

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

Н.З. Теофилактов, Ю.А. Мельников

**Игры и игровые задания в процессе занятий
физической культурой и спортом**

Учебно-методическое пособие



Ижевск
2025

УДК 796.0 (075.8)

ББК 75.5я73

Ф428

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом УдГУ

Рецензент: канд. пед. наук, доцент, зав. кафедры ТМФКГиБЖ ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет» **А.А. Райзих**

Феофилактов Н.З., Мельников Ю.А.

Ф428 Игры и игровые задания в процессе занятий физической культурой и спортом : учеб.-метод. пособие. – Ижевск : Удмуртский университет, 2025. – 54 с. – Текст : электронный.

Учебно-методическое пособие подготовлено в соответствии с учебным планом для студентов по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки).

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы организации и проведения игр и игровых заданий для развития основных физических качеств. Представленный материал поможет студентам в освоении таких дисциплин как «Спортивные и подвижные игры», «Спортивные игры / Подвижные игры» и в производственных практиках по легкой атлетике и спортивным играм.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов и преподавателей вузов, тренерам, учителям физической культуры и специалистам в области физической культуры и спорта, а также слушателям программы профессионального обучения «Инструктор по физической подготовке».

УДК 796.0 (075.8)

ББК 75.5я73

© Феофилактов Н.З., Мельников Ю.А., 2025

© ФГБОУ ВО «Удмуртский

государственный университет», 2025

ВВЕДЕНИЕ

Обновление физического воспитания сегодня не мыслимо без коренного изменения отношения к нему. Специалистам физической культуры и спорта предоставляется широкая возможность более разнообразно использовать средства и методы, которые позволяют большинство физических трудных упражнений выполнять легко, как бы играя и соревнуясь. Тем самым преодолевается монотонность занятий, присутствие которой делает скучным процесс физического воспитания [1; 3; 8; 9].

Игры являются проверенным средством активизации двигательной деятельности как в тренировочном процессе, так и на занятиях по физической подготовке за счет подключения эмоционального состояния занимающихся [2; 4; 7].

Применение игровых заданий и игр в тренировочном и учебном процессе по физическому воспитанию позволит добиваться более высоких показателей физического развития и физической подготовленности, занимающихся по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени.

Использование игр и игровых заданий обеспечивает комплексное совершенствование двигательной активности [1; 5; 6].

Использование игр и игровых заданий способствует приобретению занимающихся начального опыта соревновательной деятельности.

Присущий играм коллективизм действий приучает занимающихся подчинению личных интересов интересам всего коллектива.

Данное учебно-методическое пособие отражает вопросы методики решения педагогических, воспитательных и образовательных задач, особенностей и развития основных физических качеств.

Весь игровой материал легко адаптируется и трансформируется в зависимости от педагогических задач, места и условия проведения, контингента занимающихся, имеющегося в наличии инвентаря и т. д.

Предлагаемый материал можно использовать как на учебных занятиях со студентами, так и применять его в профессиональной деятельности учителя физической культуры и тренера.

Основная цель учебно-методического пособия – облегчить подготовку студентов к практическим занятиям и обеспечить должную теоретическую подготовку.

1. ИГРА – КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Игра – исторически сложившееся общее явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных игр едиными правилами, определяющими состав участников, размерами и разметкой площадки, продолжительностью игры, оборудованием и инвентарем и др., что позволяет проводить соревнования различного уровня и масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий [1; 4].

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни.

Не секрет, что игра – это активное двигательное действие, оказывающее благотворное влияние на организм человека. Игровая деятельность важна в любом возрасте. В процессе игры у человека активно формируется характер, усваиваются жизненно необходимые двигательные умения и навыки, вырабатывается смелость и воля, сообразительность. Игровой метод приобретает характер универсального в физическом воспитании [2; 5; 6].

Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащает участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Игры играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Каждая игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных игр имеются исходные признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядами (клюшка, ракета, бита) и без него. При определении влияния игр на организм занимаю-

щихся, а также их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В играх применяются разнообразные движения в действии: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания, броски мяча и удары по мячу (шайбе) [3; 9].

Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с занимающимися физической культурой, но и в занятиях с квалифицированными спортсменами.

Возможность широко варьировать содержание эстафет, от самых простых двигательных действий типа передачи мяча или бега до серии сложных заданий с преодолением полосы препятствий, произвольно менять правила игры, учитывая возраст, физическую подготовленность участников и условиями места проведения, позволяет широко применять их на школьных уроках, в тренировочном процессе со студенческой молодежью, на физкультурных праздниках, в часы досуга, в занятиях по физической подготовке воинов и профессионально-прикладной физической подготовке молодежи [1; 2; 4; 5].

Однако игра или игровое задание приносят пользу только тогда, когда преподаватель хорошо ознакомлен с педагогическими задачами (воспитательными, оздоровительными и образовательными), которые решаются во время игры, с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями занимающихся, с методикой проведения игр, заботясь о создании и соблюдении техники безопасности и соответствующих санитарно-гигиенических условий.

К образовательным задачам относятся: совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метании, а также навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми и лыжами.

К воспитательным задачам относятся: содействие нормальному развитию организма учащихся. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе, что жизненно важно.

Игра моделирует жизненные ситуации, закрепляет свойства, качества, умения, способности необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций, физически развивает и закаляет организм, совершенствует те качества и навыки, которые необходимы для овладения различными видами спорта.

К оздоровительным задачам относится: повышение функциональной деятельности, вовлечение в разнообразную динамическую работу крупных и мелких мышц тела, увеличение подвижности в суставах, содействие развитию и совершенствованию различных анализаторов.

Перечисленные задачи тесно взаимосвязаны. При их решении надо учитывать разные стороны учебно-воспитательного процесса.

Большинство игр имеет широкий возрастной диапазон. Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры.

Передача информации об игре происходит по определенным каналам:

- словесный – через абстрактное мышление;
- наглядный – через зрительное восприятие;
- практический – путем непосредственной игровой деятельности.

Два первых вида информации создают предпосылки для овладения двигательными действиями, а их реализация осуществляется при непосредственном использовании практической информации.

Перечисленные виды информации взаимообусловлены и применяются комплексно. Обучение целесообразно начинать с простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока играющие не утратили заинтересованности к изученным раньше играм. Это поможет закрепить привычки и умения.

Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку.

Перед тем, как выбрать определенную игру, эстафету или игровое задание, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

При подборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному.

В процессе проведения игр различают:

- развитие игры;
- ее кульминацию;
- спад игры.

Следует знать, что, когда игра достигает кульминационной точки, интерес и внимание игроков достигают наивысшей фазы. После этого у играющих наступает разрядка и игра заканчивается, то же самое происходит, когда участники начинают отвлекаться и проявлять признаки утомления [1; 4; 7].

Для того чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.).

Игры, которые состоят, из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими.

Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т. п.

При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря.

Если игроки стоят и ждут долго необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины.

Таким образом, эффективность проведения игры (эстафеты, игрового задания) зависит от адекватности решения таких организационных факторов как:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру (эстафету);
- размещение игроков во время проведения;
- определение ведущих (водящих);
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;
- руководство процессом игры;
- дозирование нагрузки в ходе игры;
- окончание игры (эстафеты).

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях. Перед объяснением игры, игрового задания и эстафеты играющих следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру.

Объясняя, руководитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. Долг педагога - провести игру или эстафету таким образом, чтобы все приняли участие в ней. При объяснении и проведении игры преподаватель должен стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Он должен правильно выбирать место ведущего игры и регулировать свой угол обзора с участниками игры.

Варианты расположения участников и угол обзора руководителя игры:

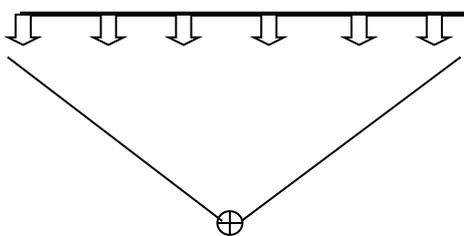


Рис. 1. Построение в одну шеренгу

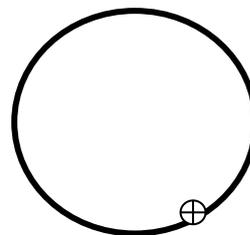


Рис.2. Построение в круг

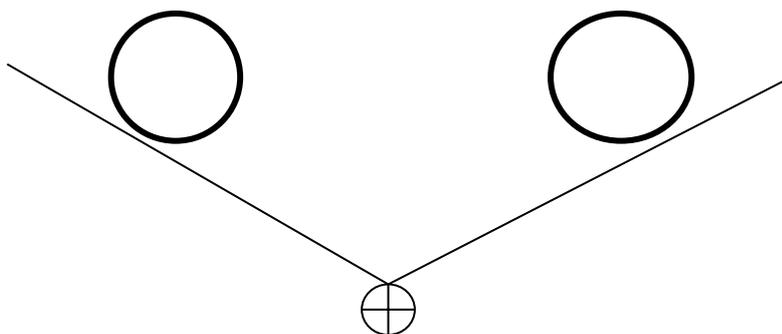


Рис. 3. Построение в два круга

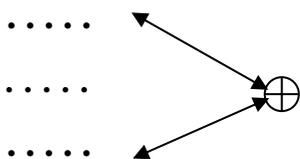


Рис. 4. Построение в 3 колонны

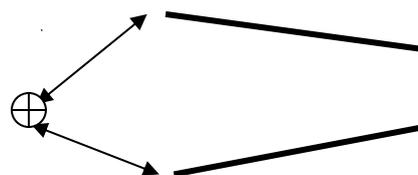


Рис. 5. Построение в две шеренги (лицом друг к другу)

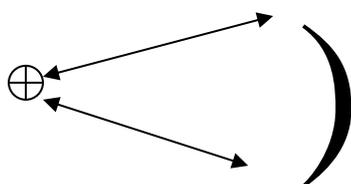


Рис. 6. Построение полукругом

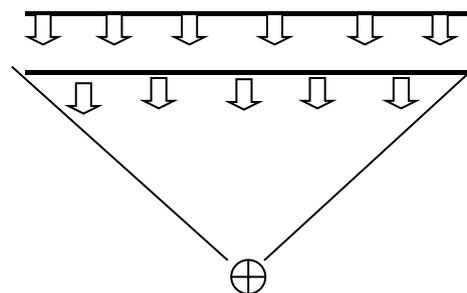


Рис. 7. Построение в две шеренги

Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков [1; 5].

Преподаватель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов.

Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности.

В командных играх и игровых заданиях соревнуются между собой более двух команд, а распределение игроков на команды [1; 5] может осуществляться одним из следующих способов: с помощью расчетов; фигурной маршировкой; по указанию руководителя; по выбору капитанов.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков.

В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, так как объективное и беспристрастное судейство – обязательное условие каждой подвижной игры и эстафеты. Помощники и судьи назначаются из учеников. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность.

Объективное и четкое судейство имеет особое значение в играх и эстафетах с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Во время игры судья должен выбрать такое место, чтобы видеть всех играющих и не мешать им.

Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры и только тем, кто принимал участие в судействе.

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и, вместе с тем, решающий момент в работе педагога так, как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов: наблюдение за действиями учеников, игроков; устранение ошибок; показ правильных и коллективных приемов; прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам.

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том или другом случае.

Важно своевременно исправлять ошибки, допускаемые игроками. Лучше это делать во время специального перерыва. Объяснять, ошибку нужно коротко и сжато, демонстрируя правильные игровые действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируют ту или другую игровую ситуацию и объясняют правильные действия и взаимодействия.

Ответственным моментом в руководстве играми есть дозирование физической нагрузки. Для этого игры, игровые задания возможно условно (на основе наблюдений за ЧСС играющих) разделить на три зоны психофизической нагрузки: малую, среднюю и высокую [3; 6; 9].

К первой зоне отнесены игры, игровые задания участие в которых вызывает ЧСС у играющих до 140 % ударов в минуту от исходного. Ко второй зоне отнесены игры, участие в которых ЧСС до 180 % в минуту от исходного и к третьей зоне ЧСС свыше 180 % ударов в минуту от исходного.

Следует добавить, что такое разделение игр по зонам психофизической нагрузки участников имеет условный характер, т. к. установлено, что в одних и тех же играх в зависимости от методики проведения, постановки разных по сложности задач, продолжительности, ритма, скорости, дистанции и ряда других условий меняется интенсивность нагрузки игроков и их двигательная активность.

Во избежание переутомления, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные ее приемы (табл. 1).

Таблица 1

Приемы увеличения и уменьшения нагрузки при проведении игр и игровых заданий

| Увеличение нагрузки | Уменьшение нагрузки |
|---|---|
| Кто: первый, вперед, сильнее, выше, точнее, быстрее, дальше | Кратковременные перерывы для разбора ошибок, уточнения правил |
| Усложнение правил игры | Предварительный подсчет набранных очков |
| Увеличение дистанции для перебежек | Более детальное уточнение правил |
| Увеличение повторений | Введение новых требований в процесс игры |
| Увеличение количества препятствий | Уменьшение числа повторений |
| Смена водящего (водящих) | Уменьшение количества препятствий |
| Деление играющих на 3-4 подгруппы (команды) | Смена водящего (водящих) |
| Увеличение продолжительности игрового времени | Уменьшение продолжительности игры |
| Уменьшение (увеличение) размеров игровой площадки | Уменьшение (увеличение) размеров игровой площадки |
| Уменьшение (увеличение) веса спортивного инвентаря | Уменьшение (увеличение) веса спортивного инвентаря |
| Изменение исходного положения | Стандартное исходное положение |
| Увеличение количества водящих | Использование считалки, выборы помощников и судей |

| | |
|--|---|
| | Смена игровой площадки, выполнение на технику, вопросы к участникам игры, разбор игры, подведение итогов игры |
|--|---|

Преподаватель по физической культуре и спорту и занимающиеся должны быть внимательными к проявлению внешних признаков утомления. При первых признаках сильного утомления занимающиеся должны отдохнуть или полностью прекратить выполнения задания или упражнения (табл. 2).

Таблица 2

Внешние признаки утомления
(по М.Я. Набатниковой)

| Признаки | Небольшое физиологическое утомление | Значительное утомление (острое переутомление 1 степени) | Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени) |
|---------------------|--|--|---|
| 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 | Измощенное 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 |

Расчленение технического материала должно носить форму игрового упражнения, т. е. законченную форму отдельного движения.

Применение данного метода рекомендуется только в начальной стадии обучения и совершенствования. После того как движение освоено, его, закрепляют с помощью целостного соревновательного действия или игры.

Отдельные технические приемы из учебной программы рекомендуется разучивать в соревновательно-игровой обстановке только в целостном виде, т. к. расчленение нарушает структуру движений и усложняет овладение ими.

Наибольший эффект дает соревновательно-игровое выполнение подвижных игр, игровых заданий или упражнений в облегченных условиях, с применением подводящих упражнений. Их подбор и сложность зависят от подготовленности обучающихся.

Закрепление соревновательно-игрового действия происходит на фоне выполнения подвижной игры, игрового задания или упражнения, т. е. в более сложных условиях.

Сфера применения двигательной информации при помощи соревновательно-игровых действий получила большое распространение не только в спортивно-игровой деятельности, но и в учебно-воспитательном процессе, например, при совершенствовании технических приемов из любых (не игровых) разделов программ.

На практике в физическом воспитании большого успеха можно добиться, применяя различные виды информации комплексно, в зависимости от возраста, подготовленности, сложности разучиваемых и совершенствуемых соревновательно-игровых двигательных действий.

2. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГР И ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ

Одной из характерных особенностей игровой деятельности является ее отнесенность к независимости от чисто практических потребностей жизни. Играющие руководствуются в основном непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию.

Побуждающим мотивом обычно является возможность поверить в свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Другая характерная особенность игры – тесная связь с общественной жизнью людей, ее материальными и другими условиями. В играх отражаются важнейшие явления окружающей действительности, определенное отношение к ним играющих, составляющее основу их поступков и творческих проявлений. Именно этим и обуславливается огромное воспитательно-образовательное значение игр.

В хорошо организованных играх совершенствуются функции организма и его формы, многогранно упражняются и развиваются важные качества и способности, накапливается ценный опыт использования своих физических возможностей и формируются общественно значимые черты поведения.

В игре очень важна определенная мера свободы как в принятии решений и выборе конкретных средств их реализации, так и в практическом осуществлении соответствующих игровых действий. Но свобода не должна становиться самоцелью. Ее необходимо определенным образом контролировать и регулировать с тем, чтобы игровые действия всегда оставались в строгих рамках, признанных всеми игроками условий и добровольно взятых на себя обязательств. Только в этом случае игровая деятельность становится приемлемым и полезным средством воспитания.

Игры приобретают подлинно воспитательно-образовательную ценность тогда, когда они специально отбираются, уточняются по содержанию и оформляются именно в педагогических целях, в точном соответствии с задачами воспитания.

Значительное место в игровой деятельности человека занимают игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, перелезания, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты. Именно эти игры, называемые подвижными, и применяются в качестве средств физического воспитания.

Особенностью подвижных игр, игровых заданий и эстафет является развитие трех важных элементов:

- а) взаимоотношений между игроками;
- б) соревновательной борьбы;
- в) игрового сотрудничества.

В результате проявления этих особенностей процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Постоянно и часто неожиданно создаются новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. В соответствии с этим приходится менять характер и приемы осуществления требуемых действий.

Сложные взаимоотношения соревновательной борьбы и игрового сотрудничества, постоянное взаимодействие играющих, более или менее широкая изменчивость игровых условий, задач, практических действий и связанных с ними усилий – вот наиболее характерные особенности подвижных игр. Им свойственны и другие особенности, например, выполнение участниками определенных ролей, проявление творческой активности в действиях, регламентация действий правилами, высокая эмоциональность игровых занятий и т. д. Однако эти особенности являются частными.

Отношения между играющими в процессе соревновательной борьбы всегда должны укладываться в строгие рамки определенных норм поведения, неизменно оставаясь товарищескими. Каждый играющий должен обязательно руководствоваться принципами честной борьбы и неуклонно следовать заранее установленным правилам. На тех же основаниях товарищества и честной борьбы необходимо строить отношения взаимного сотрудничества. При этом главным мотивом должна быть общность стремлений коллектива.

Только в результате такого подхода постепенно формируются и упрочиваются ценные моральные качества личности (чувство коллективизма, товарищеского долга, чести и ответственности, дисциплинированность, предупредительность, скромность и др.), вырабатывается умение владеть собой, сознательно управлять своими переживаниями.

Постоянная изменчивость условий вызывает необходимость вдумчиво ориентироваться в них, а также в действиях и даже намерениях своих противников и партнеров. В связи с этим приходится проявлять большую наблюдательность, быстро анализировать и осмысливать воспринимаемые явления. Только в таком случае можно в нужный момент самостоятельно решить неожиданные двигательные задачи, выбрать и применить наиболее целесообразные в данной ситуации способы осуществления необходимых действий.

В играх широко используются ранее усвоенные двигательные умения и навыки. Иногда можно применять их в привычном виде, но чаще всего требуется видоизменять их в соответствии с условиями.

В результате, с одной стороны, формируется и многогранно совершенствуется умение управлять своими движениями в изменяющихся условиях, а нередко и при значительных физических напряжениях и общем нервном возбуждении, а с другой – совершенствуются усвоенные движения, а также умение пользоваться ими наиболее целесообразно. Это возможно тогда, когда в целях физического воспитания последовательно используется большое число подвижных игр с разнообразными видами движений и условиями их применения.

Однако усвоение совершенно новых и особенно сложных форм движений в процессе самой игры весьма затруднительно. Поэтому, когда для формирования и совершенствования техники отдельных движений требуется специальное обучение, оно выносится за рамки игровой деятельности.

Благодаря этому усиливается деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме. Все это содействует общему развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, органов кровообращения, дыхания и др., однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы.

В процессе игровой деятельности невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах, ни планомерного исправления осанки.

Нельзя также обеспечить точно дозированного, строго последовательного и постепенного развития органов дыхания и кровообращения, особенно при каких-либо отклонениях в функциях. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Своеобразно влияние игр на развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости. В играх эти физические качества развиваются комплексно и очень вариативно, приобретая выраженные черты обобщенности. Это способствует их широкому «переносу» и проявлению в разнообразных видах и условиях деятельности. Аналогичным является и процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Все подвижные игры делят на три группы:

- имитационные игры;
- элементарно-спортивные игры;
- спортивные игры.

Имитационные (подражательные) игры характеризуются тем, что реальные явления окружающей действительности в них отражаются наиболее непосредственно. В основе имитационных игр всегда лежит своеобразный сюжет, в котором в образной форме отражаются те или иные явления из семейного быта, различных областей труда или каких-либо других видов общественной деятельности человека, а также из жизни природы.

Каждый играющий выполняет ту или иную роль, отождествляя себя с действительными персонажами и объектами разыгрываемых событий и явлений (с зайцами, охотниками, бабочками, шмелями, утками).

Необходимые средства игры (лошадь, ружье, невод, удочка). И даже обстановка действий (дремучий лес, поляна, льдина, и т. п.) обычно тоже являются воображаемыми.

Имитационные игры, в свою очередь, подразделяют на:

- а) творческие;
- б) обусловленные правилами.

Творческие имитационные игры не имеют постоянного содержания и строго определенной структуры. Конкретные особенности сюжета, ролей, обстановки и построения игрового процесса в них зависят в основном от возникающих у самих играющих интересов к окружающей действительности и потребности как-то приобщиться к ней. При этом на первый план выдвигается изображение конкретных лиц, действий и т. п., а не стремление к каким-либо реальным достижениям.

Эти игры свойственны детям дошкольного возраста.

Обусловленные правилами имитационные игры имеют устойчивые сюжет и роли, а также заранее определенную, постоянную структуру игровых действий и организацию играющих.

Характерным является и то, что структура игры, некоторые особенности выполняемых действий и взаимоотношения между играющими регламентируются обязательными правилами, сознательно принимаемыми всеми играющими. За соблюдением установленных правил следит судья. Кроме того, в этих играх довольно часто появляются моменты соревнования.

Творческие проявления играющих хотя и ограничиваются в отношении содержания и структуры игры, в остальном (в выборе способов решения возникающих задач, определения времени своих действий и др.) не стесняются. Это такие игры, как, например, «Гуси-лебеди», «Тройки», «У медведя на бору» и т. п.

Имитационные игры, обусловленные правилами, подразделяются на драматизированные (с произношением фраз или стихов, с речитативом и пением), музыкальные или ритмические (выполняемые полностью или частично под музыку),

и непосредственно двигательные (не сопровождаемые речью, пением или музыкой). К играм этих видов примыкают и некоторые хороводные (орнаментальные) игры, приближающиеся к танцу.

В пределах перечисленных подгрупп, в свою очередь, выделяются игры с бегом, метанием, прыжками и некоторые другие разновидности. Кроме того, имитационные игры делятся по сюжету на отражающие явления природы, отражающие практическую деятельность людей и др.

Имитационные игры всех видов и разновидностей имеют очень большое значение в воспитании детей. Так, например, умелое использование в подвижных играх дошкольников и даже младших школьников речи, пения или музыки способствует не только более успешной организации игровой деятельности, но и делает ее более содержательной и эффективной.

Дети лучше уясняют смысл игры, ярче выражают свое отношение к окружающей действительности, более энергично выполняют движения и т. д. Подбор же игр, разных по видам основных движений, обеспечивает большое разнообразие в двигательной подготовке детей и улучшение их физического развития. Например, игра «Невод».

Элементарно-спортивные игры характеризуются тем, что реальные явления окружающей действительности в них отражаются в относительно отвлеченной форме. При этом на первый план выдвигаются отношения соревновательной борьбы, а в большей части игр – и связанное с нею игровое сотрудничество.

В элементарно-спортивных играх ставятся различные условные цели (коснуться противника, отбить мяч и т. п.), достижение которых связано с более или менее острым соперничеством между играющими за превосходство в сообразительности, ловкости, быстроте движений и т. д.

Каждая элементарно-спортивная игра имеет относительно постоянное содержание, определенную структуру и организацию играющих. Структура игры, основные действия и их отношения между играющими регламентируются твердыми правилами, которые принимаются добровольно всеми участниками игры и изменяются лишь по их договоренности. Для этих игр обязательно судейство.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на три основные группы:

- 1) некомандные;
- 2) переходные к командным;
- 3) командные.

Элементарно-спортивные игры характеризуются тем, что участники их действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Поэтому любое достижение, является их личным достоянием, а неудача не ухудшает достижения других. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место.

Типичным примером данной группы игр могут служить «Простые пятнашки», «Пустое место» и т. п.

Важное значение некомандных игр заключается в том, что они, как подвижные имитационные игры, содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе. В условиях соревновательной борьбы играющие учатся уважать личность и права других участников совместной деятельности, самостоятельно ориентироваться, привыкают соблюдать определенные требования и правила, приучаются к сдержанности и дисциплинированности.

Некомандные элементарно-спортивные игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях. Не меньшая роль этих игр и в воспитании волевых качеств.

Кроме того, они представляют собой значительную ценность как одно из средств активного отдыха и разумных развлечений.

Некомандные элементарно-спортивные игры применяются не только в занятиях с детьми, но и в занятиях со взрослыми, не только в процессе общего физического воспитания, но и в процессе спортивной тренировки.

Переходные игры к командным играм, отличаются от некомандных тем, что в них, наряду с возможностью действовать в своих личных целях, имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но и даже вступать с ними во временное сотрудничество.

Характерно, что такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора и приводит нередко к потере им своих преимуществ, вплоть до выбывания на некоторое время из игры; более того, играющих никто не обязывает оказывать такую помощь, они действуют целиком по собственной инициативе.

Значение этих игр заключается в том, что они воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других. Воспитательно-образовательное влияние этих игр на занимающихся значительно, особенно если педагог последовательно и тактично побуждает их к таким формам поведения.

Влияние игр, переходных к командным играм, на физическое развитие, общую двигательную подготовленность, их роль в элементарном спортивном воспитании аналогичны влиянию и роли некомандных игр. Однако посредством игр, переходным к командным, вследствие более сложного взаимодействия в них играющих достигается более разнообразное развитие двигательных и личностных качеств занимающихся.

Командные элементарно-спортивные игры характеризуются тем, что играющие разделены на две группы, противодействующие друг другу, не изменяющиеся по своему составу в данной игре (при следующей встрече состав может быть изменен).

Деятельность всех членов команды целиком подчинена интересам коллектива. Каждый игрок действует в строгом соответствии с задачами соревновательной борьбы всего коллектива, принося часто в жертву свои личные интересы, если они не совпадают с общими. Весьма ответственна роль капитана команды, который является организатором ее деятельности.

В связи с особыми взаимоотношениями в командных играх огромно их воспитательное значение. При надлежащем педагогическом руководстве они содействуют воспитанию таких важных качеств, как стремление к взаимовыручке, готовность к самопожертвованию ради общего дела и т. п.; они не дают развиваться эгоистическим наклонностям, пренебрежительному, высокомерному отношению к более слабым товарищам.

Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результаты своих действий. Поэтому очень важно категорически предупреждать и своевременно пресекать любые проявления грубости и применение недозволенных, нечестных, а иногда и опасных приемов борьбы, воспитывать самообладание, выдержку. В связи с этим значительно возрастает роль судьи.

В командах элементарно-спортивных играх наиболее полно раскрываются все типичные особенности игровой деятельности. Поэтому с помощью этих игр можно достигнуть наибольшей реализации основных воспитательно-образовательных возможностей. Однако для этого необходимо последовательно использовать большое число разнообразных командных игр. Их применяют в занятиях и с детьми младшего школьного возраста, и с взрослыми, притом, как в процессе общего физического воспитания, так и в процессе спортивной тренировки.

Несмотря на большие достоинства командных игр, в практике очень важно использовать все три группы элементарно-спортивных игр в хорошо продуманной единой системе.

Элементарно-спортивные игры обыкновенно классифицируются также в соответствии с основными видами движений (игры с бегом, с прыжками, с метанием и т. п.), причем, самыми многочисленными являются игры, в которых бег сочетается с какими-либо другими видами движений (например, бег с метанием и т. п.). В относительно самостоятельную группу могут быть выделены игры, где движений мало. Эти игры имеют значение, главным образом для развития ориентировки и анализаторных функций (например, игры на слух, внимание и т. п.).

Однако при таком делении элементарно-спортивных игр не учитывается очень важный в методическом отношении признак трудности. В одну группу попадают игры, построенные на чередовании действий с паузами, и игры, требующие непрерывных действий; игры, выполняемые на месте, и игры, связанные с энергичным передвижением; игры с определенным заранее порядком действий и игры, требующие непредвиденных решений. Поэтому педагогу необходимо при планировании учебной работы самому произвести соответствующую группировку избранных им игр, чтобы обеспечить должную последовательность и постепенность в усложнении игровой деятельности своих воспитанников.

Спортивным играм присущи все общие признаки элементарно-спортивных игр. Большая часть их является командными, но в отличие от элементарно-спортивных игр в них относительно постоянный состав команд, сохраняющийся длительное время. При этом за отдельными игроками закрепляются совершенно определенные роли.

Главная особенность спортивных игр, определяющая их специфику, заключается в установке на достижение командой (и каждым игроком) совершенства, мастерства в избранной игре и завоевание высоких мест в соревновании с другими командами.

Спортивные игры – это типичные виды спорта. Такая направленность спортивных игр и определяет необходимость относительно постоянного состава команд, разделения ролей, играющих и некоторой специализации их, длительной и непрерывной специальной тренировки, отличной технико-тактической и специальной физической, моральной и волевой подготовленности игроков, относительно постоянных и обязательных для всех (даже в международном масштабе) правил.

Однако спортивными играми можно заниматься и без установки на достижение каких-либо спортивных званий и высокого мастерства. Например, в процессе общей физической подготовки (в частности, тех, кто специализируется в других видах спорта) или просто в целях активного отдыха и развлечения. В таких случаях спортивные игры становятся, по существу, идентичными элементарно-спортивными.

3. ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

3.1. Игры и игровые задания на развитие быстроты

Для характеристики возможностей человека выполнять двигательные задания с максимальной скоростью используется обобщенный термин «быстрота» [4; 9].

Быстрота – 1) это комплекс морфофункциональных свойств человека, непосредственно определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции;

2) это единство проявления центральной и периферической нервных структур двигательного аппарата человека, позволяющего перемещать тело или его звенья за минимальный промежуток времени.

Учитывая множественность форм проявления быстроты движений и высокую их специфичность, чаще всего используют в практике физического воспитания и спорта термин «скоростные способности».

Скоростные способности – комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Одним из средств развития быстроты являются подвижные игры, игровые задания и эстафеты.

Элементарные формы проявления быстроты в различных сочетаниях и в совокупности с другими способностями и техническими навыками обеспечивают комплексное проявление скоростных способностей в сложных двигательных актах, характерных для конкретного вида спортивной деятельности.

Спортивная практика подтверждает, что тренировка с преимущественной направленностью на развитие быстроты создает положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, оказываемых разносторонний эффект.

Быстрота, как качество, с успехом развивается во многих подвижных играх, где счастливо сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить на примере несложных игровых эстафет.

Поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или около предельном темпе, это соответствует характеру большинства игр с активным соревнованием двух сторон «Секунды», «Мяч ловцу» и др.

Вообще, спортивные, подвижные игры играют важнейшую роль в занятиях спортом.

Они развивают множество различных качеств в человеке, и этими качествами человек пользуется всю свою жизнь, применяет их в различных ситуациях.

Методы развития быстроты: игровой, соревновательный.

«Встречная эстафета» (варианты)

Команды начинают бег из различных исходных положений: стоя на колене; сидя; из упора лежа; из полу приседа; с низкого (высокого) старта.

На дистанции бегуны могут выполнять различные установленные для них дополнительные задания (обежать флажок; переставить один городок на место другого; взять из кружка, начерченного на земле, набивной мяч, подбросить его на определенную высоту, поймать и положить его на место и т. д.).

После окончания эстафеты отметить лучших играющих. Менее подготовленным можно давать «фору».

«Бабочки – шмели»

Группа делится на две команды: первая команда – «Шмели» в роли догоняющих, вторая команда – «Бабочки» в роли убегающих. «Бабочки» разбегаются на площадке, ограниченной линиями. «Шмели» становятся в одну шеренгу перед линией площадки.

По сигналу первый из команды «Шмелей» выбегает на площадку, чтобы ужалить одного из противоположной команды, после чего возвращается для передачи эстафеты следующему участнику своей команды и так пока «Шмели» не ужалит всех «Бабочек». Выбежавшая «Бабочка» за пределы оговоренной площадки считается осаленной.

Засекается время от начала игры и до последнего пойманного. После чего команды меняются ролями, и игра проходит на тех же условиях. Побеждает команда, которая затратила меньше времени, чтобы ужалить (осалить) убегающих игроков.

«Салки»

Выбираются один или два водящих.

По сигналу, водящие должны осалить одного из убегающих. Осаленный игрок становится водящим и т. д.

Побеждают те, которые наименьшее количество, раз были водящими по окончании игры.

«Салки-пересалки»

Играют как в простые салки, но, выручая товарища, можно пересекать дорогу между убегающими игроками и салкой. Тогда салка начинает догонять того, кто пересек ему дорогу.

«Салки с ленточками»

Играющие, кроме трех (двух, четырех) салок имеют за воротником (за резинкой трусов) ленточку. Салка, догоняя убегающего игрока, вытягивает ленту и продевает ее конец за свой воротник (резинку). Оставшийся игрок без ленты становится салкой, и поднимает руку и громко объявляет: «Я салка!» Прежний салка играет наравне со всеми.

«Вызов номеров»

Команды по 5–6 человек строятся в одну колонну перед линией старта, с интервалом и дистанцией два метра, каждому участнику команды присваивается номер в порядке их построения.

Во время выполнения общеразвивающих упражнений преподаватель называет один из номеров. Игроки под этим номером выбегают из колонны и ускоряются до ограничения и обратно. В порядке прихода к финишной линии, участники приносят своей команде баллы, которые потом плюсятся. Выигрывает та команда, которая набрала наименьшее количество баллов.

Вариант. Каждая из команд образует свой круг. Названные номера оббегают круг и становятся на свои места, в порядке прихода получают баллы.

«Воробьи, вороны»

Играют две команды. Первая команда – «Вороны», вторая команда – «Воробьи».

Команды становятся напротив друг друга на расстоянии от двух до трех метров.

Во время выполнения ОРУ, руководитель называет одну из команд. Команду, которую назвали – убегает, другая команда догоняет убегающих игроков до определенного ограничителя.

Осаливать можно только до определенного ориентира. Осаливший участник игры – приносит своей команде очко. Осаливать можно одного (двух, трех) играющих.

Побеждает команда, осалившая большее количество раз.

Команды должны быть названы четное количество раз.

Соблюдать технику безопасности.

Вариант 1. Вместо названия команд можно использовать вброшенный между командами кружок, одна из сторон которого окрашена в определенный цвет и означает ту или иную команду (можно нарисовать этих птиц на сторонах кружка).

Вариант 2. Можно использовать флажки или мячи разного цвета.

«Ловцы»

Участники делятся на две команды, каждая из которых располагается на своей половине площадки. В составе каждой команды имеются два игрока – ловца.

По сигналу ловцы, взявшись за руки, начинают преследовать игроков противника с таким расчетом, чтобы сомкнуть вокруг них руки или осалить их.

Игрок, вокруг которого ловцы сомкнули руки или осалили его, считается пойманным.

Пойманные игроки из игры не выбывают и продолжают играть, но команде начисляется штрафное время, оговоренное в начале игры.

Штрафное время может быть от 5 секунд до 8–10 секунд.

Игра продолжается три-четыре минуты, после чего подсчитывается количество оставшихся участников в каждой команде и штрафное время.

«Встречные старты»

Игроки распределяются по двум командам, каждая из которых, в свою очередь делится пополам на две встречные колонны. Первые номера в колоннах принимают положение низкого старта.

По сигналу устремляются вперед. Как только они достигнут линии второй половины своей команды, помощник, касаясь плеча второго номера команды, дает ему старт.

Прибежавший игрок встает в конец колонны, а каждый оказавшийся впереди ее принимает положение низкого старта для последующего бега.

Эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернуться на исходные позиции.

За каждый фальстарт команда получает штрафное очко.

Соблюдать технику безопасности.

«Старт с преследованием»

Команды располагаются в шеренгах на расстоянии 4–5 м одна от другой.

По сигналу обе шеренги устремляются вперед. Задача игроков, находящихся сзади, – осалить бегущих впереди. После подсчета осаленных игроков проводится обратный забег, причем команды меняются ролями.

Игроки распределяются по четырем шеренгам. Игроки одной команды составляют первую и третью шеренги, второй – вторую и четвертую. Задача игроков каждой шеренги – коснуться рукой бегущего впереди игрока и не дать бегущему участнику игры сзади осалить себя. При обратных перебежках команды меняются ролями. После каждой перебежки команды подсчитывают количество осаленных игроков.

«Стрелки»

Место проведения – спортивный зал, стадион или площадка.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Играют две команды: «Стрелки» и «Бегуны». «Стрелки», разделившись по полам, располагаются на боковых линиях волейбольной площадки, а «Бегуны» – на середине лицевой линии волейбольной площадки. Посередине, от одной лицевой линии до другой лицевой линии волейбольной площадки, проводится линия – путь «Бегунов».

По сигналу преподавателя один из «Бегунов» бежит по этой черте на другую сторону площадки, а «Стрелки» бросают с двух сторон волейбольными (теннисными) мячами в пробегающего игрока. Если им удастся попасть в бегущего, то команда «Стрелков» получает одно очко. Дальше бежит следующий участник – так до последнего участника, после чего игроки меняются ролями.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Вариант. Игру можно проводить на время.

«Быстро по местам»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Играют две команды. По первому сигналу преподавателя игроки команд разбегаются в разные стороны, по второму – все должны построиться в указанном месте.

Варианты построения: в общей шеренге или отдельных шеренгах; в общем круге или отдельных кругах; в отдельных колоннах в виде квадрата. Команда, сумевшая быстрее занять свое место, побеждает. Заранее следует познакомить играющих с сигналами, исходным положением, формой строя и местом, где необходимо находиться.

При недостаточной площади для игры, построение команд выполняется раздельно, и борьба идет за сокращение времени построения.

Соблюдать технику безопасности.

«Британский Бульдог»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Выбираются двое ловцов («Бульдог»).

«Бульдоги» стоят в центре игровой площадки, а все остальные на лицевой стороне волейбольной (баскетбольной, гандбольной) площадки.

После определенного сигнала одного из «Бульдогов» все игроки стараются перебежать на другую сторону площадки так, чтобы их не осалили «Бульдоги».

Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не превратятся в «Бульдогов».

Вариант 1. Можно увеличить или уменьшить расстояние расположения «Бульдогов» в зависимости от задач занятия.

Вариант 2. Можно увеличить или уменьшить размеры площадки.

Вариант 3. Увеличить количество ловцов.

Вариант 4. Игру можно провести на время.

Вариант 5. Игру можно провести до последнего осаленного.

Соблюдать технику безопасности.

«Перемена лагеря»

Группа делится на две команды, игроки которых строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки.

По сигналу игроки каждой команды стремятся быстрее перебежать за линию противоположной команды.

Каждый участник должен обегать своего соперника с правой (левой) стороны.

Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут: «Есть!»

Вариант 1. Игру можно разнообразить за счет изменения исходного положения: стоя, сидя, лежа лицом вверх, упор лежа и т. д.

Вариант 2. Можно увеличить или уменьшить размеры площадки.

Вариант 3. Игру можно провести на время.

Вариант 4. Путем изменения видов передвижения.

Вариант 5. Со спортивным инвентарем.

Соблюдать технику безопасности.

3.2. Игры и игровые задания на развитие выносливости

Выносливость – 1) единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе;

2) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности.

Различают выносливость общую и специальную [3; 4; 9].

Под общей выносливостью понимают:

– длительное выполнение работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма;

– способность к продолжительному и эффективному выполнению работы неспецифического характера, оказывающая продолжительное влияние на развитие специфических компонентов работоспособности, благодаря повышению адаптации к нагрузкам и наличию явлений «переноса» тренированности с неспецифических видов деятельности на специфические.

Специальная выносливость:

– это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности;

– способность к эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, определяемых требованиями конкретного вида деятельности.

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

«Эстафета по кругу»

Место проведения – спортивный зал или стадион.

Инвентарь – ограничители, эстафетные конусы.

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.

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.

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.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Игроки делятся на 3–4 команды. По очереди каждая команда должна побыть 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 заколдованный 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.

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 1 минуты. 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. Предупредить бегунов, чтобы они не ускорили 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.

«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.

3.3. Игры и игровые задания на развитие скоростно-силовых способностей

Скоростно-силовые способности характеризуются предельным напряжением мышц, проявляемым с необходимой частотой, часто с максимальной мощностью (мощность – количество килограмм за определенное время) в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины [4; 8].

Скоростно-силовые способности проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц, требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т. п.).

При этом, чем значительнее важнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят: быструю силу и взрывную силу.

Быстрая сила характеризуется непределённым напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека, по ходу выполнения двигательного действия, достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т. д.).

Взрывная сила характеризуется двумя компонентами: стартовой силой и ускоряющей силой.

Стартовая сила – это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила – способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

«Салки прыжками» на двух ногах /на одной ноге

Место проведения – ограниченная площадка или спортзал.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Выбирается водящий, остальные разбегаются по площадке. По сигналу руководителя водящий, прыгая на двух ногах, догоняет любого игрока, который в свою очередь, тоже прыгает на двух ногах. Осаленный игрок становится водящим.

Вариант. 1. Прыжки можно выполнять на одной ноге (правой – левой). Смена исходного положения происходит по определенному сигналу руководителя игры.

2. Водящих может быть от двух до четырех в зависимости от количества играющих.
3. Уменьшение (увеличение) размеров площадки.
4. Проводить на время.
5. В руках волейбольный/баскетбольный мяч (набивной мяч, гимнастическая палка и т. д.).

Эстафета «Бег прыжками»

Место проведения – спортивный зал, стадион или площадка.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Занимающиеся делятся на 2–4 команды и строятся перед линией ограничителя или конусами. По сигналу руководителя первые в колоннах начинают «бег прыжками» (выполняют многоскоки) до ограничителя на противоположной стороне площадки, обежав его, обратно возвращаются бегом, передают эстафету касанием руки.

Вариант. 1. Прыжки можно выполнять на одной ноге (правой – левой). Смена исходного положения происходит по определенному сигналу руководителя игры.

Эстафета «Бег скачками»

Условия игры такие же, как в предыдущей эстафете, но передвижение по площадке выполняется в одну сторону прыжками на правой ноге, а обратно на левой ноге.

Эстафета «Кенгуру»

Условия игры такие же, как в предыдущих эстафетах, но передвижение по площадке выполняется на двух ногах с зажатым мячом между колен до ограничителя на противоположной стороне площадки, обратно бегом, мяч в руках, передавать мяч следующему, обежав свою команду сзади.

Эстафета «Добежал, попрыгал и обратно»

Условия игры такие же, как в предыдущих эстафетах, но по сигналу руководителя первые участники в команде бегут до ограничителя (барьера) высотой от 20 до 40 см и выполняют прыжки через него в количестве от 5 до 10 раз.

Обязательно оговорить какие прыжки будут выполняться на одной ноге или на двух. После выполнения прыжков они бегут обратно для передачи эстафеты.

В процессе проведения эстафеты обязательно должны быть помощники, которые отслеживают количество прыжков участником через барьер. Прыжки фиксируют на специальных карточках.

Эстафета «Прыжками командой»

Условия игры такие же, как в предыдущих эстафетах. До начала эстафеты команда принимает исходное положение стоя, но левой ногой, сзади стоящий кладет левую руку на плечо впереди стоящему и берет правой рукой правую ногу за голень.

По сигналу руководителя все команды в сцеплении одновременно начинают прыгать с продвижением вперед до ограничителя, команда, допрыгавшая первой за ограничитель, становится победителем, который определяется по последнему участнику из команды. Команды, которые расцепились во время прыжков, выбывают из игры. Также проводятся прыжки на другой ноге. Разновидность эстафеты прыжками на двух ногах: исходное положение – сзади стоящие участники команды кладут руки на плечо или на пояс впереди стоящему участнику. Прыжки выполняются поочередно, врозь, вместе.

Соблюдать технику безопасности.

Эстафета «С броскового набивного мяча»

Место проведения – спортивный зал или площадка.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Участники делятся на 2–5 команд и строятся за линией ограничителя в колонну по одному. У направляющих в руках набивные мячи. По команде руководителя, стоящие первыми выполняют бросок набивного мяча с места от груди или из другого исходного положения.

После броска сразу догоняют мяч. Догнав мяч, берут его в руки и с мячом бегут до ограничителя обратно, оббегают свою команду и передают мяч следующему участнику из рук в руки.

Эстафета «На одной ноге»

Место проведения – спортивный зал, стадион или площадка.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Занимающиеся делятся на 2–5 команд и строятся за линией ограничителя. Первый в команде стоит на левой ноге, второй держит его за правую ногу сзади.

По сигналу руководителя первый начинает прыгать на левой ноге, партнер, держа за правую ногу, помогает ему, дойдя до ограничителя, прыгающий меняет исходное положение ноги и обратно прыгает на другой ноге. После чего прыгает второй, а третий держит за ногу.

При эстафете соблюдать технику безопасности.

Эстафета «С прыжками через препятствие»

Условия эстафеты такие же, как в предыдущей игре. Перед каждой командой стоят от 3 до 5 барьеров высотой 20–40 см на расстоянии от одного до полутора метров.

По сигналу руководителя первые прыгают через барьер, толкаясь двумя ногами и продвигаясь вперед. Перепрыгнув последний барьер, бегут до ограничителя, расположенного в 5–6 м впереди их, возвращаются обратно, передают эстафету следующему касанием руки.

«Кто дальше прыгнет?»

Место проведения – спортивный зал, стадион или площадка.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Команды строятся перед линией. По сигналу руководителя первые выполняют прыжок с места с двух ног, после приземления остаются на месте, следующий встает на место приземления первого и выполняет прыжок по сигналу руководителя. После прыжка последних участников в команде определяется победитель по наибольшему расстоянию.

«Гусеница»

Место проведения – спортивный зал

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Поделить участников на 2–3 команды. Команда может состоять из 5–6 человек. Игроки каждой команды выстраиваются в колонны, садятся, согнув ноги; каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностопный сустав.

По сигналу преподавателя вся колонна одновременно движется вперед, поочередно передвигая ноги. Передвигаясь, таким образом, они (т. е. направляющий колонны) достигают «поворотной» линии, сидя поворачиваются (предварительно освободившись от хвата) кругом. Далее, снова образуя «гусеницу», передвигаются до линии старта (финиша). Разрывать «гусеницу» нельзя, в противном случае команда, сделавшая это, получает штрафное очко. Поворот кругом осуществлять только через левое плечо.

Побеждает команда, замыкающий игрок которой пересек линию старта (финиша) первым.

3.4. Игры и игровые задания на развитие ловкости

Под физическим качеством «ловкость» понимается единство взаимодействия функций центрального и периферического управления двигательной системы человека, позволяющих перестраивать биомеханическую структуру действий в соответствии с меняющимися условиями решения двигательной задачи [4; 9].

Ловкость – следует рассматривать как способность человека искусно, успешно справиться с любой возникшей двигательной задачей, правильно, быстро, рационально и находчиво найти выход из любого положения и любой сложной и неожиданной ситуации.

Методами воспитания ловкости будут – метод строго регламентированного упражнения с переходом на вариативный и игровой метод.

Игровой метод будет характерен включением заданий регламентированного характера и при овладении в высокой степени двигательным действием переходит к использованию игр без регламентации.

«Заяц без логова»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Количество играющих от 8 до 25 человек.

Выбирают двух водящих: один заяц, другой охотник. Остальные играющие становятся парами лицом друг другу, взявшись за руки. Между парами становится третий «зайчик». «Заяц», спасаясь от преследования, становится в середину пары, вытесняя находящегося там «зайчика». Если догоняющий игрок осалил убегающего игрока, они меняются ролями.

Через одну-две минуты руководитель меняет водящих. Если играющих мало, то между играющими, взявшимися за руки, никто не стоит. В этом варианте убегают тот, к кому спиной стал водящий «зайчик».

Вариант 1. Можно выбрать две пары водящих.

Вариант 2. Увеличить или уменьшить размеры игровой площадки.

Вариант 3. Игру проводить на время.

«Коршун и наседка»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Из числа занимающихся выбираются «Коршун», остальные встают в колонну по одному, впереди стоящий – «Наседка», а остальные «Цыплята».

По сигналу руководителя «коршун» должен поймать последнего «Цыпленка» из колонны. Наседка, поставив свои руки в стороны, старается препятствовать этому.

Нельзя задерживать «Коршуна» силой, а «Цыплятам» нельзя отцепляться от «Наседки» и друг от друга. Можно разделить на две или три группы, а также можно играть на время.

Подведение итогов: хорошая «Наседка», самый ловкий «Цыпленок», самый голодный «Коршун».

«Два мороза»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Количество играющих от 10 до 25 человек.

Из числа занимающихся выбираются два водящих: «Мороз красный нос» и «Мороз синий нос». Они становятся в середине игровой площадки, а остальные играющие за лицевой линией площадки.

По указанию руководителя два мороза произносят речитатив – «Мы два брата молодые, два мороза удалые». Один из них показывает на свой нос и говорит: «Я мороз синий нос!», другой – «Я мороз красный нос!»

Вместе – «Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?», игроки отвечают – «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз».

После этих слов игроки стараются перебежать на противоположную сторону площадки. «Морозы», касанием руки стараются заморозить как можно больше игроков.

Вариант 1. После каждого перебегания площадки, водящие меняются.

Вариант 2. После двух-трех раз увеличить количество «Морозов».

Вариант 3. Выигрывают «Морозы», которые больше всех заморозили игроков.

Вариант 4. Кто ни разу не был осален «Морозом»?

«Бабочки, шмели»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Занимающиеся делятся на две команды. Одна команда «Шмели» становятся в одну шеренгу за лицевой линией площадки, а другая команда «Бабочки» разбегаются по площадке.

По команде руководителя первый в команде «Шмелей» выбегает на площадку и должен осалить «Бабочку», после этого передает эстафету следующему в команде и т. д., пока каждый «Шмель» не осалит свою «Бабочку», после этого передает эстафету следующему в команде и т. д. Потом игроки меняются ролями.

Руководитель засекает время каждой команды «Шмелей» пока они ловят «Бабочек». Выигрывает команда, потратившая наименьшее количество времени, для того, чтобы осалить другую команду.

«Колдунчики»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Количество играющих от 12 до 25 человек.

Занимающиеся делятся на 4–5 команд. Каждая команда поочередно играет в роли «Колдунов». Задача «Колдунов» за наименьшее время осалить всех игроков из других команд. Осаленные игроки принимают исходное положение упор присев. Осаленных игроков можно расколдовать, перепрыгнув через них.

Выигрывает команда, которая потратит наименьшее время, чтобы заколдовать всех игроков, которые бегают по площадке.

«Эстафета с кувырком»

Место проведения – спортивный зал.

Количество участников от 10 до 30 человек.

Занимающиеся делятся на 2–4 команды по 5–6 человек. Все команды строятся перед лицевой линией в колонну по одному. Перед каждой командой за линией один поролоновый мат.

По сигналу руководителя первый в команде выполняет один кувырок вперед и бежит до ограничителя и обратно, передает эстафету, пробегая справа от колонны касанием руки.

Выигрывает команды закончившая эстафету первой.

Соблюдать технику безопасности при выполнении кувырков. Обязательно выполнять кувырок с группировкой.

Эстафета «Передача мяча в колоннах»

Место проведения – спортивный зал, площадка, стадион.

Возраст – от 7 до 12 лет.

Количество участников от 10 до 30 человек.

Занимающиеся делятся на 2–4 команды и строятся перед лицевой линией в колонну по одному на расстоянии 1–1,5 м друг от друга. Перед началом эстафеты впереди стоящие держат в руках мяч весом до 2 кг.

По сигналу руководителя первый передает мяч второму снизу между ног, второй над головой, третий снова снизу между ног и т. д. Последний в строю, получив мяч, бежит и становится направляющим. Он передает мяч сзади стоящему участнику снизу между ног. Игровое задание заканчивается, когда все в команде станут на свои места.

Вариант 1. Направляющий передает мяч справа, а второй слева и т. д.

Вариант 2. Направляющий прокатывает мяч между ног играющих, стоя лицом к участникам.

«Голова и хвост»

Место проведения – спортивный зал, площадка, стадион.

Возраст – от 12 до 16 лет.

Количество участников от 10 до 30 человек.

Поделить играющих на две-три команды. Игроки выстраиваются в колонну по одному. Каждый участник игры, захватывает руками за пояс впереди стоящего игрока. Первый игрок – это «голова», а последний – «хвост».

По сигналу «голова» начинает догонять «хвост». Если ей удалось это за одну минуту, то и «голова», и «хвост» переходят в середину цепочки.

Если же направляющий игрок не справился со своей задачей, то все равно «голова» и «хвост» становятся в середину цепочки.

Вариант 1. Проводить отдельно среди мальчиков и девочек.

«Мяч в кругу»

Место проведения – спортивный зал, площадка

Возраст – от 10 до 16 лет.

Количество участников от 10 до 30 человек.

Игроки становятся в круг лицом к его середине и кладут руки друг другу на плечи. Выбранный заранее среди игроков водящий становится в середину круга, положив к своим ногам мяч. Задача водящего – ударом ноги выбить мяч из круга.

Задача остальных игроков – не дать мячу уйти за пределы круга. Они стараются отбить мяч назад к водящему. Расцеплять рук при этом игроки не имеют права.

Если водящему удастся выбить мяч за пределы круга, то на его место становится пропустивший мяч игрок, а сам он занимает место в кругу.

Вариант 1. Игру можно провести, расположив играющих в два круга.

Вариант 2. Игру можно провести на время.

Вариант 3. Добавить водящих.

«Охотник и зайцы»

Место проведения – спортивный зал, площадка

Возраст – от 9 до 14 лет.

Количество участников от 10 до 20 человек.

Выбрать из числа играющих «охотника». «Охотник» поворачивается спиной к игровой площадке. В это время остальные участники беспорядочно бегают и прыгают по площадке, выполняя роль «зайцев».

По команде «Охотник!» – «зайцы» замирают на местах.

Не сходя с определенного заранее места на площадке, «охотник» бросает мяч в «зайцев».

Игрок, в которого «охотник» попал мячом, становится «охотником», а «охотник» – «зайцем».

Вариант 1. Игру можно проводить на время.

Вариант 2. Увеличить или уменьшить игровую площадку.

Вариант 3. Добавить еще одного-двух «Охотников».

Вариант 4. Играют отдельно мальчики и девочки.

«На стройке»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Возраст – от 7 до 10 лет.

Количество играющих от 8 до 20 человек.

Команды построены в шеренгу (колонну) с интервалом в 1–1,5 м. Сбоку от правого фланговых за линией сложены 10–15 штучных предметов (кегли, кубики, маленькие мячи, скакалки, эстафетные палочки и другие спортивные снаряды).

По сигналу команды быстро передают все предметы в другую сторону шеренги (колонны), где их аккуратно в форме пирамиды или другой постройки должен сложить левый фланговый участник игры.

«Зайцы и морковка»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Возраст – от 7 до 10 лет.

Количество играющих от 8 до 20 человек.

В кругу диаметром 8–10 м лежит спортивный инвентарь в количестве десяти штук. Это – морковь. Круг – это огород. Выбирается огородное «Пугало», которое будет ловить зайцев.

По сигналу ведущего зайцы могут забегать в круг и воровать спортивный инвентарь (морковь), а «Пугало» ловит зайцев.

Осаленный заяц выбывает из игры. Он выполняет дополнительные упражнения за пределами игровой площадки по указанию ведущего игры.

«Пугалу» разрешается ловить зайцев только тогда, когда они заберутся в огород, за пределами огорода их ловить нельзя.

Соблюдать технику безопасности.

«Пятка-нос»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Возраст – от 10 до 16 лет.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Образовать два круга: внешний и внутренний с одинаковым количеством игроков. Один участник из внутреннего круга и один участник из внешнего образуют пару (каждый должен запомнить своего партнера).

По команде ведущего внешний круг начинает бежать по часовой стрелке, а внутренний против. Ведущий подает команды, которые должна выполнить каждая пара, причем очень быстро.

Например, если ведущий выкрикивает: «Спина к спине!», значит, пары должны соединиться именно этими частями тела.

Пара, которая последней сделает это, выходит из игры. Побеждает пара, которая дойдет до окончания игры.

Команды ведущего могут быть следующие:

«Ладонь к ладони»; «Ухо к плечу»; «Колено к ладони»; «Пятка к пятке»; «Колено к плечу»; «Локоть к пятке»; «Спина к спине» и т. д.

Соблюдать технику безопасности.

Вариант 1. Игроки не выходят из игры, а получают штрафное очко.

«Подбери мяч»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Возраст – от 10 до 15 лет.

Количество играющих от 10 до 20 человек.

Игроки стоят в своих кругах диаметром 1,5–2 м, в руках у них по мячу. Сзади игроков лежит 5–8 теннисных мячей (кубиков, эстафетных палочек, теннисных шариков и т. д.).

По сигналу играющие подбрасывают свои мячи вверх и, пока они находятся в воздухе, поворачиваются, поднимают, возможно большее количество предметов и затем, не выходя из круга, ловят мячи.

Победителем считается тот, кто сумеет подобрать большее количество предметов, выполнив условия игры.

При ловле мяча из круга выходить нельзя.

Вариант 1. Поднять обусловленный предмет.

Вариант 2. Увеличить или уменьшить диаметр круга.

Вариант 3. Менять мячи (теннисный, резиновый, гандбольный, волейбольный, баскетбольный).

Вариант 4. Играют отдельно мальчики и девочки.

3.5. Игры и игровые задания на развитие силы

Выполнение какого-либо движения или сохранение какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц [4; 8; 9]. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц.

Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Под физическим качеством «сила» – понимается взаимодействие психофизиологических процессов в организме человека, позволяющих активно преодолевать внешнее сопротивление и противостоять внешним силам.

Сила – это умение мобилизовать мышцы на работу, преодолевающую максимальный барьер при внешнем сопротивлении или противодействующую ему.

Абсолютная сила – максимальный показатель мышечных напряжений без учета массы его тела.

Относительная сила – отношение абсолютной силы к массе тела человека, т. е. величиной силы, приходящейся на 1 кг собственного веса тела.

Методами развития силы являются: упражнения, игры, эстафеты с преодолением веса собственного тела.

Эстафета «Тачка»

Место проведения – спортивный зал.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Занимающиеся делятся на 5–6 команд и становятся за общей линией в колонну по одному. Первые в команде принимают исходное положение упор лежа, вторые за ними берут их за ноги, за голень.

По команде руководителя первые передвигаются на руках до противоположной стороны площадки, за ограничителями меняются ролями, на руках передвигается уже тот, который держал за ноги. Следующая пара начинает эстафету в момент пересечения стартовой линии руками первой пары.

Девочкам желательно сократить расстояние ходьбы на руках вдвое.

Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Соблюдать технику безопасности.

Эстафета «С набивными мячами!»

Место проведения – спортивный зал.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Занимающиеся делятся на команды и становятся за общей линией в колонну по одному на расстоянии одного метра, ноги врозь, шире плеч, первые с набивными мячами. По команде руководителя первые в колонне бросают мяч между

ног своей команды, при этом, участники помогают мячу продвигаться до стоящего последним в колонне участника, который берет в руки мяч и становится первым, чтобы бросить мяч снова между ног своей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока все не выполнят бросок набивного мяча.

Вариант 1. Можно менять исходное положение участников:

а) упор лежа, руки согнуты в локтях, в момент броска мяча участники разгибают руки, чтобы мяч мог прокатиться под ними;

б) упор сидя сзади на руках, в момент броска мяча участники поднимают таз;

в) упор сидя сзади на локтях, в момент броска мяча участники поднимают прямые ноги вверх.

Вариант 2. Использовать различные мячи.

Эстафета «Переноска пострадавшего»

Место проведения – спортивный зал.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Играющие делятся на команды и становятся за линией старта в колонну по одному. Вторые и третьи номера берутся за руки в замок, туда садится первый и держится за плечи партнеров.

По сигналу руководителя первого несут до ограничителя и обратно, после чего он становится в конец колонны. Далее несут второго и т. д., каждый участник должен побывать в роли пострадавшего.

На свое усмотрение, руководитель, может менять способы переноски пострадавшего:

а) сидя за спиной, когда первый несет второго, потом меняются ролями;

б) когда первый несет второго за спиной, а третий держит за ноги. Обязательно соблюдать технику безопасности.

«Всадники»

Место проведения – спортивный зал, площадка.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Занимающиеся рассчитываются на первые и вторые номера, далее из них формируются пары. Первые номера садятся на спины вторых номеров. Одна или две пары выбираются водящими.

По сигналу руководителя водящие всадники должны осалить других участников игры, которым передается роль водящего. По сигналу руководителя играющие меняются ролями, всадники становятся лошадками и наоборот.

Соблюдать технику безопасности.

«Перетяни к себе»

Место проведения – спортивный зал, площадка, стадион.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Занимающиеся делятся на команды и встают лицом друг другу, по разные стороны от линии, в сцеплении в кистях со своим соперником.

По сигналу руководителя играющие должны перетянуть на свою сторону (за линию) напарника.

Побеждает команда, которая перетянула больше игроков на свою сторону.

«Вытолкни из круга»

Место проведения – спортивный зал, площадка, стадион.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

Занимающиеся делятся на две команды. Руководитель вызывает по одному из команды в круг. Они берутся за руки и по сигналу руководителя пытаются вытолкнуть друг друга из круга. Кто выталкивает из круга своего соперника, тот приносит своей команде одно очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

«Тяни в круг»

Место проведения – спортивный зал, площадка, стадион.

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих от 10 до 30 человек.

На полу (площадке) вычерчиваются две окружности (одна в другой) диаметром два-три метра. Игроки команд, взявшись за руки, образуют круг. Они располагаются через одного играющего.

По сигналу преподавателя участники игры движутся вправо или влево по кругу. По следующему сигналу все играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук.

Игрок, попавший за черту, выбывает из игры, но дополнительно вне площадки выполняет определенное задание преподавателя.

Игра продолжается до тех пор, пока участники могут образовать круг нужного размера.

Побеждает команда, игроков которой больше осталось в круге.

«Борьба на гимнастических палках»

Место проведения – спортивный зал.

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Игра похожа на «Бой петухов», но в руках у играющих гимнастическая палка. По сигналу преподавателя партнеры стремятся вытолкнуть друг друга из круга держась за палку. Борьба происходит только в круге.

Победителем считается игрок, который вытолкнул своего соперника из круга или заставил его наступить на линию круга. Соблюдать технику безопасности.

«Перетягивание на палке»

Место проведения – спортивный зал.

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Играющие стоят (сидят) на полу, разделенные линией, друг против друга так, чтобы носки ног одного касались носков другого. Двумя руками они держатся за гимнастическую палку. По сигналу преподавателя участники игры начинают тянуть палку с соперником на себя.

Побеждает игрок, который перетянет соперника за линию, либо, если игра проходит сидя, не вставая оторвет своего партнера от опоры.

Соблюдать технику безопасности.

Вариант 1. Стоя в шеренге выполнить перетягивание за линию.

Вариант 2. Сидя, касаясь ступнями ног выполнить перетягивание с отрывом соперника от опоры.

Вариант 3. Можно проводить в кругу по два участника.

«Не сходя с места»

Место проведения – спортивный зал.

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Играющие становятся лицом друг к другу. Ступни правых ног соперники ставят наружной стороной вплотную одна к другой, а левые ноги отставляют назад. Взявшись правыми руками, соперники стараются перетянуть друг друга.

Выигрывает тот, кто заставит своего партнера оторвать от земли левую ногу или сойти с места.

Соблюдать технику безопасности.

«Кто перетянет первым»

Место проведения – спортивный зал.

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Стоя на левой ноге боком друг к другу, два участника (обе команды) захватывают согнутой ступней правой ноги ступню правой ноги противника. В таком

положении игрок старается перетянуть своего соперника до своей черты, находящейся в двух-трех шагах сзади соревнующихся.

Затем перетягивание проводится вторично, но левыми ногами.

Исходные положения могут быть различные.

Соблюдать технику безопасности.

«Выбивание опоры»

Место проведения – спортивный зал.

Возраст – от 16 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Участники игры принимают положение упора лежа (ноги вместе) друг против друга.

По сигналу каждый игрок стремится вывести из равновесия своего противника, лишая его опоры. Для этого надо кистью сделать подсекающее движение по руке противника с таким расчетом, чтобы он лишился опоры и коснулся животом пола.

Соблюдать технику безопасности.

Вариант 1. Игра может быть проведена одновременно между игроками обеих команд или по принципу поединка.

«Зайцы и моржи»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени.

По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает.

Обратно игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

«Кто вытолкнет?»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

На площадке чертится средняя линия и в 3–4 м по обе стороны от нее – две боковые. Все играющие делятся на две равные по числу и силам команды и выстраиваются на средней линии спинами вплотную друг к другу. Игроки своих команд берут друг друга под руки (в локтевых сгибах).

По сигналу игроки одной команды стараются спинами вытолкнуть игроков другой за боковую линию. Выигрывает команда, вытолкнувшая другую команду за боковую линию. В случае разъединения рук разрешается их соединить, но команде засчитывается штрафное очко. Игра продолжается 3–4 мин. Если за этот срок результата нет, фиксируется ничья.

Вариант 1. Разметка площадки и построение играющих такое же, но играющие садятся на пол, ноги врозь. Правила игры те же.

Вариант 2. Разметка площади такая же, только играющие выстраиваются в две колонны в затылок друг другу и обхватывают руками туловище впереди стоящего игрока своей команды. По сигналу каждая команда плечами старается вытолкнуть противника за боковую линию.

Вариант 3. Разметка площадки такая же, обе команды выстраиваются у средней линии лицом друг к другу в шахматном порядке и держат шест на уровне груди. По сигналу команды стараются вытолкнуть противника за боковую линию. Правила игры те же.

«Погрузка арбузов»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Играющие делятся на 3–4 команды. Игроки каждой команды образуют свой круг и становятся спиной к центру круга. В центре между тремя кругами кладется 12–14 набивных мячей.

По сигналу капитаны команд, стоящие ближе всего к мячам, быстро берут по мячу и передают их своим игрокам в заранее указанном направлении. Мяч обошел круг и вернулся к капитану, тот кладет его в центр своего круга, сразу же берет второй мяч и снова передает его по кругу. Побеждает команда, которая успеет передать больше мячей.

Вариант 1. Построение то же, но игроки сидят на полу, стоит только капитан. Он берет мяч и передает его игроку, сидящему слева. Тот передает мяч дальше и получает от капитана второй. Выигрывает команда, у которой окажется больше мячей.

Вариант 2. Игру можно провести на время.

Вариант 3. Использовать различный спортивный инвентарь.

«Бой петухов»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Играющие делятся на две команды. Два игрока выходят на середину круга по назначению своего капитана. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком плеча вытеснить соперника из круга или вывести из равновесия.

Побеждает тот игрок, который сумел вытолкнуть из круга соперника или заставил соперника встать на обе ноги.

За победу игроку присуждается одно очко.

Побеждает команда набравшая большее количество очков.

«Скачки»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Игроки делятся на две команды. Внутри каждой команды участники делятся на пары (один из них в игре будет играть сначала роль «всадника», затем – «коня», а другой – наоборот).

По сигналу один из участников – «всадник» садится ноги врозь на спину «коня» и держится руками за плечи. «Конь» придерживает своего «всадника» за бедра снизу. Заняв исходное положение, пара устремляется вперед до отметки (конца дистанции). Там «конь» и «всадник» меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара занимает исходное положение лишь после того, как вернувшиеся игроки пересекли линию старта.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету. В случае падения «всадника» он должен вновь сесть на «коня» и продолжать движение.

В игре соблюдать технику безопасности.

«Подвижный ринг»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 12 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Толстую веревку или канат (длиною 3–5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг).

За спиной игроков в трех шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу).

По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берет в центре площадки канат и тянет в свою сторону. Победитель занимает второе место.

Таким же образом разыгрывается и третье место. Булавы каждый раз переставляются в определенное положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее – третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках – остальные участники игры.

В игре соблюдать технику безопасности.

«Кто сильнее?»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 10 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укрепляют к гимнастической стенке на определенной высоте. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны.

На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 200 см – 6 очков, 210 см – 7 очков, 220 см – 8 очков и т. д.

Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку.

Судьи-помощники записывают результат и громко его объявляют. После этого игрок делает два шага вперед и отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание задания прибавляется четыре очка.

Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт. За ручку эспандера можно браться одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.

«Скамейка над головой»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 14 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Две или три команды строятся в колоннах друг за другом. С правой стороны от команд (у ног играющих) находится гимнастическая скамейка. По общему сигналу игроки всех команд наклоняются вправо, взяв скамейку обратным хватом, поднимают ее над головой, переводят влево и ставят на пол. После этого игроки перепрыгивают через скамейку влево и снова наклоняются вправо, чтобы взять скамейку и переставить на другую сторону.

Игра заканчивается, когда все команды переместятся с одной стороны площадки на другую. При этом (по условию игры) скамейка должна побывать над головой играющих 4–6 раз. Побеждает команда, игроки которой выполняют упражнение четко и быстро.

Соблюдать технику безопасности.

«Поймай лягушку»

Место проведения – спортивный зал

Возраст – от 14 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Все игроки принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они впрыгивают «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким способом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится новой «лягушкой» и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

Вариант 1. Проводить игру можно на время по периодам.

«Мяч в ловушке»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 14 до 18 лет.

Количество играющих: четное количество.

Участники игры ложатся на живот, в шеренги на расстоянии 2–3 м друг от друга. На правом фланге каждой шеренги стоит игрок с набивным (баскет-большим) мячом.

По сигналу игрок командует: «Упор лежа!». Игроки команды принимают это положение. В это время игрок с мячом прокатывает мяч под ногами (туловищем) на левый фланг шеренги, а сам занимает и. п. Левофланговый поднимает мяч, подает команду: «Ложись!». Все игроки ложатся на живот, а левофланговый бежит на правый фланг, перепрыгивая через лежащих игроков. Встав на правом фланге, он подает команду: «Упор лежа!» и т. д.

«Бег раков»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 14 до 16 лет.

Количество играющих: четное количество.

Состязание проводится между 2–4 командами, стоящими в колоннах. Первые номера принимают исходное положение – сед «упор сзади».

На расстоянии 10–12 м от линии старта проводится контрольная линия, за которой напротив каждой команды – набивной мяч.

По сигналу направляющий передвигается до контрольной линии, кладет на живот набивной мяч и передвигается обратно спиной вперед.

Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют предыдущие.

Вариант 1. Уменьшить/увеличить расстояние.

Вариант 2. Использовать несколько мячей.

Вариант 3. Перемещаться по заданному маршруту.

«Из круга в круг»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 14 до 16 лет.

Количество играющих: четное количество.

На земле (на полу) обозначается круг диаметром 6–8 м.

Играющие делятся на две равные по силам команды. Одна команда располагается внутри круга, другая – за его пределами.

По сигналу игроки одной команды стараются втащить в круг участников другой команды, а их соперники – вытащить противников из круга.

Вся игра проходит в виде коротких схваток. Втянутые в круг и вытянутые из него участники выбывают из игры и выполняют задания ведущего игры. Тянуть можно, ухватив соперника за руки или за пояс.

Побеждает команда, в которой останется больше участников.

Вариант 1. Можно проводить на время.

«Спиной вперед»

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Возраст – от 14 до 16 лет.

Количество играющих: четное количество.

На площадке чертится средняя линия и в трех-четырех метрах по обе стороны от нее – две лицевые линии. Все играющие делятся на две равные по числу и силам команды. Игроки противоположных команд выстраиваются на средней линии спиной друг к другу.

Игроки каждой команды берут друг друга под руки в локтевых суставах.

По сигналу участники одной команды стараются спинами вытолкнуть игроков другой команды за боковую линию.

Выигрывает команда, которая сумела вытолкнуть большее количество соперников.

Вариант 1. Исходные положения для начала игры могут быть различные.

2. Проводить на время.

3. Отдельно юноши и девушки.

4. Расстояние до лицевых линий может варьироваться.

Соблюдать технику безопасности.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Перечислить приемы увеличения нагрузки в процессе игр и игровых заданий.
2. Перечислить варианты снижения нагрузки в ходе игр.
3. Назвать характерные особенности игр и игровых заданий.
4. Что необходимо учитывать при подборе и проведении игр и игровых заданий?
5. Дать определение «быстроты».
6. Какие игры и игровые задания развивают быстроту?
7. Дать определение «выносливости».
8. Какие игры и игровые задания развивают выносливость?
9. Дать определение «скоростно-силовым» способностям.
10. Какие игры и игровые задания развивают «скоростно-силовые» способности?
11. Дать определение «ловкости».
12. Какие игры и игровые задания развивают ловкость?
13. Дать определение «силы».
14. Какие игры и эстафеты развивают силу?
15. Какой метод является универсальным в физическом воспитании?
16. Перечислить способы распределения игроков по командам.
17. Дать характеристику соревновательно-игровых двигательных действий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры: учебно-методическое пособие / Н.Е. Ветков. – Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. – 126 с.
3. Дятлова О.В. Развитие выносливости посредством игрового метода и игровых заданий: учебно-методическое пособие – Ижевск: Удмуртский университет, 2023. – 35 с.
4. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студентов пед. вузов/ М.Н. Жуков. – М.: Академия, 2000. – 159 с.
6. Кузин В.В. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с.
7. Луткова Н.В., Минина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: учебно-методическое пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 83 с.
8. Малорошвило Л.Н. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. – Изд-во ОГПУ, 2006. – 76 с.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| 1. ИГРА – КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ | 4 |
| 2. ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГР И ИГРОВЫХ ЗАДАНИЙ | 13 |
| 3. ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ .. | 21 |
| 3.1. Игры и игровые задания на развитие быстроты | 21 |
| 3.2. Игры и игровые задания на развитие выносливости | 27 |
| 3.3. Игры и игровые задания на развитие скоростно-силовых способностей | 31 |
| 3.4. Игры и игровые задания на развитие ловкости | 35 |
| 3.5. Игры и игровые задания на развитие силы | 41 |
| ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ | 52 |
| ЛИТЕРАТУРА | 53 |

Учебное издание

Феофилактов Николай Зотович
Мельников Юрий Александрович

**ИГРЫ И ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Учебно-методическое пособие

*Авторская редакция
Компьютерная верстка: Т.В. Опарина.*

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