической культуры.

Существуют также задачи по развитию скоростной, силовой и координационно-двигательной выносливости. Решить их – значит добиться разностороннего и гармонического развития двигательных способностей. Величина прироста показателей, характеризующих выносливость, зависит от того, на каком уровне интенсивности работы они вычисляются.

## 2. Средства воспитания выносливости

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой системы и дыхательной. Упражнения выполняются циклического или ациклического характера, например, продолжительный бег, бег по пересеченной местности, передвижения на лыжах, бег на коньках и др. упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки.

Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности работ; их продолжительность от нескольких минут до 60–90 минут; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной) являются специальные подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревнованиям по форме.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами:

- 1) интенсивностью упражнений;
- 2) продолжительностью упражнений;
- 3) числом повторений;
- 4) продолжительностью интервалов отдыха;
- 5) характером отдыха.

*Интенсивность упражнения* в циклическом упражнении характеризуется скоростью движения, а в ациклических количеством двигательных действий в единицу времени (темпом).

*Продолжительность упражнения* имеет зависимость обратную относительной интенсивности его выполнения. С увеличением продолжительности выполнения упражнения, особенно резко снижается его интенсивность.

*Число повторений упражнений* определяет степень их воздействия на организм. При работе в аэробных условиях увеличение числа повторений заставляет долгое время поддерживать высокий уровень деятельности органов дыхания и кровообращения.

При анаэробном режиме повышение числа повторений ведет к истощению без кислородных организмов или к их блокированию центральной нервной системой. Тогда выполнение упражнения либо прекращается, либо отчетливо снижается их интенсивность.

*Продолжительность интервалов отдыха* имеет большое значение для определения как величины, так и особенно характера ответных реакций организма на тренировочную нагрузку.

Длительность интервалов надо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки.

В рамках одного занятия решаются три типа интервалов:

- полные (ординарные) интервалы, гарантирующие к моменту очередного повторения практически полное восстановление;
- напряженные (не полные) интервалы, при которых очередная нагрузка попадает на состояние некоторого не довосстановления;
- «минимакс» интервал – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается высокая работоспособность (суперкомпенсация, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме).

*Характер отдыха* между упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном, занимающиеся не выполняют никакой работы, при активном заполняет паузы дополнительной деятельностью.

К числу дополнительных средств развития выносливости, особенно аэробной, относятся, в частности, так называемые дыхательные упражнения, постановка рационального дыхания во время выполнения основных упражнений и дозирование использование некоторых факторов внешней среды:

- насыщения кислородом вдыхаемого воздуха;
- барометрического давления;

– температурных факторов и т. д.

Дыхательные упражнения представляют собой целесообразно регулируемые циклы дыхательных актов, выполняемых в определенных режимах, различными способами, в сочетании с двигательными действиями.

В числе их есть упражнения, включающие направленное изменение частоты, глубины и ритма дыханий, легочную вентиляцию и временную задержку дыхания.

Постановка рационального дыхания предполагает использование носового и ротового дыхания в зависимости:

- от степени двигательной активности;
- акцентирование выдоха во время работы большой интенсивности;
- соподчинение фаз дыхательного действия и фаз двигательных действий.

### **3. Методы воспитания выносливости**

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод слитного (непрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности;
- метод повторного интервального упражнения;
- метод круговой тренировки;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Для развития специальной выносливости применяются:

- 1). Методы непрерывного упражнения (равномерный и переменный).
- 2). Методы интервального прерывного упражнения (интервальный и повторный).
- 3). Соревновательный и игровой методы.

*Равномерный непрерывный метод* заключается, в однократном равномерном, выполнении упражнений малой и умеренной мощности продолжительностью от 15-30 минут и до 1-3 часов. Этот

метод развивает аэробные способности. Он позволяет поднять функциональные возможности всех систем и функций организма, устраняет физиологические причины возникновения гипоксических (гипоксия – недостаток кислорода в организме) состояний. Характеризуется постоянным длительным режимом работы с равномерной скоростью или ускорением. Упражнения выполняются с разной интенсивностью.

*Переменный непрерывный метод* отличается от равномерного периодического изменения интенсивности непрерывно выполняемой работы, характерной для спортивных и подвижных игр, единоборств. Например, «фартлек» (игра скоростей). Во время бега (кросса) выполняются ускорения на отрезках от 100 до 500 метров. Организм работает в смешанном анаэробно-аэробном режиме. Происходит поочередное варьирование нагрузки в ходе непрерывного упражнения, путем направленного изменения скорости, темпа и др.

*Интервальный метод* занятия заключается в дозированном повторном выполнении упражнений относительно небольшой продолжительностью (обычно до 120 секунд) через строго определенные интервалы отдыха. Этот метод обычно используется для развития специальной выносливости.

Изменяя такие параметры упражнения, как интенсивность его выполнения, продолжительность, величину интервалов отдыха и количество повторений, можно избирательно воздействовать как на анаэробные, так и на аэробные компоненты выносливости.

*Повторный метод* заключается в повторном выполнении упражнения или задания с максимальной или регламентированной интенсивностью и произвольной продолжительностью интервалов отдыха до необходимой степени восстановления организма. Этот метод широко используется во всех циклических видах для совершенствования специальной выносливости и ее отдельных компонентов.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение упражнения воздействующим на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интерваль-

ной работы. Обычно в круг включается 8-10 станций/упражнений, которые занимающийся проходит от 2-3 раз.

*Игровой метод* [1,2,4] предусматривает развитие выносливости в процессе игры, игровых заданий, где существуют постоянные изменения ситуаций.

Основные методические особенности игрового метода:

– игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);

– наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что делает ее эффективным методом воспитания физических способностей;

– широкий выбор разнообразных способов достижения цели, импровизированный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;

– соблюдение правил игры в условиях противоборства дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества, чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.;

– присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

*Соревновательный метод.* Как игровой, так и соревновательный метод по сути своей имеют ярко выраженный момент противодействия и противоположно направленные интересы. Имеют ряд общих черт, но не тождественны между собой.



Игровой метод может и не включать соревновательных моментов, так же, как и соревновательный метод может быть свободен от большинства признаков игры.

Соревновательный метод используется как на занятиях физической культурой, секционных занятиях, так и в виде самостоятельных форм, которые ярко демонстрируют уровень подготовленности занимающихся и создают основания для поиска новых путей решения задач по достижению целей.

Определено, что физиологические сдвиги, наблюдаемые в процессе состязаний, более значительны, чем при соразмерных соревновательных нагрузках.

В практике физической культуры соревновательный [2,4] метод проявляется:

- в виде официальных соревнований различного уровня;
- как элемент организации любого физкультурно-спортивного занятия, включая и спортивную тренировку.

Соревновательный метод позволяет:

- стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
- выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
- обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
- содействовать воспитанию волевых качеств.

При развитии выносливости на практических занятиях с применением вышеперечисленных методов следует придерживаться следующих правил:

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся.

Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т. е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки в сторону ее усложнения. Таким образом, доступность нагрузки обозначает та-

кую трудность требований, которая создает оптимальные предпосылки воздействия её на организм занимающегося без ущерба для здоровья.

2. Систематичность. Эффективность физических упражнений, т.е. влияние их на организм человека, во многом определяется системой и последовательностью воздействий нагрузочных требований. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. В работе с начинающими дни занятий физическими упражнениями по воспитанию выносливости должны сочетаться с днями отдыха. В случае использования бега он должен сочетаться с ходьбой, т. е. ходьба здесь выступает как отдых перед очередным бегом.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Значительных функциональных перестроек в сердечно-сосудистой и дыхательной системах можно добиться в том случае, если нагрузка будет постепенно повышаться.

Следовательно, необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма.

#### **4. Использование игровых заданий и эстафет в физической культуре**

Практическим занятиям по физической культуре в высших учебных заведениях, особенно это касается подготовительной части занятия, присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес учащихся к занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательный и игровой методы [1,2,5,7], цель которых – повысить заинтересованность занимающихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных

игр и игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в ходе учебного занятия сделать увлекательной и интересной.

Игры, игровые задания и эстафеты на занятиях физической культурой применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного занятия, его содержания, в тесной взаимосвязи с изучаемым на занятиях учебным материалом.

Важно подбирать наиболее эффективные методы и методические приемы в организации игровой деятельности занимающихся, принимая во внимание уровень их физической подготовленности, функциональные особенности организма, дисциплинированность группы, а также условия, в которых проводится занятие.

При использовании на занятиях физической культурой игр, игровых заданий и эстафет рационально использовать игровой и соревновательный метод. При использовании данного метода необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность занимающихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах физической подготовки;
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или игре;
- разумно сочетать игровой и соревновательный метод с другими методами физической подготовки;
- проводить соревнования в условиях, приближенных к реальным, с обязательной оценкой достигнутого уровня и результата;
- поощрять инициативу в разнообразии применения технических и тактических приемов игры, а также способов выполнения задания;
- регулярно поощрять не только сильных и победителей, но и слабых, сумевших добиться улучшения своих личных результатов;
- отмечать и поощрять своих помощников, будущих организаторов игр.

В практике учебных занятий эстафеты чаще всего планируются на конец основной части занятия. И хотя такой подход мето-

дически оправдан, он все же снижает эффективность спортивно-игрового метода, заслуживающего более широкого применения.

Планировать проведение игр и эстафет целесообразно в течение всего учебного года, меняя их содержание соответственно программе.

В зависимости от задач занятия, исходя из которых, подбираются упражнения, определяются способы организации занимающихся и условия выполнения конкретных заданий, эстафеты могут проводиться в подготовительной части занятия с целью:

- общей и специальной разминки;
- повышения эмоционального состояния занимающихся;
- повторения и закрепления отдельных упражнений или их направленного использования для развития определенных двигательных качеств.

Причем следует выбирать такие эстафеты, в которых участвуют одновременно все занимающиеся (передвижение с взаимосцеплением, полоса препятствий, преодолеваемая поточно, и др.) или задания выполняются поочередно, но с минимальными паузами между повторениями (передача нескольких набивных мячей по цепочке, прыжки через скакалку, проносимую под ногами и др.).

В начале основной части занятия перед изучением нового материала с целью повторения и закрепления пройденных упражнений, связанных по структуре с новыми двигательными действиями – применение настроечных упражнений и использование для специальной подготовки метода «сопряженного воздействия».

В середине основной части занятия после отдельных видов упражнений с целью:

- качественной проверки изученного материала в усложненных условиях предельных скоростей;
- эмоционального возбуждения;
- высокой ответственности перед командой (коллективом).

Подбираются эстафеты, включающие одно-два задания, простые по организации и требующие минимум времени для проведения.

В конце основной части занятия с той же целью, что и в середине занятия, но уже с применением любых самых сложных эстафет, вплоть до комбинированных, с использованием и установкой различного оборудования и инвентаря.

При подборе и проведении эстафет и игровых заданий необходимо учитывать:

- форму занятия, в которое включена эстафета или игровое задание;
- целевую установку занятия (поставленные перед ним педагогические задачи);
- количественный состав занимающихся по возрасту и полу;
- уровень физической и технической подготовленности занимающихся;
- условия и место проведения игр-эстафет (размер зала, площадки, наличие инвентаря и оборудования);
- состояние участников (характер их деятельности перед игрой-эстафетой и непосредственно после ее окончания).

При планировании игр и игровых заданий в недельном цикле необходимо следовать правилу:

- если учебные занятия приходятся на начало (понедельник, вторник) или конец недели (пятница, суббота), их максимальная продолжительность не должна превышать 20 минут;
- если занятия планируются в середине недели (среда, четверг), то максимальная длительность игр увеличивается до 30 минут.

При планировании отдельных учебных занятий физической культурой с использованием игр и игровых заданий целесообразно соблюдать следующую их дозировку:

- в понедельник и вторник на второй и третьей парах продолжительность игр должна составлять 20 минут;
- на первой и четвертой парах понедельника, вторника, пятницы и субботы продолжительность игр должна быть сокращена до 15 минут;

– в среду и четверг на второй и третьей парах продолжительность доходит до 30 минут;

– в среду и четверг на первой и четвертой парах продолжительность доходит до 20 минут;

– в пятницу и субботу на второй и третьей парах продолжительность игр должна составлять 20 минут.

Именно при этих условиях проведения занятий с использованием игр, игровых заданий и эстафет улучшается посещаемость занятий, растет интерес к учебным занятиям по физической культуре [5,7].

Руководить игрой или эстафетой должен один человек. Игра или эстафета пойдет плохо, если руководить ею будут два или несколько преподавателей, так как каждый из них имеет свой подход к проведению игры. Второй преподаватель может выполнять роль помощника, но не заменять руководителя игры.

Для успешного проведения подвижной игры, эстафеты или упрощенной спортивной игры нельзя допускать большого разрыва во времени между объяснением игры и сигналом к ее началу. Продолжительность объяснения эстафеты, игры или игрового упражнения не должна превышать трех минут. Объяснение правил следует начинать в том исходном положении, из которого будет начинаться игра или эстафета.

Если преподаватель излишне долго отвечает на вопросы двух-трех занимающихся, не понявших игру, то у остальных внимание рассеивается, начинаются разговоры, пропадает связь, установившаяся между занимающимися и руководителем.

Вот почему не следует долго отвечать на вопросы, нужно быстрее приступать к игре и уже в процессе ее ликвидировать все неясности. Однако, чтобы не снижать интереса к игре или эстафете, не следует часто останавливать их и настаивать на особо точном соблюдении правил. Добиваться этого нужно постепенно. Преподаватель, проводящий игру, в зависимости от состава занимающихся и конкретных условий может либо усложнить, либо упростить правила и условия игры.

Преподаватель может принять участие в игре в том случае, если он способен не увлекаться целиком игрой и сумеет продолжать руководить занимающимися. Если же он увлекается игрой, то нарушение правил другими игроками может остаться не замеченным им, и игра постепенно может сделаться грубой и азартной.

В настоящее время практикой и научными исследованиями подтверждено, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если занятия проходят по комплексному методу. Это значит, что на занятиях применяются разнообразные средства, предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, а не одного из этих компонентов.

И наоборот, отсутствие «многоборности», работа над развитием одного какого-либо качества или узкой группы навыков значительно снижают двигательный диапазон занимающихся.

Все это упорядочивает взаимодействия играющих, при которых устраняются случаи излишнего возбуждения, что благоприятно влияет на проявление положительных эмоций у игроков.

В связи с этим необходимо подчеркнуть, что именно подвижные игры, игровой метод в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершения двигательной деятельности [1,2,7].

Поэтому трудно представить тренировочные занятия по различным видам спорта с любым контингентом и уровнем подготовленности без использования подвижных игр.

Но даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов это нередко вызывает своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса. На лицо естественная реакция организма на однообразие тренировочных занятий. Однако стоит тренеру изменить их форму: затеять соревнование на быстроту, точность и ловкость, провести игру или эстафету, то есть включить «эмоциональный рычаг», как занимающиеся забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом.

Мы отдаем себе отчет, о том, что игры служат лишь дополнением к обычному учебному или тренировочному процессу. Вопрос

об отборе игр и игровых упражнений для применения в различных периодах тренировки или отдельном занятии целиком зависит от усмотрения преподавателя и его планов. Важное значение здесь имеет педагогическая интуиция, точнее психологический расчет.

Следует иметь в виду и то, что на игры, также, как и на все другие упражнения, распространяется закон о том, что как бы интересна и эмоциональна игра (или упражнение) ни была, если ее применять слишком часто, у занимающихся может притупиться к ней интерес. Понятно, что чем больше средств применяется в занятии, тем оно интереснее.

При подборе игр нельзя упускать из виду свойство переноса навыков. Различным упражнениям нужно смелее придавать игровую направленность, Применение игрового метода позволяет преподавателю выявить личные качества занимающихся, их склонность, индивидуальные особенности и отношение к коллективу, что исключительно важно для дальнейшей работы с ним.

Многообразие задач, решаемых с их помощью, несложные правила и оборудование, простота в организации, наличие соревновательного элемента, а при необходимости высокой эмоциональности делают игры и игровые задания поистине универсальным средством в работе преподавателя, учителя физического воспитания и специалистов в области физической культуры.

## **5. Игры и эстафеты на развитие выносливости.**

### **«Эстафета по кругу»**

Место проведения – спортивный зал или стадион.

Инвентарь – ограничители, эстафетные конусы.

Возраст – от 10 до 18 лет.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Игроки делятся на 2-4 команды, каждая команда становится на противоположных сторонах площадки, по сигналу первый бежит, оббегая конусы, один или два круга и передает эстафету следующему. Можно повторить два-три раза, дистанция от 60 до 100 м.



### **Эстафета «Переправа»**

Место проведения – спортивный зал, стадион или площадка.

Возраст – от 12 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Игроки делятся на 2-4 команды и строятся за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу руководителя первые бегут до ограничителя, оббегают его и возвращаются обратно, берут за руки второго и бегут на противоположную сторону площадки, где первые номера остаются, а вторые бегут за третьими номерами и т. д.

Побеждает та команда, которая первая окажется на противоположной стороне площадки.

### **Эстафета «Паровозик»**

Место проведения – спортивный зал, стадион или площадка.

Возраст – от 10 до 15 лет.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Игроки делятся на 2-4 команды и строятся в колонну по одному за ограничителями. По сигналу руководителя, первый игрок бежит до ограничителя, установленного от 10 до 20 метров на противоположной стороне площадки, и оббегают его, потом возвращаются за вторым, взявшись за руки, бегут до ограничителя и обратно за третьим и т. д. Когда вся команда пробегает до ограничителя и обратно первые номера в команде остаются, затем заканчивают бег вторые и т. д. Соблюдать технику безопасности.

### **«Колдунчики» командные**

Место проведения – спортивный зал или ограниченная площадка.

Возраст – от 12 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Игроки делятся на 3-4 команды. По очереди каждая команда должна побывать в роли «Колдунчиков».

Задача «Колдунчиков» осалить остальных играющих, при этом, убегающие могут расколдовать осаленного игрока, дотронувшись до него рукой или перепрыгнув через него, если тот принял положение упор присев или пролезть под ногами, если заколдо-

ванный принял положение ноги врозь. Выигрывает та команда, которая за наименьшее время заколдует всех игроков. Выбежавшие за линию площадки считаются заколдованными.

Вариант 1. Исходное положение может быть динамическое.

Вариант 2. Уменьшить или увеличить размеры площадки.

Вариант 3. Увеличить число колдунчиков.

### **«Салки командами»**

Условия и правила игры такие же, что и у «Колдунчиков», но осаленные игроки выбывают из игры и выполняют определенное задание с подготовленной карточки-задания.

### **«Невод командами»**

Место проведения – спортивный зал или ограниченная площадка.

Возраст – от 10 до 15 лет.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Игроки делятся на 3-4 команды. По очереди каждая команда, взявшись за руки, образует «Невод» и ловит рыбок, пытаясь их осалить. Осаленные игроки выбывают из игры и освобождают площадку. Выбежавшие за линию площадки игроки считаются пойманными. Побеждает команда, потратившая наименьшее время для ловли рыбок.

### **Эстафета «Челночный бег»**

Место проведения – спортивный зал, стадион или площадка.

Возраст – от 10 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Игроки делятся на 2-4 команды и строятся в колонну по одному за общей линией старта перед своими ограничителями (конусами). Ориентиров может быть 4-5 шт. По сигналу руководителя первые бегут до первого ограничителя, оббегают его и возвращаются к линии старта, оббегают конус, стоящий на старте и бегут ко второму конусу, оббежав его, снова возвращаются к стартовой линии и так далее, пока участник не оббежит все ограничители и только после этого передает эстафету следующему.

Вариант 1. Участники могут перемещаться со спортивными снарядами (мяч волейбольный, футбольный, набивной и т. д.)

### **«Посадка и сбор картофеля»**

Условия игры такие же как «Челночный бег». Каждой команде дается 3-5 кубиков. Перед командой рисуются 3-5 кругов, в зависимости от количества кубиков у команды.

Первый участник по сигналу руководителя берет кубик, бежит до первого круга и кладет его в круг, затем бежит за вторым, чтобы положить во второй круг и т. д. Второй участник, получив эстафету, собирает кубики обратно, третий снова ставит кубики в круг и т. д.

### **«Сумей догнать»**

Место проведения – спортивный зал, стадион или площадка.

Возраст – от 12 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Играющие становятся на одинаковом расстоянии друг от друга по дорожке стадиона или по кругу площадки, спортивного зала. По сигналу руководителя все начинают бег в одном направлении, стараясь догнать впереди бегущего, при этом, бег ограничивается временем от 20 секунд до 60 секунд. Осаленные выходят из игры и идут в середину круга или площадки где выполняют задание ведущего эстафету. Это может быть сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпрыгивания, прыжки через скакалку и т. д. Остальные продолжают ловить впереди бегущих участников. Игра заканчивается, когда на беговой дорожке останутся один или три самых выносливых участника. Или побеждают игроки, осалившие больше всех участников.

### **«Командные гонки по кругу»**

Место проведения – стадион или площадка.

Возраст – от 10 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Игроки делятся на 2-4 команды и становятся на противоположенных сторонах площадки. По сигналу руководителя все команды начинают бег по кругу. Выигрывает та команда, которая пересекает свою линию старта первым. Учитывается по последнему участнику.

Вариант 1. Можно бежать по кругу, взявшись за руки, при этом, сильные бегуны помогают слабым.

Вариант 2. Можно задавать время бега, в этом случае выигрывает та команда, которая наиболее точно пробежала по заданному времени.

### **«Круговорот»**

Место проведения – стадион, спортивная площадка.

Возраст – от 10 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Поделить участников на 2-3 команды. В каждой команде 4-5 участников. Участники строятся в колонну.

По сигналу начать бег в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперед, чтобы вести бег. Предупредите бегунов, чтобы они не ускоряли темп бега.

Дистанция бега (300 – 500 м) определяется преподавателем и заранее объявляется ученикам. Каждый раз, когда последнему ученику нужно выйти вперед, он должен выполнить ускорение.

Число ускорений, их длина и скорость находятся в прямой зависимости от числа учеников в группе и от темпа бега, заданного всей группе, а также от задач, поставленных на занятие.

### **«Салки со скакалкой»**

Место проведения – стадион, спортивная площадка, спортивный зал.

Возраст – от 11 до 17 лет.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Двое игроков берут за разные ручки обычную короткую скакалку и, бегая по площадке, свободной рукой стараются осалить остальных играющих. Первый пойманный игрок встает между водящими и берется одной рукой за середину скакалки. Он также включается в поимку остальных игроков. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них (не отпуская скакалки) поймать по одному (разному) игроку. Двое последних игроков принимают скакалку у водящих и снова начинают ловлю. Правилами игры свободным игрокам разрешается пробегать под скакалкой.

Выбегать же за границы площадки запрещается и убегающим, и догоняющим.

Игра продолжается – 10-12 мин.

Побеждает тот, кто ни разу не был осален.

### **«Круг за кругом»**

Место проведения – стадион, спортивная площадка.

Возраст – от 11 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Игровое задание представляет собой эстафетный бег на заданную дистанцию. Поделить участников на 2-3 команды. В каждой команде 4-5 участников. Участники занимают место на разных этапах (100 – 200-метровые отрезки). Каждая команда должна пронести эстафету заранее обусловленное количество кругов (от 2 до 4), причем бегуны (их больше, чем число этапов в круге) сменяются через каждые 100 или 200м.

Участники могут повторно участвовать в беге с интервалом в один круг.

### **«Гонка с выбыванием»**

Место проведения – стадион или площадка.

Возраст – от 11 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Участники игры одновременно начинают бег с внешней стороны очерченного (или размеченного цветными фишками) круга диаметром 12-15 м. После каждых двух (трех) кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию старта последним.

Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Постепенно менее выносливые отсеиваются, а остальные продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единоличным лидером.

Вариант 1. Гонка по прямой линии и обратно.

Вариант 2. Перемещение с набивным мячом, с утяжеленными поясами, мягкими модулями и т. д.

Вариант 3. Бег в парах.

### **«Мяч ловцу»**

Место проведения – спортивная площадка, спортивный зал.

Возраст – от 11 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Игроки делятся на 2-4 команды. Игра напоминает баскетбол. Игроки команды стараются, овладев мячом, бросить его в цель. Однако этой целью является не корзина, а свой же игрок (ловец), стоящий в круге (треугольнике, квадрате) на противоположной стороне (углу) площадки. Ловец может подпрыгивать, но не имеет права выходить в нейтральную зону, которая опоясывает его круг (ширина 90-120 см). В эту зону не разрешается заходить и перехватчикам, которые пытаются помешать меткому броску.

За технические нарушения мяч передается противоположной команде. За грубую игру назначается штрафной бросок с расстояния в 6 шагов от стоящего ловца. Бросающему может мешать только один перехватчик, располагающийся возле нейтральной зоны перед ловцом.

Игрок может бросать мяч ловцу, только перейдя среднюю линию площадки. Каждый меткий бросок приносит команде одно очко. После этого мяч вводится в игру проигравшей командой броском из-за лицевой линии.

### **«Только своему»**

Место проведения – спортивная площадка, спортивный зал.

Возраст – от 11 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Игроки делятся на 2-4 команды. Играем в баскетбол или как в игру «Мяч ловцу». Однако игроки команды, ведя наступление, передают мяч не любому партнеру, а лишь определенному игроку, имеющему номер, соседний с номером игрока, владеющего мячом. Например, третий номер играет только со вторым и четвертым, а первый – только со вторым или последним по счету игроком своей команды. Игроков в команде может быть 6-8 человек.

Если мяч перехвачен, игра продолжается, но игрок, перехвативший мяч, тоже может взаимодействовать только с игроками под определенными номерами.

При ошибке мяч передается противоположной команде.

### **«Живые ворота»**

Место проведения – спортивная площадка, спортивный зал.

Возраст – от 12 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Две (4) команды по 5 (10) человек располагаются на спортивной площадке. Два игрока, положив на плечи палку (можно использовать веревку), изображают движущиеся ворота. Длина палки, которая лежит на плечах у игроков – 2метра.

Одна команда начинает игру в роли нападающих. Соперники стараются завладеть мячом, не давая при этом попасть в ворота. Если им это удастся, они стараются забить мяч под палку.

В течение пяти минут идет интенсивная борьба. Затем в «живые ворота» превращаются двое других игроков. Все игроки должны за время игры побывать в роли ворот. Эти «живые ворота» должны двигаться так, чтобы облегчить попадание в них игроками своей команды и затруднить попадание команде соперников.

Игроки, образующие ворота, могут уменьшить их, наклонившись вперед.

### **«Футбол с незащищенными воротами»**

Место проведения – спортивная площадка, спортивный зал.

Возраст – от 12 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Две команды по 4-6 человек располагаются на половине спортивной площадки с двумя воротами из флажков шириной два метра. Расстояние между воротами 15-20 метров. Одна команда, владеющая мячом, старается поразить ворота, другая пытается им помешать и завладеть мячом. Мяч в ворота можно посылать с любой стороны ворот таким образом, чтобы он влетел в ворота выше флажков.

Игроки защищающейся команды стараются отобрать мяч у нападающей команды и поразить ворота соперников. Игра продолжается в течение 30 минут.

Защита ворот руками, также, как и пробегание через ворота, называется 10-метровым штрафным ударом.

### «Борцы»

Место проведения – спортивная площадка, спортивный зал.

Возраст – от 12 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Для начала выбирается ведущий, который будет давать задания и следить за их выполнением, а также начислять очки за них. Далее все делятся на пары. Ведущий дает ряд заданий, которые игроки должны выполнить, не просто качественно, но и за определенное время, зависящее от сложности и количества отдельных движений.

**1 задание.** Необходимо начертить на (полу) земле небольшую линию, являющуюся исходной. Игроки становятся друг против друга, упираются ладонями на вытянутых руках и начинают сдвигать напарника от себя. Пары должны быть примерно одинаковыми по силе, чтобы они могли бороться.

Задание считается выполненным, если пара сдвинулась в одну из сторон на 50 см от исходной линии. Правилom этого варианта являются полностью выпрямленные руки. Если один из игроков согнет их, задание выполняется заново, за прохождение этого тура победитель получает 5 очков. Второй участник – 3.

**2 задание.** Оно заключается в том, что игроки должны встать друг против друга на расстоянии 10 м в положении упор лежа и двигаться навстречу, переступая руками. Ногами помогать нельзя.

Победителем будет тот игрок, который пройдет большее расстояние до встречи с напарником. За это задание победитель получает 4 очка, второй игрок – 2 очка.

**3 задание.** Игроки должны провисеть на перекладине как можно дольше. Перехватывать руки, подтягиваться нельзя, надо просто висеть, пока руки выдерживают вес тела. Здесь лидером станет тот, кто спрыгнет последним. Этот тур выполняют все одновре-



менно. На пары не делятся. Количество очков будет зависеть от числа игроков: самый первый получает 1 очко, остальные – на одно больше предыдущего игрока, последний получает максимальную сумму.

**4 задание.** Потребуется небольшая нагрузка в 1-1.5 кг. Можно использовать гантели или спортивные блины. Игроки должны медленно поднять вес вверх над головой и так же медленно его опустить. Это движение нужно проделать несколько раз. Победителем станет не тот, кто сделает максимальное количество движений, а тот, кто выполняет их медленнее. За это задание игроки получают по 2 очка.

**5 задание,** оно же последнее. Игроки, встав напротив, стараются перестоять друг друга в определенной позе, к примеру, в «ласточке» или полу приседе. Встав в одну позу, они не должны менять её как можно дольше. Таких поз за один тур игроку придется поменять три. Первую дает ведущий, а остальные выбирают сами ребята.

За каждое выполненное задание они получают по 2 очка (кто простоял максимальное количество времени) и по 1 очку – те, кто не выдержал и сдался раньше. Затем все очки у каждого игрока суммируются, и выбирается победитель в паре. Они продолжают игру в следующем туре.

### **«Нападают пятерки»**

Место проведения – спортивная площадка, спортивный зал.

Возраст – от 12 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Играют три команды по пять человек в каждой команде (можно осуществлять замены). Вторая и третья пятерки осуществляют зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков первой пятерки, которая располагается в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. По сигналу руководителя игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки.

Первая пятерка после потери мяча строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка после овладения мячом начинает нападение на первую пятерку и т. д. После заброшенного мяча пятерка получает одно очко и строит зонную защиту, а проигравшая пятерка идет в нападение.

Варианты:

- игра проводится на время;
- можно производить замены игроков;
- играют мальчики против девочек;
- играть до определенного количества заброшенных мячей;
- забросить мяч в корзину может только девушка;
- забросить мяч в корзину может только самый низкий / высокий игрок;
- забросить мяч в корзину можно только с боку / центра.

Основными методами развития общей и специальной выносливости являются игровой, соревновательный и метод круговой тренировки.

Применение игр и эстафет, как средства развития выносливости на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях позволит успешно решать задачи по совершенствованию двигательной и функциональной подготовленности студенческой молодежи.

## **6. Вопросы для самостоятельной подготовки:**

1. Цель физической культуры в вузе.
2. Задачи физической культуры в вузе.
3. Дать определение выносливости.
4. Какие виды выносливости вы знаете?
5. Дать характеристику общей выносливости.
6. Дать характеристику специальной выносливости.
7. Дать характеристику скоростной выносливости.
8. Какие игры, игровые задания развивают специальную выносливость?
9. Какие игры, игровые задания развивают общую выносливость?

10. Характеризуйте оздоровительное значение игровых заданий и эстафет.
11. Характеризуйте образовательное значение игровых заданий и эстафет.
12. Характеризуйте воспитательное значение игровых заданий и эстафет.
13. Дайте характеристику принципа сознательности.
14. Дайте характеристику принципа систематичности.
15. Дайте характеристику принципа последовательности.
16. Дайте характеристику принципа доступности.
17. Через сколько фаз проходит развитие утомления?
18. Перечислить фазы утомления.
19. Чем характеризуется фаза компенсированного утомления?
20. Чем характеризуется фаза декомпенсированного утомления?
21. Чем характеризуется фаза полного утомления?

### **Список литературы**

1. Былеева Л. В. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и сузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Мн.: Выш.шк., 1994. – 319с.
3. Железняк Ю. Д., В. М. Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
4. Кузин В. В. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с.
5. Мансуров И. И. Теоретико-методические основы физической культуры в школе: Учебное пособие. – Карачаевск: изд. КЧГУ, 2003. – 361 с.
7. Мельников Ю. А. Подвижные игры народов России в физическом воспитании студенческой молодежи: монография /Ю. А. Мельников, И. Г. Гибадуллин. Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2012. – 136с.

8. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

9. Физическая культура в вузе: теоретический курс: учеб.метод. пособие /сост. Р. Х. Митриченко, А. А. Харин. – Ижевск: Издательский центр «Удмуртский университет», 2021. – 148 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
1. Общая характеристика выносливости .....	5
2. Средства воспитания выносливости .....	12
3. Методы воспитания выносливости .....	14
4. Использование игровых заданий и эстафет в физической культуре .....	18
5. Игры и эстафеты на развитие выносливости .....	24
6. Вопросы для самостоятельной подготовки: .....	34
Список литературы .....	35

Для заметок

Для заметок

*Учебное издание*

Дятлова Ольга Викторовна  
Мельников Юрий Александрович

**Развитие выносливости посредством игрового метода  
и игровых заданий**

Учебно-методическое пособие

*Авторская редакция  
Компьютерная верстка: А. Ж. Фаттахова*

Подписано в печать 01.09.2023. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Усл. печ. л. 2,15. Уч. изд. л. 2,04.

Тираж 18 экз. Заказ № 1474.

Издательский центр «Удмуртский университет»  
426034, г. Ижевск, ул. Ломоносова, 4Б, каб. 021  
Тел. : + 7 (3412) 916-364, E-mail: editorial@udsu.ru

Типография Издательского центра «Удмуртский университет»  
426034, Ижевск, ул. Университетская, 1, корп. 2.  
Тел. 68-57-18, 91-73-05