

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный университет физической культуры»

А. Г. Фурманов

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Рекомендовано УМО по образованию в области физической культуры для специальностей 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)», 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)», 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)», 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» в качестве учебно-методического пособия

Минск
БГУФК
2020

УДК 796.2(075)+796.011.2/3

ББК 75.569я73

Ф95

Р е ц е н з е н т ы:

канд. пед. наук, доцент *С. М. Блоцкий;*

д-р биол. наук, д-р пед. наук, доцент *А. А. Михеев*

Фурманов, А. Г.

Ф95 Методика преподавания подвижных игр : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фурманов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 49 с.

ISBN 978-985-569-483-1.

В учебно-методическом пособии изложен материал, направленный на подготовку специалистов в области физической культуры и спорта, в соответствии с требованиями учебной программы учреждения высшего образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по учебной дисциплине «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания».

В данном учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы организации и методики преподавания подвижных игр в образовательном процессе учреждений общего среднего и высшего образования.

Учебно-методическое пособие адресуется студентам учреждений высшего образования, изучающим вышеуказанную учебную дисциплину, а также всем тем, кто обучает подвижным играм.

УДК 796.2(075)+796.011.2/3

ББК 75.569я73

ISBN 978-985-569-483-1

© Фурманов А. Г., 2020

© Оформление. Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
физической культуры», 2020

Оглавление

Введение	4
Раздел 1. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ	5
1.1. Подвижные игры для развития физических качеств	7
Игры для развития прыгучести.....	7
Игры для развития быстроты реакции.....	9
Игры для развития быстроты.....	10
Игры для развития скорости	11
Игры для развития силы	13
Игры для развития ловкости	16
Игры для развития выносливости	19
1.2. Подвижные игры с элементами спортивных игр	21
Подвижные игры для баскетболистов и гандболистов	22
Подвижные игры для волейболистов.....	25
Подвижные игры для футболистов	28
1.3. Соревнования по подвижным играм типа «Спортландия»	32
Примерный сценарий соревнований «Путешествие в Спортландию».....	36
Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР	40
2.1. Организация и проведение подвижных игр	40
2.2. Методика преподавания подвижных игр	45
Список рекомендованной литературы	49

Введение

Учебно-методическое пособие «Методика преподавания подвижных игр» предназначено для студентов, изучающих дисциплину учебного плана Белорусского государственного университета физической культуры «Спортивные и подвижные игры и методика преподавания», главным образом обеспечивающим ориентацию студентов в основных компонентах деятельности преподавателей физической культуры, ее содержания и структуры. Помимо того, знакомит студентов с особенностями физического воспитания в учебных заведениях различного профиля.

Подвижные игры являются составной частью учебной программы «Физическая культура и здоровье» для учреждений общего среднего образования, а также для студентов, получающих педагогическое образование. Их изучение решает задачи общего физкультурного образования, разностороннего, интеллектуального, духовно-нравственного развития и оздоровления учащихся.

Регулярные занятия и соревнования по подвижным играм направлены на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, формирования здорового физически активного образа жизни занимающихся, формируют морально-волевые и другие положительные качества личности.

На изучение названного предмета предусмотрен ряд теоретических и практических занятий.

Мастерство проведения подвижных игр с образовательными и воспитательными целями является важной составной частью профессиональной подготовки учителя и преподавателя физической культуры.

Раздел 1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Подвижной называют игру, построенную на разнообразных движениях. Целевая установка и виды деятельности играющих определяются сюжетом конкретной игры. В соответствии правил регламентируются обязанности участников, определяются способы ведения и учета результатов игры. Сюжет, правила и двигательные действия соответствуют содержанию подвижной игры. Ее содержание, форма и методические особенности позволяют рассматривать подвижную игру в качестве одного из важных средств физического воспитания.

Подвижные игры – относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Они удовлетворяют потребность людей в отдыхе, развлечениях, познании, в развитии физических качеств. Для подвижных игр характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные их сюжетом. Эти действия могут ограничиваться общепринятыми или самостоятельно установленными играющими правилами для достижения поставленной цели.

В педагогической практике используют два основных вида подвижных игр: коллективные и индивидуальные. Они могут группироваться по различным признакам: по форме организации занятий; с учетом особенностей сезона; по характеру моторной плотности; по преимущественному проявлению играющими физических качеств [2].

Форма подвижной игры (характер организации и взаимоотношений участников) определяется ее содержанием. Для подвижной игры характерна такая организация действий участников, при которой им предоставляется творческая инициатива в выборе способов для достижения поставленной цели и удовлетворения процессом игровой деятельности.

Существует две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная. Они могут классифицироваться как ролевые, в которых участники сами намечают план и сюжет игры, а также как простые некомандные и командные. Например, «Пионербол», «Мяч капитану» и др. Сюда можно отнести игры-эстафеты.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя (преподавателя), регулярность занятий с установленным составом играющих, регламентированные содержание и объем игрового материала.

Неурочная форма занятий организуется, как правило, самими игроками. Состав играющих может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала.

Подвижные игры, проводимые как на свежем воздухе, так и в помещении, способствуют закаливанию организма, повышают его функциональную деятельность, развивают мышечную силу, увеличивают подвижность суставов, содействуют развитию и совершенствованию различных анализаторов.

Время, отведенное на подвижные игры в двигательном режиме учащихся и студентов, зависит от возраста и физической подготовленности играющих.

Подвижные игры имеют образовательное значение: расширяют круг представлений играющих, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, составлять и обобщать. Постепенное развитие чувства солидарности и товарищества, умение подчинять личные интересы коллективным, воспитание дисциплины и ответственности – имеют воспитательное значение. Учет возрастных особенностей и физической подготовленности, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, повышение функциональной деятельности организма имеют оздоровительное значение.

Педагог, организуя подвижные игры, стремится:

- укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию;
- содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствовать их;
- воспитывать необходимые морально-волевые и физические качества;
- прививать занимающимся организаторские навыки и привычку систематически заниматься подвижными играми.

Подвижные игры могут быть направлены на развитие физических качеств, на обучение техническим приемам и тактическим действиям различных видов спортивных игр: баскетбола, волейбола, гандбола и футбола [5].

Для качественной подготовки и проведения подвижных игр требуется подготовка места для игры, подготовка инвентаря, разметка площадки, организация играющих (объяснение игры, выбор водящих, распределение на команды, выбор капитанов команд, выбор помощников), руководство процессом проведения игры, определение дозировки нагрузки для игры, подведение итогов игры.

Управление процессом обучения и совершенствования в подвижных играх включает следующие взаимосвязанные элементы:

- определение индивидуальных особенностей и функциональных возможностей занимающихся;
- определение цели и времени для решения поставленных задач;
- определение конкретных задач обучения, воспитания и повышения функциональных возможностей;
- выбор средств и методов, величин нагрузок для совершенствования.

1.1. Подвижные игры для развития физических качеств

Подвижные игры имеют важное значение для развития физических качеств. Это, в первую очередь, связано с тем, что не все занимающиеся и не сразу могут освоить незнакомое для них движение, а тем более показать высокий результат при выполнении упражнения. В итоге у детей снижается интерес к занятиям. С помощью подвижных игр достаточно успешно развиваются: скоростные качества (быстрота реакции, быстрота движений и скорость), скоростно-силовые качества (прыгучесть), сила, ловкость и выносливость [7].

Игры для развития прыгучести

«Удочка». Для игры требуется веревка длиной 2–3 м. К одному концу ее прикрепляется маленький грузик. Играющие становятся по кругу. Водящий в центре круга берет веревку за свободный конец. По сигналу тренера он начинает кружить веревку по земле. Играющие подпрыгивают, стараясь, чтобы она не задела ноги. Кого веревка заденет, тот выбывает из игры.

«Чехарда». Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5–6 шагах друг от друга. Все, кроме стоящего сзади, выставляют вперед ногу, сгибают ее и, опираясь на нее руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и т. д. Затем он выбегает вперед на 5–6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. Затем начинает перепрыгивать через всех следующий играющий, стоящий сзади, и т. д.

«Зайцы в огороде». На площадке чертят два круга, один в другом. Внутренний круг – «огород». В нем стоит «сторож». «Зайцы» находятся в промежутке между кругами. Они прыгают на обеих ногах то в «огород», то из «огорода». «Сторож» по сигналу тренера ловит «зайцев», оставшихся в «огороде», догоняя их только в пределах внешнего круга, «зайцы» не могут выпрыгивать и за пределы круга. Когда будет поймано 2–3 «зайца», выбирают нового «сторожа».

«Прыжки по кочкам». На земле чертят 10–12 кружков («кочки») диаметром 40 см на расстоянии 60–70 см один от другого. Играющие перепрыгивают с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото». Побеждает тот, кто без нарушений преодолел установленное расстояние, не заступив за «кочки».

«Гонка паровозов». Все играющие делятся на две или более команды с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По сигналу тренера команды передвигаются подскоками до заранее

установленного места и возвращаются обратно. Выигрывает команда, закончившая продвижение первой, но при том условии, чтобы все игроки прыгали, а не бежали.

«Бой петухов». Играющие делятся на две команды. Команды располагаются в шеренги по одному лицом друг к другу на расстоянии 6–8 м. В коридоре между шеренгами чертится круг диаметром 2,5–3 м. В середину круга по очереди встают по одному игроку от каждой команды. Они занимают позиции в противоположных точках круга на одной ноге, руки закладывают за спину. По команде тренера игроки, прыгая на одной ноге, стараются вытолкнуть друг друга из круга без помощи рук. Игрок, коснувшийся пола другой ногой или применивший толчок руками, считается побежденным. Победа игрока дает команде очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Эстафета с прыжками». Игроки выстраиваются в несколько колонн с равным числом участников. Передние игроки стоят на одной линии. По сигналу тренера номер первый каждой колонны выполняет прыжок в длину с места и отмечает на земле место приземления пяток. Следующий игрок становится на черту приземления первого игрока, касаясь ее носками, и также прыгает, за ним третий и т. д. Выигрывает команда, игроки которой таким образом преодолеют большее расстояние.

«Прыжки через препятствия». Между лицевыми линиями волейбольной площадки устанавливаются 8 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии занимающиеся по сигналу начинают прыгать на обеих ногах, продвигаясь вперед. По пути перепрыгивают через скамейки и заканчивают прыгать за противоположной лицевой линией. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение. Бежать и напрыгивать на скамейки не разрешается.

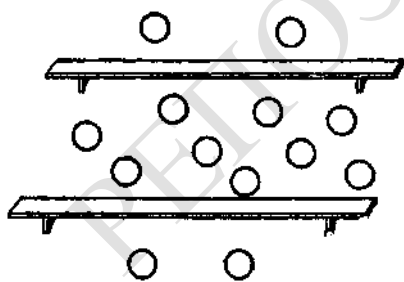


Рисунок 1

«Волки и зайцы». Между двумя гимнастическими скамейками, расположенными на расстоянии 3–4 м, размещаются 8–10 занимающихся («зайцы»). За скамейками по двое занимающихся («волки»). По сигналу «зайцы» начинают подпрыгивать вверх, передвигаясь между скамейками и запрыгивая на них. «Волки» стремятся коснуться «зайцев» в тот момент, когда они находятся на скамейке (рисунок 1). Если «волк» коснулся «зайца», то они меняются ролями. Побеждает тот, кто большее количество раз запрыгнул на скамейку и меньше других был в роли «волка».

Игры для развития быстроты реакции

«Совушка». В углу волейбольной площадки кружком отмечают «гнездо», в которое по назначению тренера становится один из играющих – «совушка». Все игроки разбегаются по площадке. По сигналу тренера «день» они бегают по площадке, а по сигналу «ночь» все мгновенно замирают в той позе, в которой оказались к тому моменту. «Совушка» вылетает из гнезда и следит за играющими. Если кто-нибудь пошевелится, «совушка» берет этого игрока к себе в гнездо. По сигналу «день» «совушка» улетает в свое гнездо, а игроки возобновляют передвижения по площадке. Игроки, которые попались «совушке», пропускают одну очередь, а затем снова включаются в игру.

«Море волнуется». Все игроки, за исключением водящего, становятся в круг лицом внутрь, на расстоянии шага друг от друга. Каждый играющий отмечает крестиком место, где он стоит. Вожак ходит между играющими, стоящими на своих местах, и приговаривает: «Море спокойно». Кому он скажет эту фразу, тот идет следом за ним, взяв за руку впереди стоящего. Таким образом за вожаком образуется целая цепочка. Все игроки оказываются в этой цепочке, передвигаясь шагом или бегом по площадке. После фразы водящего «Море волнуется» (или свистка тренера) все играющие расцепляют руки и бегут, стараясь занять какое-либо место, помеченное крестиком. Водящий тоже занимает одно из мест. Тот, кто остался без места, становится водящим.

«Слушай сигнал!». Занимающиеся идут в колонне по одному. Тренер внезапно подает сигнал (хлопок в ладоши или свисток), по которому играющие должны моментально остановиться. Если тренер дал два сигнала, то играющие продолжают идти вперед, если три – игроки бегут в колонне по одному и т. д. Тот, кто ошибается, пристраивается в конец колонны.

«Третий лишний». Занимающиеся становятся в круг парами, лицом к центру. Двое играющих водят. Водящие бегают за кругом, причем один убегает, а другой догоняет. Убегающий может спастись от догоняющего, встав впереди любой пары. Тогда догоняющий может пятнать того, кто оказался «лишним», т. е. игрока, стоящего позади данной пары, – третьего. Игрок, оказавшийся третьим, должен быстро отбежать от своей пары и встать впереди другой – иначе он будет запятнан и становится водящим. Бегать через круг не разрешается.

«Группа, смирно!». Играющие выстраиваются в шеренгу. Тренер быстро подает одну команду за другой, произнося их то с добавлением слова «группа», то без него. По условию занимающиеся должны выполнять лишь те команды, которые произнесены с добавочным словом. Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

«Выбей мяч!». Занимающиеся делятся на две команды и строятся в две шеренги лицом друг к другу. Между шеренгами проводится линия.

Игроки первой команды каждый по три раза произвольно выставляют вперед руки с мячом за линию и убирают их, но так быстро, чтобы игроки второй команды не успели выбить мяч. За выбитый мяч команде засчитывается одно очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

«Вызов». На боковых линиях волейбольной площадки выстраиваются две команды с равным числом участников. Игроки первой команды выходят к противоположной линии, на которой стоят игроки второй команды, вытянув вперед руки ладонями вверх. Игроки первой команды трижды дотрагиваются до ладоней партнеров и после этого убегают за свою линию. Тот, кого коснулись третий раз, считается вызванным и стремится догнать убегающего. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой быстрее реагировали на третье касание и успели «засалить» большее количество соперников.

Игры для развития быстроты

«Передача мячей». Играющие становятся в круг. Двум игрокам, стоящим по кругу один напротив другого, дают по волейбольному мячу. Игроки по сигналу стараются быстрее передать мяч рядом стоящим игрокам, чтобы перегнать один другого.

«Мяч среднему». Играющие образуют три-четыре круга. В середине каждого круга стоит водящий; он бросает мяч своим игрокам поочередно. Получив мяч от последнего, водящий поднимает мяч вверх. Круг, допустивший меньшее количество падений мяча на землю, выигрывает.

«Обгони мяч». Занимающиеся стоят по кругу на расстоянии вытянутых рук. За круг выходит водящий. Соседний с водящим игрок получает волейбольный мяч, и дальше игроки передают его по кругу (влево и вправо). Когда мяч пройдет 6–8 человек, передача приостанавливается и игроки говорят: «Раз, два, три – беги!» Водящий бежит с внешней стороны круга за мячом до своего места, а игроки тем временем продолжают передавать мяч по кругу до места водящего. Водящий выигрывает в том случае, если он успеет добежать до своего места, опередив передачу мяча.

«Мельница». У каждого занимающегося скакалка. По сигналу они стремятся как можно чаще выполнить прыжки со скакалкой. Игра длится 1 мин. Побеждает тот, кто большее количество раз вращал скакалку. Счет ведут сами занимающиеся.

«Толчки мяча». Занимающиеся в парах располагаются на расстоянии 3 м друг от друга в положении сидя в упоре сзади. У каждой пары по набивному мячу. По сигналу занимающиеся перекачивают мяч друг другу, толкая его ногами. Игра длится 2 мин. Побеждает та пара, которая чаще толкала мяч.

«Передал – садись!». Занимающиеся выстраиваются в колонны по одному с равным количеством играющих. Водящие с мячом – в 4 м от

колонны. По сигналу водящие бросают мяч первому игроку колонны, тот ловит его и быстро возвращает водящему, а затем принимает упор присев. Водящий передает мяч второму игроку и т. д. Побеждает команда, быстрее выполнившая задание.

«Стрелки». Играют две команды: «стрелки» и «бегуны». «Стрелки», разделившись поровну, располагаются на боковых линиях площадки, а «бегуны» – на любом конце площадки. Вдоль площадки, посередине, проводится черта – путь «бегунов». По сигналу тренера один из «бегунов» бежит по этой черте на другой конец площадки, а «стрелки» бросают в него с двух сторон по волейбольному мячу. Если им удастся попасть в бегущего, то команда «стрелков» выигрывает одно очко. Далее бежит следующий и т. д. Затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Мяч с четырех сторон». Чертится квадрат со сторонами 6–10 м. В середине квадрата обозначается круг диаметром 2–3 м (рисунок 2). Игроки образуют четыре команды. По одному игроку из каждой команды с мячом в руке стоит в круге против шеренги своих игроков. По сигналу тренера они бросают мяч игрокам своей команды, получив его обратно, направляют следующему и т. д. Последний, получив мяч, бежит с ним в круг, а стоящий в круге становится справа в своей шеренге. Остальные игроки продвигаются на одно место влево и так до тех пор, пока первый стоящий в круге снова не окажется в нем. Выигрывает команда, все игроки которой быстрее побывали в круге.

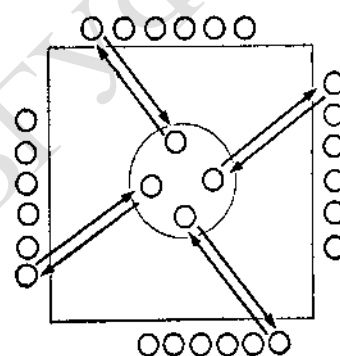


Рисунок 2

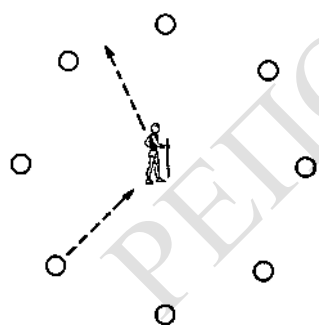


Рисунок 3

«Падающая палка». Играющие рассчитываются по порядку номеров и, запомнив свои номера, становятся в круг. Водящий ставит в центре палку, придерживая ее рукой (рисунок 3). Выкрикнув чей-либо номер, он отпускает палку и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, должен выбежать и успеть схватить палку до ее падения. Если ему удалось это сделать, он возвращается на свое место, а прежний водящий продолжает водить. Если же игрок не успеет удержать падающую палку, он меняется местом с водящим.

Игры для развития скорости

«Кто первый?». Две команды выстраиваются в колонну по одному за лицевой линией или определенной отметкой. По звуковому или зрительному сигналу первые игроки команд бегут до противоположной лицевой

линии (или стены) и обратно. Прибежав, ударяют по ладони следующего (или передают какой-либо предмет), тот бежит также и т. д. Команда, раньше закончившая бег, получает одно очко. Игра проводится несколько раз. Команда, набравшая больше очков, становится победителем.

«Воробьи и вороны». Две команды, которые условно называются «Воробьи» и «Вороны», становятся у средней линии площадки спиной друг к другу. Тренер стоит сбоку от них и называет. «Во-ро-бьи!» или «Во-ро-ны!» – долго протягивая слог «ро» и быстро произнося последний слог. Названная команда должна быстро убежать за лицевую линию площадки, а игроки другой команды – ловить убегающих. Так тренер, чередуя названия, ведет игру. После каждого раза подсчитывают число пойманных игроков. Победителем считается команда, поймавшая больше игроков.

«Пустое место». Игроки образуют круг. Водящий бежит за кругом, кого-нибудь «пятнает» и продолжает бежать в ту же сторону, а «запятнанный» игрок бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается обежать круг и стать на освободившееся место. Неуспевший занять место становится водящим, и игра продолжается в том же порядке. При встрече водящий обязан «запятнанному» уступить дорогу, отходя на шаг в сторону от круга.

«Вызов номеров». Занимающиеся делятся на две команды. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку номеров и встают в затылок друг другу. Расстояние между командами составляет не менее 2 м. Тренер называет какой-либо номер. Услышав свой номер, оба игрока обеих команд выбегают из колонн, бегут до заранее определенного места, возвращаются назад, обежав свои колонны снаружи. Кто скорее возвратится на свое место, тот приносит своей команде очко. Тренер вызывает все номера команд в любом порядке.

«Салки». Занимающиеся разбегаются по площадке, а водящий ловит их. Игрок, которого коснется водящий, меняется с ним ролью.

«Эстафеты с бегом». 1. Две команды выстраиваются за лицевой линией. У противоположной линии против каждой команды лежит набивной (волейбольный, футбольный, баскетбольный) мяч. По сигналу первый номер бежит, берет мяч. Возвратившись с мячом, передает его следующему игроку. Тот бежит с мячом, кладет его на лицевую линию, прибежав обратно, ударяет рукой следующего по ладони, тот бежит, берет мяч и т. д. Команда, раньше закончившая задание, становится победителем.

2. Можно это же задание выполнять из положения сидя, лежа на спине, на груди на полу.

3. Ту же эстафету проводят, прыгая сначала на правой ноге до середины площадки, затем до конца – на левой ноге и возвращаясь – обычным бегом.

4. Прыгать сначала на правой ноге до конца площадки, затем на левой, возвращаться обратно.

5. Передвигаться сначала прыжками правым боком вперед, возвращаясь левым боком вперед.

6. Обычный бег, возвращаться спиной вперед.

7. Можно положить два, три мяча.

8. Мяч катить по полу, ударяя руками.

«Кто сильнее и быстрее?». Игроки двух команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Тренер вызывает по одному игроку из каждой команды, они по его сигналу, как можно сильнее, ударяют мячом об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии, которая разделена на отрезки по 0,5 м. Сколько успеет пробежать отрезков игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков. Побеждает команда, набравшая больше очков (рисунок 4).

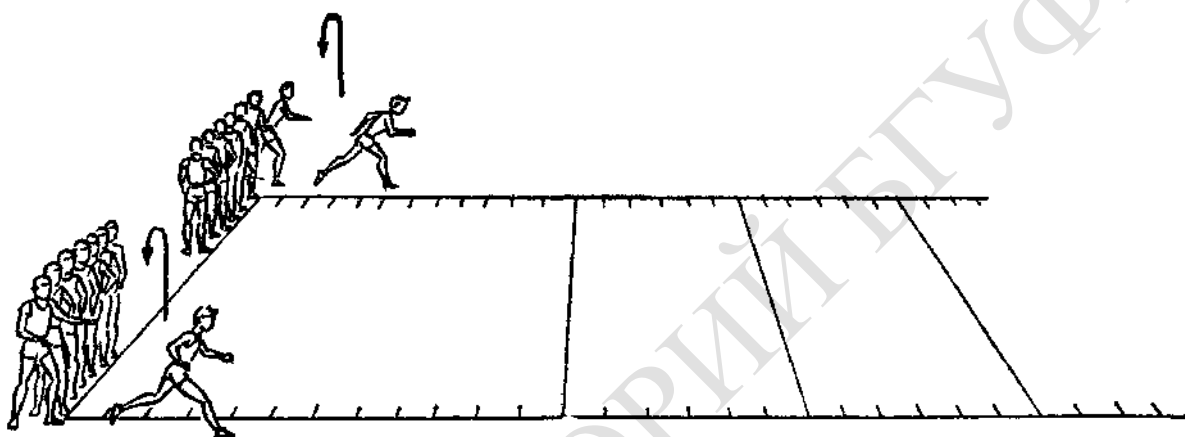


Рисунок 4

Игры для развития силы

«Тяги в круг». Играющие встают с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию тренера они двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу тренера останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

«Переноска раненых». Занимающиеся разделены на две команды. В каждой треть игроков – «раненые». Команда переносит своих «раненых» в указанное тренером место. Выигрывает команда, быстрее перенесшая всех своих «раненых». За это она получает очки по числу «раненых», которых еще не успела перенести другая команда. За каждого «раненого», которого несли с нарушением установленных тренером правил, вычитывается по одному очку.

«Кто дальше?». Занимающиеся разбиваются на несколько команд и выстраиваются в колонны. Перед игроками, стоящими в колоннах первыми, чертят линию, за которую переступать ногой нельзя. Впередистоящим

игрокам дается по одному набивному мячу – они толкают их, не переступая черты. На месте падения мяча судьи, выделенные от каждой команды, проводят черту. Следующие игроки выполняют толчки, не переступая этой черты. Место падения их мяча снова отмечается чертой и т. д. Побеждает команда, у которой последняя черта, отмечающая место падения мяча, будет находиться на большем расстоянии от линии первоначального толчка.

«Борьба в кругу». Занимающиеся делятся на две команды и становятся в произвольном порядке в большой круг, начерченный на полу. Игроки одной команды надевают повязки на головы. По сигналу начинается борьба между командами: играющие, сцепив руки за спиной, стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга. Не разрешается толкать в спину; можно нападать вдвоем и втроем на одного, увертываться, отбегать в сторону, не переступая границ круга. Игра ведется на время (2–3 мин). Побеждает команда, большее число игроков которой осталось в кругу.

«Бой всадников». В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу тренера начинается бой всадников. Каждый «всадник» старается стащить своего соперника с «коня». «Кони» участия в сражении не принимают. Если оба всадника оказались на земле, поражение засчитывается тому, кто коснулся ее первым. После этого игроки меняются ролями. Выигрывает команда, имеющая большее число побед в поединках.

«Гонка тачек». Играющие распределяются на две команды с четным количеством игроков. В каждой команде один игрок принимает положение лежа в упоре, ноги разведены на ширину плеч – «тачка». Партнер берет его за ноги. По сигналу тренера игроки продвигаются вперед от одной боковой линии к другой (рисунок 5). Как только первые игроки пересекут боковую

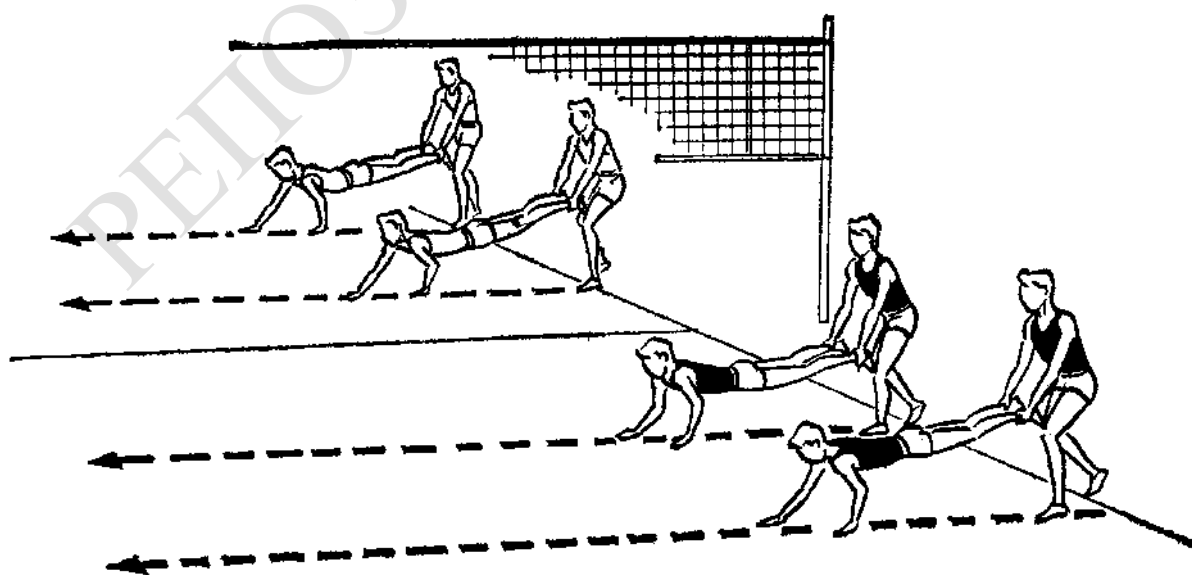


Рисунок 5

линию, вслед за ними начинают бег вторые и т. д. Гонка «тачек» продолжается и в обратном направлении, но игроки предварительно меняются ролями. Побеждает команда, раньше закончившая гонку.

«Кто сильнее?». Двое занимающихся берут друг друга за руки, предварительно выставив левую ногу вперед так, чтобы ступни соприкасались носками. По сигналу тренера один занимающийся старается столкнуть с места другого. Побеждает тот, кто раньше сдвинет партнера с места.

«Не задень мяч». Трое или четверо занимающихся становятся вокруг набивного мяча, лежащего на полу. Кладут руки на плечи рядом стоящим партнерам. По сигналу тренера они начинают сталкивать друг друга так, чтобы кто-либо коснулся мяча ногой. Тот, кто коснется мяча, выбывает из игры. Игра заканчивается, когда определится сильнейший.

«Кто перетянет?». Занимающиеся становятся спиной друг к другу и переплетают согнутые в локтях руки. Каждый наклоняется вперед, не разгибая рук, стараясь заставить соперника оторвать ноги от пола.

«Кто устоит?». Играющие в парах располагаются лицом друг к другу, на расстоянии вытянутой руки. Пятки и носки ног вместе. Каждый играющий старается ударами одной или обеих рук вывести друг друга из равновесия. Можно уклоняться от ударов, т. е. убирать ладони. Игрок, оторвавший ступни от опоры или сдвинувшийся с места, считается побежденным.

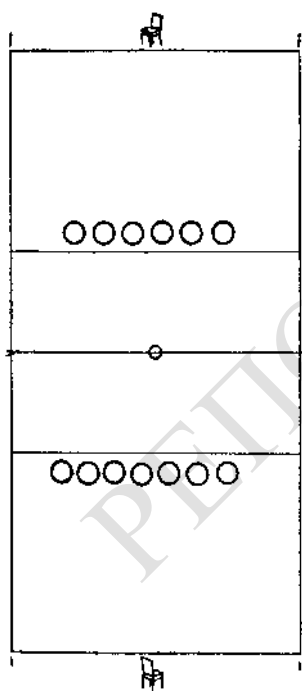


Рисунок 6

«Перетягивание каната». На полу проводится линия, разделяющая канат на две равные половины. Две команды с равным количеством игроков берутся за концы каната. По сигналу игроки стремятся перетянуть канат на свою сторону. Побеждает команда, которая добьется этого первой.

«Бой петухов». Занимающиеся располагаются на одной половине волейбольной площадки. По сигналу все игроки начинают прыгать на одной ноге, стараясь столкнуть друг друга. Тот, кто будет выбит за пределы площадки или коснется пола обеими ногами, выбывает из игры. Руками толкать нельзя.

«Регби». Играющие делятся на две команды. За лицевыми линиями волейбольной площадки на расстоянии 0,5 м от них устанавливается по одному стулу. В центре площадки лежит набивной мяч. Команды выстраиваются на линиях нападения. По сигналу тренера игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, стремятся отобрать мяч. На игрока, владеющего мячом, можно нападать 2–3 игрокам.

За лицевые линии переходить нельзя. Нельзя также толкать убегающих игроков в спину (рисунок 6).

Игры для развития ловкости

«Переправа через ручей». Игроки делятся на несколько команд и располагаются за линией старта. В нескольких метрах от линии старта двумя линиями обозначается «ручей», через который (в зависимости от количества команд) переброшены «переправы» (гимнастические скамейки). По сигналу тренера игроки, взявшись за руки, переходят по «переправе» через «ручей».

Они могут перемещаться прямо или боком, приставными шагами по узкой рейке. Игроку, коснувшемуся пола, начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, которая первой преодолела «ручей» с наименьшим количеством штрафных очков (рисунок 7). Сходить с «переправы» и разрывать руки не разрешается.

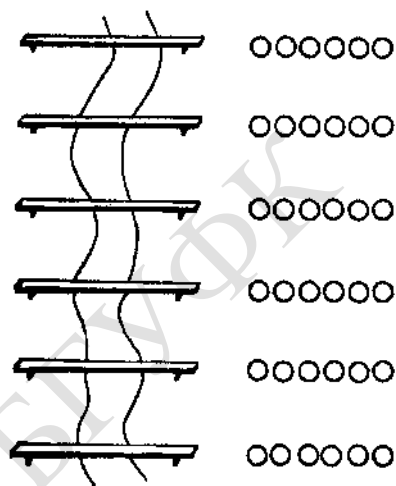


Рисунок 7

«Белые медведи». Чертится круг, изображающий небольшую «льдину», на нее становятся два «медведя». Остальные игроки распределяются вне «льдины» в любом порядке. По сигналу тренера «медведи» берутся за руки и выходят на «охоту». Настигнув кого-либо из играющих, они стараются схватить его. Пойманного отводят на «льдину». Затем медведи ловят второго игрока и отводят его туда же. Оба пойманные, взявшись за руки, в свою очередь, становятся «медведями» и идут на охоту. Следующая пойманная пара играет роль «медведей» и т. д.

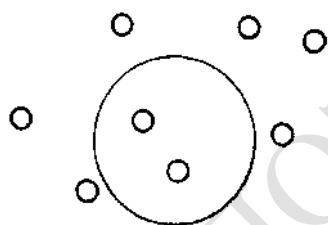


Рисунок 8

Игра заканчивается тогда, когда все играющие будут переловлены (рисунок 8).

«Охотники». «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в разных местах, держа по мягкому маленькому мячу. По сигналу тренера все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячами заменяют «охотников». Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

«Альпинисты». Командам дается задание покорить «вершину» – пройти до установленного места, не наступая на пол, например пройти по гимнастической скамейке (бревну), по канату влезть до конца, спуститься на скамейку, напрыгнуть на тумбу, с нее – на другую, третью и после этого прыгнуть на землю. За каждое нарушение (наступление на пол) команда штрафуются очком. Побеждает команда, которая наберет меньшее количество штрафных очков (рисунок 9). Пропускать какое-либо из препятствий не разрешается.

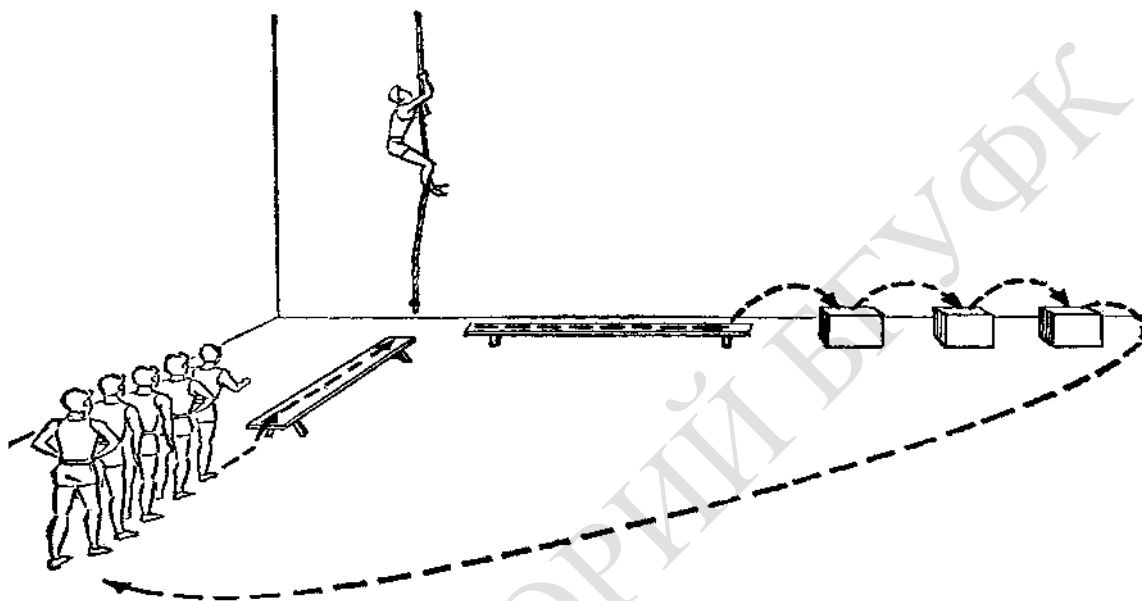


Рисунок 9

«Волк и ягненок». Игроки, встав гуськом, крепко держат друг друга за талию, изображая овец. Первый игрок изображает «пастуха», последний – «ягненка». Один из игроков назначается «волком», он становится лицом к «пастуху» на расстоянии 3 м. По сигналу тренера «волк» бросается, чтобы схватить «ягненка», «пастух», расставив руки в стороны, старается не пропустить его, остальные участники бегут в наиболее безопасную сторону, откидывая «хвост» колонны и тем самым стараясь спасти «ягненка». Если «волк» прорвался и схватил «ягненка», то тренер назначает нового «волка», и игра продолжается.

«Охотники и утки». Играющие разбиваются на две команды. Одна команда – «утки» – находится в середине большого, заранее начерченного круга. Другая – «охотники» – становится снаружи круга. По сигналу тренера «охотники» начинают бросать волейбольным мячом в «уток». «Утка», в которую попал мяч, выходит из игры. Когда «охотники» «перестреляют» всех «уток», команды меняются ролями. Побеждает команда, выбившая всех уток за меньшее время.

«Борьба за мяч». Игра проводится на волейбольной площадке между двумя командами. Каждая из команд располагается на своей половине. За лицевыми линиями лежит по 5 волейбольных мячей (рисунок 10). По сигналу игроки обеих команд стремятся проникнуть на площадку соперников и завладеть мячами – перенести их за свою лицевую линию. Игроков, прошедших среднюю линию, могут ловить игроки другой команды. Пойманные остаются на месте, пока их не выручит кто-либо из товарищей по команде (дотронувшись рукой). Если игрок пойман с мячом, то мяч отбирают и кладут обратно, а пойманный игрок остается на месте, пока его не выручат.

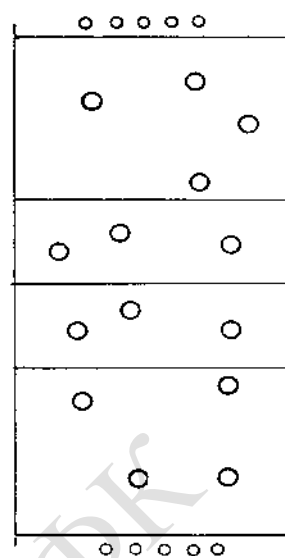


Рисунок 10

«Лабиринт». Занимающиеся выстраиваются в несколько шеренг на расстоянии 2 м одна от другой. Игроки каждой шеренги держатся за руки. Двое игроков начинают игру: убегающий игрок, спасаясь от догоняющего, бежит по коридорам, образованным шеренгами (рисунок 11). Во время игры тренер подает команды то «направо», то «налево», а игроки, составляющие шеренги, отпускают руки, делают повороты прыжком то вправо, то влево и быстро берутся за руки со своими новыми соседями, образуя таким образом новые коридоры и усложняя задачу бегущим игрокам. Когда догоняющий поймает убегающего игрока, тренер назначает другую пару. Нельзя пробегать под руками стоящих игроков.

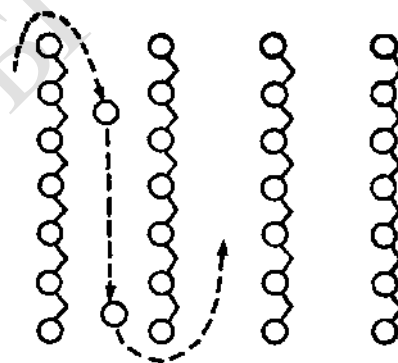


Рисунок 11

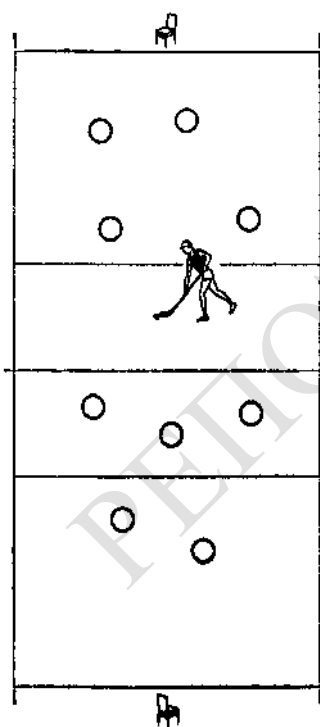


Рисунок 12

«Хоккей». На лицевых линиях волейбольной площадки ставят по одному стулу – «ворота». Две команды с клюшками в руках (можно играть гимнастическими палками) стремятся забить в «ворота» соперников теннисный мяч. Игра проводится в пределах волейбольной площадки на время. Вратарей не ставят. Побеждает команда, забившая больше голов (рисунок 12).

«Подвижная цель». На площадке на расстоянии 5–6 м чертят две параллельные линии. У одной из них выстраиваются в шеренгу все игроки с интервалом 1 м один от другого (рисунок 13). В руке каждого из них теннисный (волейбольный) мяч. Один из игроков с обручем становится на краю другой линии и начинает катить обруч вдоль нее. Как только обруч окажется напротив игрока, тот незамедлительно бросает мяч, стремясь попасть в обруч. Игра может проводиться как командная. В конце игры подсчитывают количество попаданий, за которые начисляют очки, и определяют победителя.

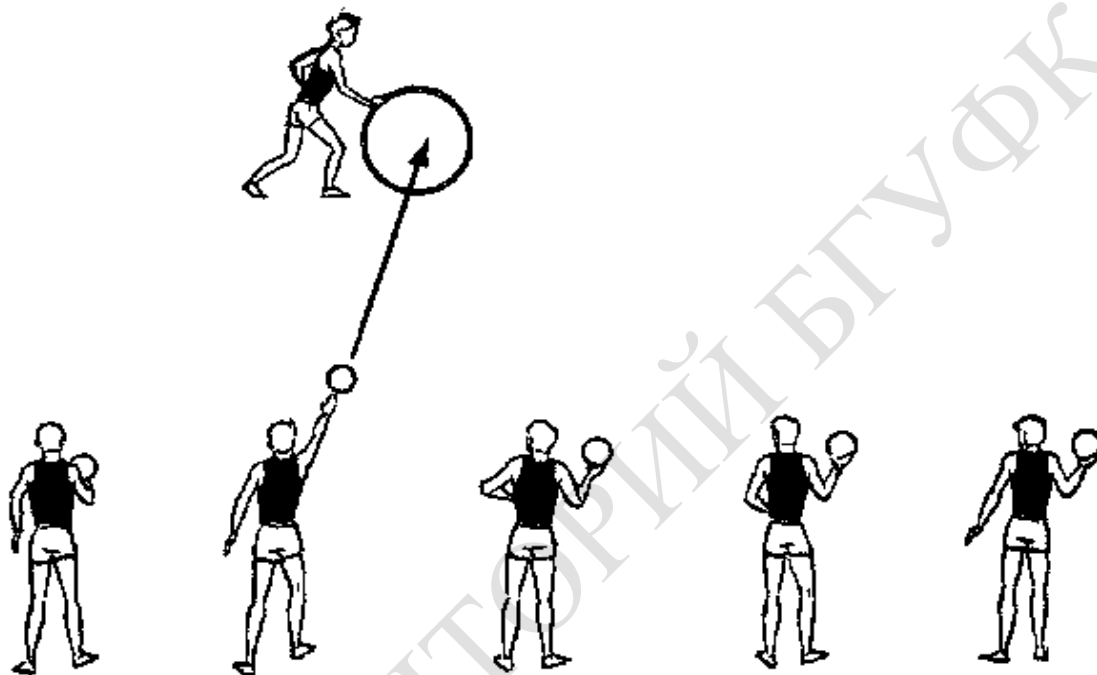


Рисунок 13

Игры для развития выносливости

«Салки». Игроки располагаются в пределах волейбольной площадки в среднем (низком) исходном положении. Один из игроков («салка») ловит, остальные убегают. «Салка», догнав кого-либо из игроков, касается его рукой. Игрок поднимает руку вверх и говорит: «Я – салка!». Тот, кто выпрямится в игре или выбежит за пределы площадки, становится «салкой». Игра проводится на время.

«Прыгуны». Занимающиеся располагаются лицом к стене, на которой на высоте, соответствующей высоте сетки (в зависимости от возраста занимающихся), проведена линия. Игроки по команде начинают прыгать вверх, стремясь коснуться ладонями стены выше линии. Игроки, коснувшись линии, выбывают из игры. Побеждает тот, кто больше всего выполнил прыжков с имитацией блока.

«Кто выносливее?». Все играющие делятся на две или больше команд с равным числом участников. Каждая команда становится в колонну по одному, причем каждый игрок правую руку кладет на правое плечо стоящего впереди, а левой рукой держит его за голень согнутой левой ноги (рисунок 14). По сигналу команды начинают перемещаться вперед, одновременно подпрыгивая на правой ноге. Если колонна разорвется или кто-либо из игроков нарушит правила, то команда выбывает из игры. Побеждает команда, преодолевшая большее расстояние.

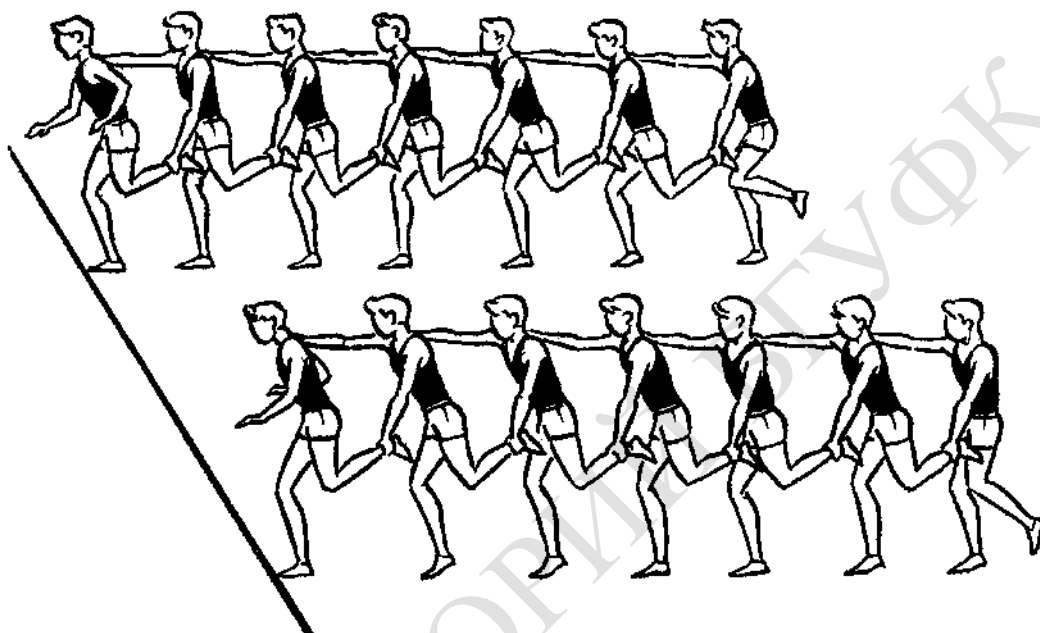


Рисунок 14

«Установи на вершине вымпел». Игроки делятся на две команды. Каждая из команд выстраивается в колонну по одному в 8 м от гимнастической стенки. По сигналу капитаны команд вначале бегут по гимнастической скамейке, а затем преодолевают вверх по наклонной три пролета гимнастической стенки и закрепляют на верхней рейке флажок. Как только капитан спустился вниз, бег начинает второй игрок, который должен повторить путь капитана, а вверху коснуться флажка и т. д. Последний в колонне выполняет то же, но снимает флажок и приносит его к месту старта. Если игрок потерял равновесие и соскочил со скамейки, он обязан все начинать сначала. Передвигаясь по гимнастической стенке, игроки должны наступать на каждую рейку. Побеждает команда, которая быстрее установит вымпел на вершине (рисунок 15).

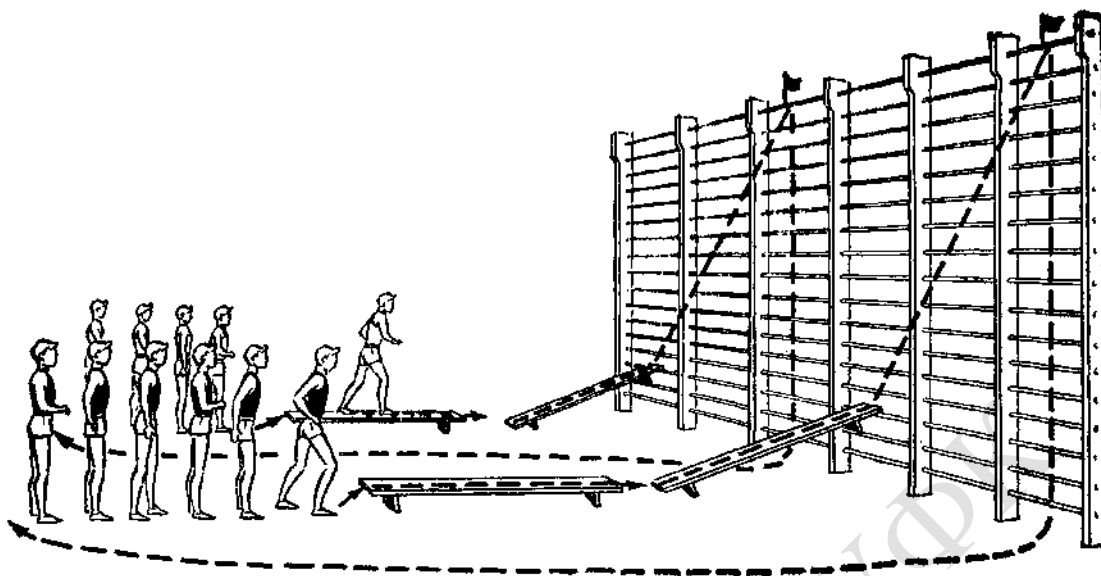


Рисунок 15

1.2. Подвижные игры с элементами спортивных игр

В учебно-тренировочной работе по спортивным играм с упражнениями по технике и тактике применяются подвижные игры с элементами спортивных игр.

В отличие от подвижных игр спортивные игры требуют устойчивых условий проведения, утвержденных правил игры, точного числа игроков в командах с определенным уровнем подготовленности.

Многие тренеры в процессе обучения и совершенствования предлагают занимающимся игровую форму выполнения упражнений с мячом. Постепенно усложняя подвижные игры, они вводят в них элементы противоборства, приучают занимающихся к самостоятельному принятию решения. Подобные действия позволяют закрепить необходимый навык и совершенствовать его в условиях, приближенных к соревновательным.

Различные спортивные игры имеют много сходных компонентов в построении технических приемов и тактических действий. Поэтому, по мнению Л.В. Былеевой [6], игры с отбором мяча у водящих, перемещениями, взаимодействием партнеров могут одинаково успешно применяться как, например, в баскетболе, так и в футболе (линейные и встречные эстафеты, «Мяч в центр» и др.).

Наряду с этим, каждая спортивная игра имеет свои специфические приемы и тактические варианты. Баскетбол, например, характеризуется ведением борьбы за отскочивший от щита мяч, в волейболе важно умение ставить блок у сетки, в футболе – играть головой, и т. п. Подбор подводящих упражнений здесь связан со спецификой спортивной игры.

Подвижные игры для баскетболистов и гандболистов

«Передал – садись»

Задача: закрепление техники передач и ловли мяча; развитие внимания, быстроты реакции.

Содержание и ход игры. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонну по одному, параллельно одна другой (рисунок 16). Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5–8 шагов. У капитанов в руках по одному мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со 2-м, 3-м и остальными игроками команды.

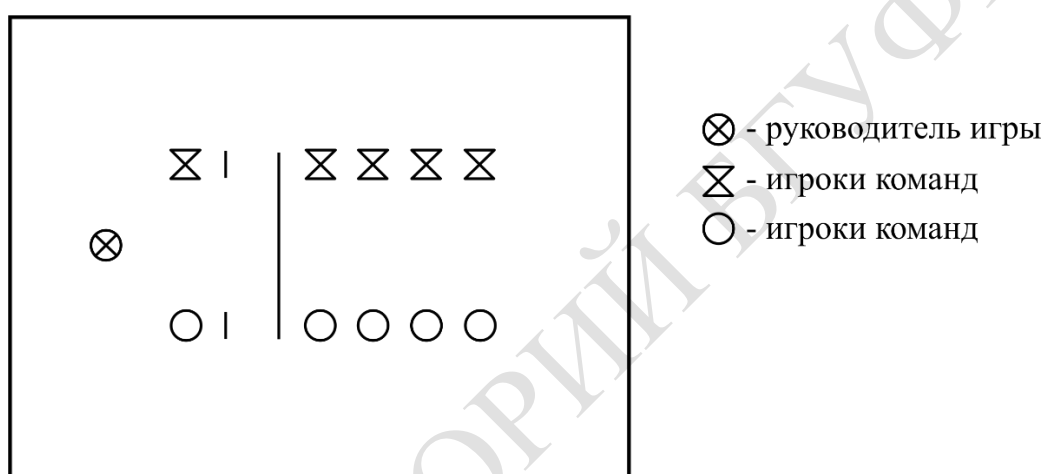


Рисунок 16

Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает.

Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжать передачи. Игра усложняется, если последний в колонне игрок, получив от капитана мяч, бежит (ведя мяч) на место капитана, а тот встает в начало колонны. После этого игрок, стоящий перед колонной, снова обменивается передачами с остальными игроками. Таким образом, в ходе игры каждый побывает в роли капитана. Игра заканчивается, когда начинавший игру снова окажется впереди.

Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

«Наперегонки с мячом»

Задача: развитие быстроты реакции; закрепление техники передач.

Содержание и ход игры. Игроки строятся в шеренгу у боковых границ площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая слева от

щита (рисунок 17). Расстояние между игроками – 3–4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

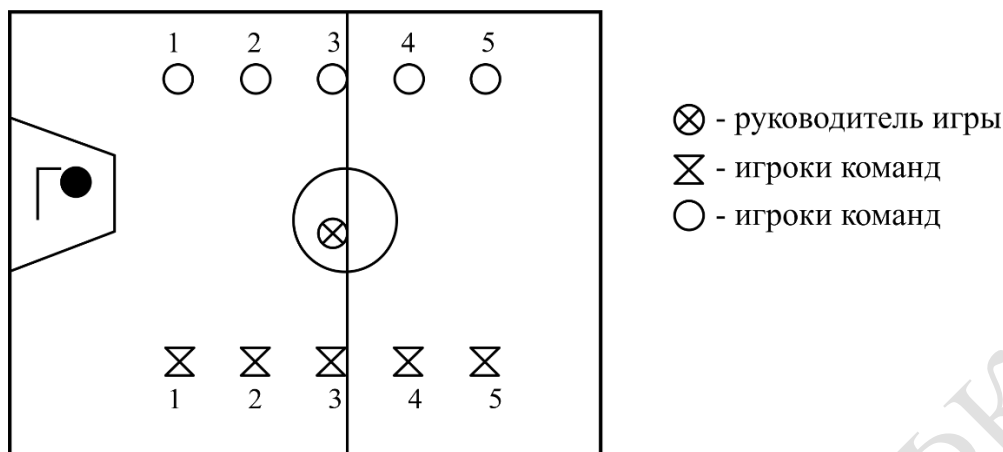


Рисунок 17

Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперед и пытаются овладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передает его по шеренге дальше (из рук в руки или ударом о землю). Игрок, не сумевший овладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч, который передают игроки другой команды. Если бегущий игрок финиширует в конце шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что его игрок овладел мячом после броска по щиту. Если же финиш первым пересек мяч, то команде засчитывается два очка.

Затем руководитель вызывает другие номера. Игроки, принявшие участие в борьбе за мяч, снова становятся на свои места. Игрок, потерявший мяч, должен вернуться на место и продолжать передачи.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

«Нападающие пятерки»

Задача: закрепление техники зонной защиты, передач и ловли мяча; развитие ловкости, внимания, быстроты реакции.

Содержание и ход игры. Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом (рисунок 18). Мяч находится у игроков первой пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. У игроков команд – куртки (майки) разного цвета.

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

очко и строит зонную защиту, а «проигравшие» идут в нападение. Игра длится 10–15 минут.

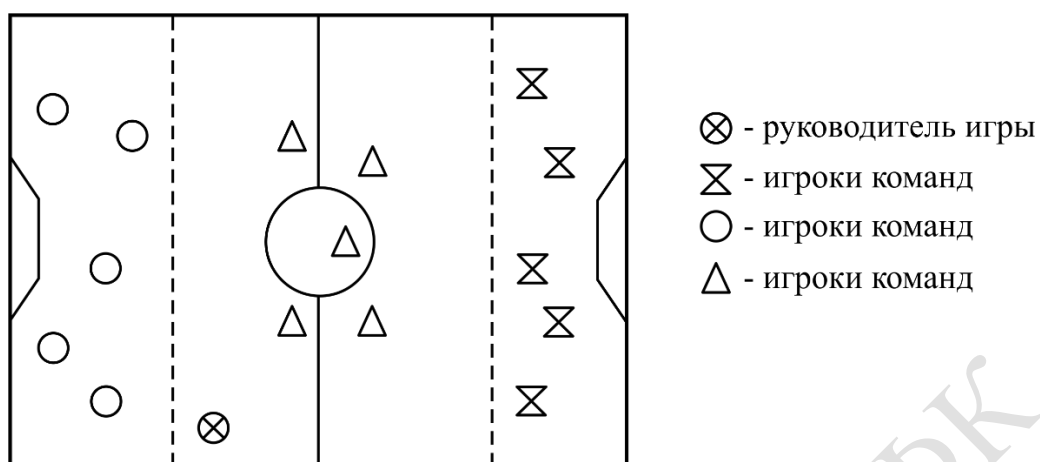


Рисунок 18

Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра проходит по правилам баскетбола.

«Нападай – защищайся»

Задача: закрепление техники передач и ловли мяча; закрепление тактики атаки и защиты.

Содержание и ход игры. Прямоугольная площадка делится двумя поперечными линиями на три равные зоны. Одна команда занимает правую крайнюю зону, другая – левую. Средняя зона остается свободной (рисунок 19).

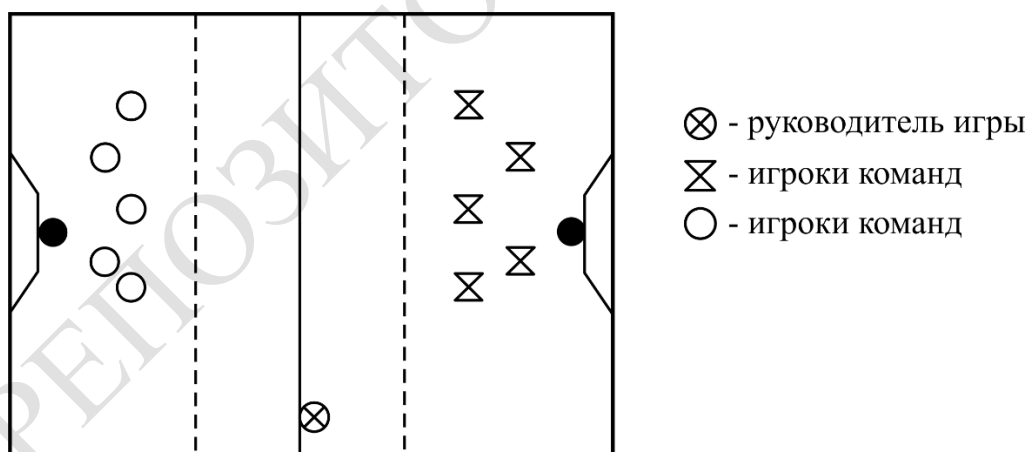


Рисунок 19

В среднюю зону входят и разыгрывают (как в баскетболе) между собой мяч два капитана, стараясь отбить его своей команде. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зоне. Задача владеющих мячом – бросить его в стену за спиной соперника так, чтобы он коснулся стены не выше 1,7–1,8 м. Чтобы лучше фиксировать точность броска, можно натянуть вдоль стены тесьму или сделать отметку мелом. В ходе игры часть защищающейся

команды (2–3 человека) создает сопернику помехи для точного броска, находясь в передней части своей зоны. Остальные (3–5 человек) прижимаются в момент атаки ближе к стене, а также занимают среднюю позицию, чтобы перехватить мяч. При попадании в стену ниже отметки нападающие получают очко, а мяч остается у пострадавшей команды, которая начинает развивать атаку, занимая среднюю зону. Потерявшие мяч отходят в свою зону на оборонительные позиции.

То же происходит и в том случае, если противник перехватил мяч. Мяч, отскочивший от защитника на сторону противника, остается у него, и игра продолжается. Если игрок заступил за черту или мяч ударился в стену выше отметки – он передается сопернику. Игра длится 15–20 минут.

Побеждают игроки, которые лучше нападали и защищались, они набирают за это время больше очков.

Подвижные игры для волейболистов

«По наземной мишени»

Задача: развитие ловкости, быстроты реакции.

Содержание и ход игры. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагаются с разных сторон от сетки (рисунок 20). У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч.

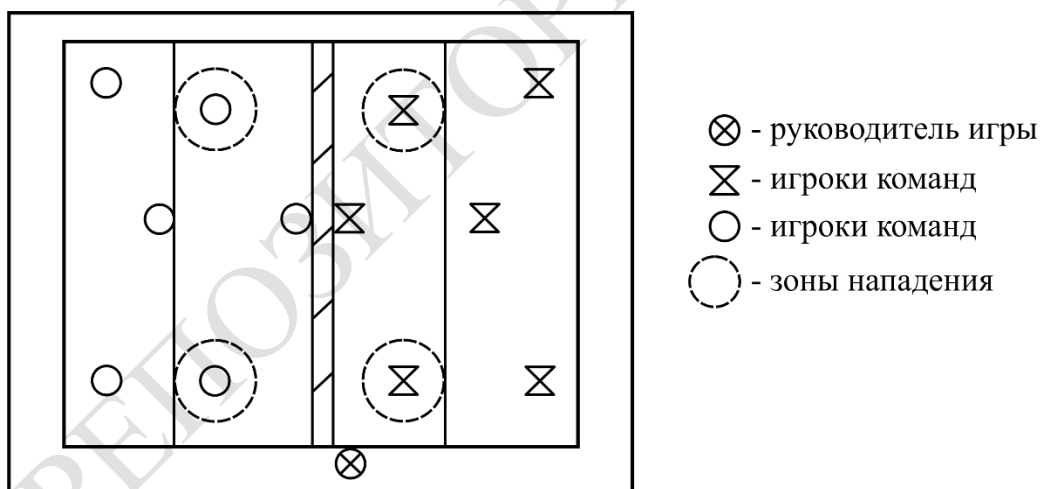


Рисунок 20

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

Побеждает команда, набравшая больше очков. Игра идет по правилам волейбола.

«Перестрелбол»

Задача: закрепление техники передачи и приема мяча; развитие ловкости и быстроты реакции.

Содержание и ход игры. Игроки располагаются с двух сторон от сетки (как в волейболе). В команде 6–8 человек (рисунок 21).

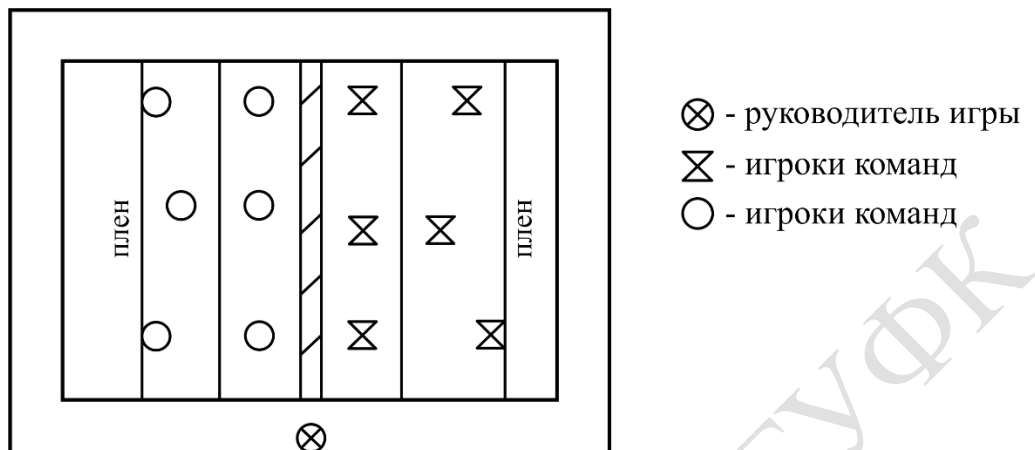


Рисунок 21

Игра начинается с подачи одной из команд. Другая команда принимает мяч и разыгрывает его по всем правилам волейбола, переправляя третьим ударом на сторону противников, которые стараются принять мяч и также разыграть его. Игрок, допустивший техническую ошибку, отправляется на противоположную сторону за линию «плена». Команда теряет подачу. Игра возобновляется. «Пленный» в ходе игры (не выходя в поле) старается перехватить мяч и выполнить (без помех со стороны соперника) подачу на свою площадку. Игроки его команды любым ударом (из 3) направляют мяч обратно. При удачном завершении ими атаки «пленный» возвращается к своим партнерам, а в случае ошибки – за линию «плена» идет второй игрок.

В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно посылать мяч своим партнерам, находящимся в «плени».

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

Игра длится 10–15 минут. За это время одна из команд может лишиться всех своих игроков (попадают в «плен»). Итоги также подводятся по числу игроков, оставшихся в поле.

Побеждает команда, у которой будет больше «пленных» игроков.

«Лапта волейболистов»

Задача: закрепление техники передач мяча; развитие быстроты.

Содержание и ход игры. Игра проводится на волейбольной площадке. Одна команда (подающая) с мячом выстраивается за лицевой линией, а

другая (принимающая) занимает половину площадки за сеткой на другой стороне (рисунок 22).

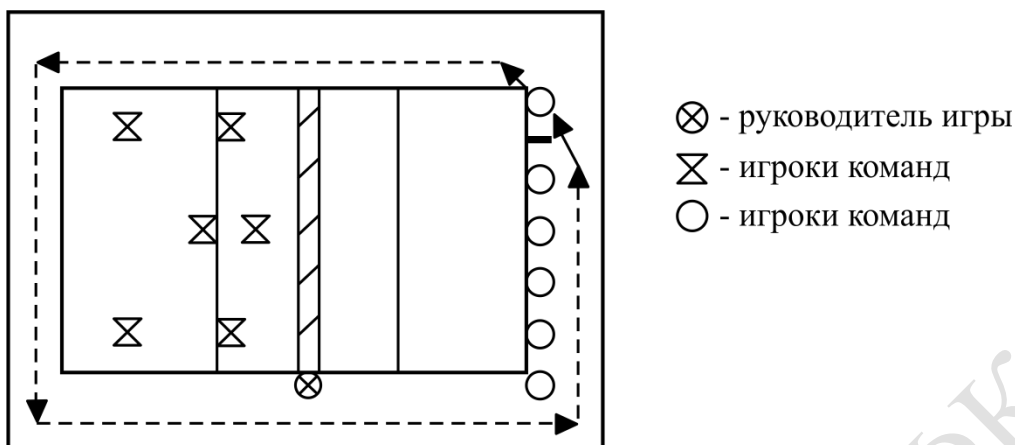


Рисунок 22

По сигналу один из подающей команды посылает мяч (как в волейболе) на половину площади другой команды и после этого бежит по кругу (против часовой стрелки) вокруг волейбольной площадки. Приняв мяч, команда за сеткой старается сделать как можно больше передач между игроками своей команды.

Счет передачам, осуществляемым сверху и снизу, идет до тех пор, пока игрок команды соперника не закончит перебежку и не окажется на прежнем месте.

После этого подачу мяча, а затем и перебежку проводит второй игрок, затем третий и т. д. Когда последний игрок подающей команды обежит площадку, первая половина игры заканчивается.

1. Принимающие мяч должны делать передачи не между 2–3 игроками, а между всеми участниками команды, которые обычно располагаются по кругу (в любой очередности).

2. Мяч, упавший на землю, надо поднять и продолжать передачи.

3. Если игрок не сумел подать мяч через сетку, ему дается право второй подачи. Если она также неудачна, то он лишается перебежки и уступает место следующему номеру команды.

Подсчитывается общее число передач, сделанных принимающей командой за шесть перебежек. Команды меняются местами на площадке, и игра повторяется.

Побеждает команда, чьи игроки сумели выполнить во время игры больше передач.

«Волейбол с выбыванием»

Задача: закрепление техники передач и приема мяча; развитие ловкости и быстроты реакции.

Содержание и ход игры. Две команды по 6–8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки (рисунок 23).

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

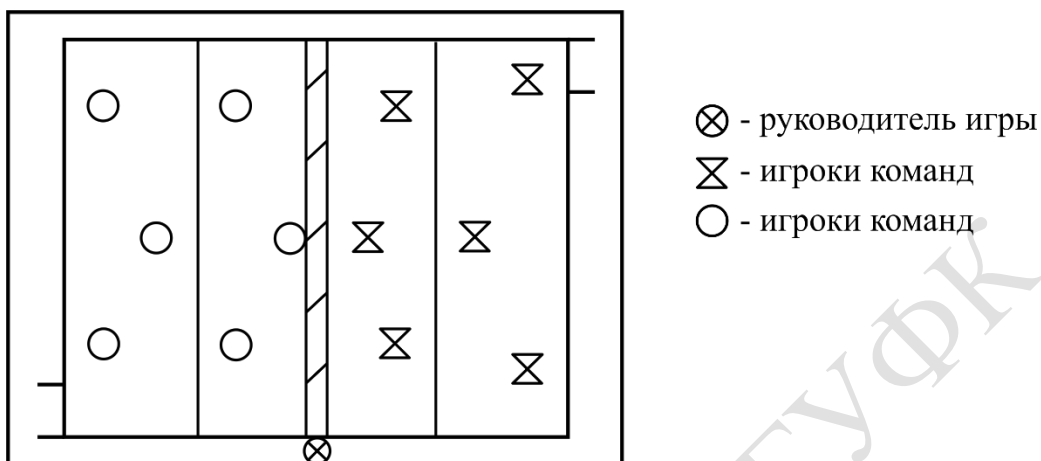


Рисунок 23

Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды (это правило при желании можно исключить).

1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам.
2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку.
3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (первый выбывший, затем второй и т. д.).
4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

Встреча состоит из 3–5 партий. Партия заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Можно ограничить партии временем (12–15 минут).

Победитель определяется в каждой команде по большему числу оставшихся игроков.

Подвижные игры для футболистов

«Салки с футбольным мячом»

Задача: развитие ловкости; закрепление техники передач и остановки мяча; развитие ловкости, быстроты реакции и ориентировки на площадке.

Содержание и ход игры. На площадке произвольно располагаются 6–7 футболистов, один из которых «салка» (рисунок 24). Мяч находится у одного из игроков.

По сигналу «салка» старается догнать и осалить одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. На площадке больших размеров (20×30 м) могут играть 10–12 человек двумя мячами, выбрав двух водящих. Однако, чтобы остальные игроки различали водящих в ходе игры, последние надевают на голову яркие шапочки. При смене «салки» водивший ранее передает ему свою шапочку. Игра длится 5–7 минут.

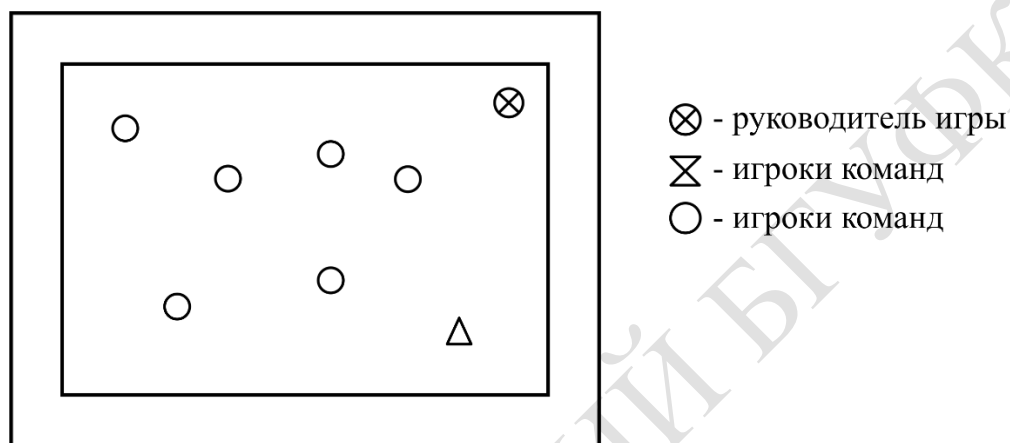


Рисунок 24

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

Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз.

«Два квартала»

Задача: закрепление техники передач, остановок и перехватов мяча; развитие быстроты.

Содержание и ход игры. На площадке произвольно располагаются 6–7 футболистов, один из которых – салка (рисунок 25). На поле флажками или линиями размечают два квадрата (6×6 или 8×8 м), стоящие друг от друга на расстоянии 10–15 м. Для игры нужен один мяч. В игре участвуют восемь человек: по три в квадратах и два водящих, которые могут находиться в любом месте.

Мяч отдается тройке в одном из квадратов. Задача водящих – отбить мяч, который передается играющими как внутри квадрата, а также из квадрата в квадрат. Как только один из водящих отобрал мяч или игроки с мячом сделали ошибку, происходит смена водящего (сначала одного, а затем другого), после чего игра продолжается.

1. Передавая мяч друг другу игроки не могут делать более двух касаний.

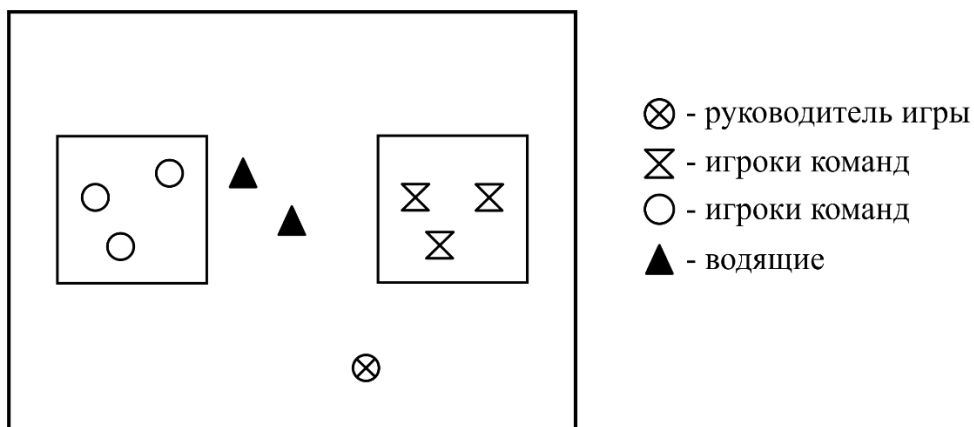


Рисунок 25

2. Из квадрата в квадрат мяч переправляется по воздуху.
3. Игрок, пославший мяч за пределы соседнего квадрата, становится водящим.

Игра длится 15–20 минут.

Победителями считаются игроки, которые не побывали в роли водящих.

«Пробей стенку»

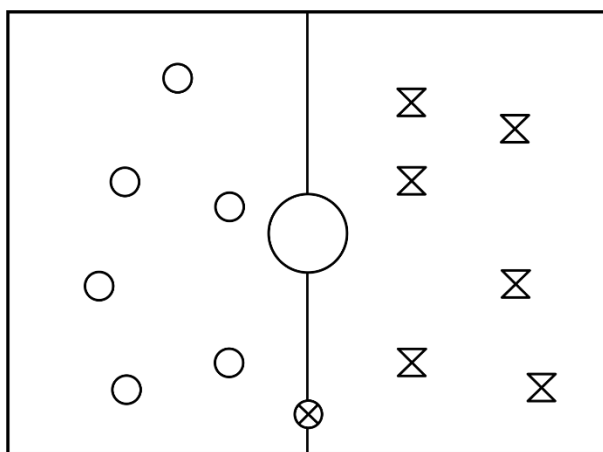
Задача: закрепление техники удара, передач и остановки мяча в футболе; развитие ловкости, быстроты.

Содержание и ход игры. Площадку разделяет средняя линия (рисунок 26). На лицевых сторонах стены проводится линия на высоте 1,5 м. Пространство от пола до линии – зоны импровизированных ворот. Играющие делятся на две команды по 5–8 человек. Каждая по своему усмотрению располагается на одной половине площадки. Футбольный мяч вбрасывается на середине между двумя игроками. Мяч, оказавшийся на одной половине поля, игроки могут передавать между собой, чтобы выбрать удобный момент для удара по цели, которой служит нижняя часть стены на половине противника. Команда без мяча организует оборону против зоны, где находится мяч, ставит «стенку», применяет индивидуальные перехваты. Если нападающим удалось направить мяч в зону ворот (на открытой площадке лицевая линия), они получают очко. Противник начинает разыгрывать мяч и, в свою очередь, старается завершить атаку. Мяч можно задерживать ногой, туловищем, отбивать головой.

1. Запрещается переходить среднюю линию, задерживать мяч руками.

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

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



- ⊗ - руководитель игры
- ⊗ - игроки команд
- - игроки команд

Рисунок 26

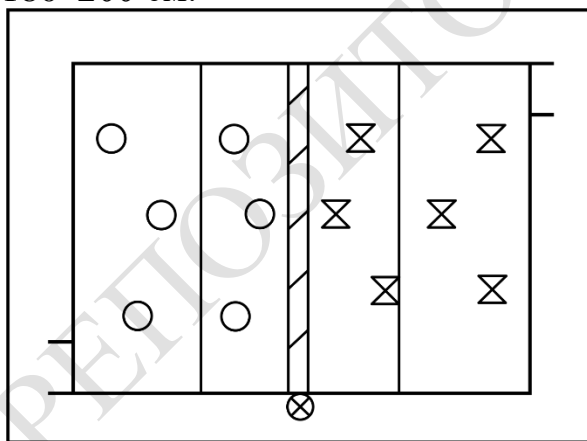
Игра продолжается 10 минут, после чего команды меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, набравшая за 20 минут больше очков. Практикуется также игра двумя мячами.

«Ногой и головой через сетку»

Задача: закрепление техники остановки мяча, передачи и приема в футболе; ознакомление с некоторыми правилами волейбола; развитие координационных способностей, ориентировки на площадке.

Содержание и ход игры. Две команды по 5–8 человек располагаются с разных сторон от сетки на волейбольной площадке (рисунок 27). Высота сетки – 180–200 см.



- ⊗ - руководитель игры
- ⊗ - игроки команд
- - игроки команд

Рисунок 27

По свистку руководителя игрок одной команды перебивает мяч ногой (с рук) через сетку на половину соперника. Задача игроков, на стороне которых оказался мяч, – переправить его через сетку не больше, чем тремя ударами ногой или головой. Если одна из команд допустит ошибку, игра останавливается и команда, допустившая ее, проигрывает очко или подачу. Счет в игре ведется, как в волейболе. Со сменой подачи (после ошибки подававшей команды) игроки перемещаются на площадке по часовой стрелке,

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

Играют три партии до 10 очков. После каждой партии игроки меняются сторонами площадки.

Выигрывает команда, допустившая меньше ошибок, т. е. набравшая большее количество очков.

1.3. Соревнования по подвижным играм типа «Спортландия»

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает особое значение подвижных игр как многопланового, комплексного по воздействию, педагогического средства воспитания, что обуславливает формирование двигательных навыков, развитие и совершенствование двигательных способностей, умственных и морально-волевых качеств [1].

Использование подвижных игр в виде соревнований является эффективным средством организации их активного отдыха и массового привлечения детей всех возрастов к посильным занятиям спортом.

Наиболее ценны в педагогическом отношении соревнования по комплексам подвижных игр типа «Спортландия». В них, как правило, включают подвижные игры с разнообразной двигательной деятельностью, различными техническими и тактическими приемами, требующими проявления комплекса морально-волевых и физических качеств. В процессе проведения этих соревнований создаются благоприятные условия для формирования правильных взаимоотношений между мальчиками и девочками, младшими и старшими, а также воспитания коллективизма, товарищеской взаимопомощи, подчинения личных интересов интересам коллектива, проявления инициативы и находчивости.

Основными средствами соревнований типа «Спортландия» являются подвижные игры и элементы спортивных игр, упражнения основной и вспомогательной гимнастики, легкой атлетики и других видов спорта в соответствии с требованиями школьной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». В программу соревнований также могут быть включены конкурсы с элементами трудовых действий, а также военно-спортивного характера.

Структура комплекса, общее количество игр и связанная с этим продолжительность колеблются в зависимости от состава участников. Правильное построение комплексов соревнований обеспечивается методически целесообразным отбором игр и физиологически обоснованным расположением их в комплексе. Это обусловлено тем, что игры, занимая различное

место в комплексе, по-разному взаимодействуют друг с другом, оказывая неоднозначное положительное влияние на организм участников.

Содержание, направленность и методика проведения соревнований типа «Спортландия» предполагает соблюдение следующих основных принципов:

- соответствие форм и средств психофизическим особенностям участников;
- доступность для всех участников, в том числе и для тех, кто еще не приобщился к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- рациональное чередование игровых средств в оздоровительно-тренировочных целях;
- комплексное воздействие на двигательную сферу и интеллект участников;
- сочетание традиционных и новых элементов;
- коллективность действий участников;
- ступенчатость и периодичность проведения соревнований;
- зрелищность и эмоциональность конкурсов и заданий;
- гласность, сравнимость результатов, определенность цели и задач, единства требований;
- высокая культура организации и проведения соревнований;
- торжественная обстановка, красочное оформление места проведения соревнований, используемого инвентаря, костюмирование.

Принципы организации играющих, как преимущественное направление развиваемых в играх физических качеств, дают представление о методике составления комплексов.

Помимо сюжетных игр с соприкосновением и без непосредственного соприкосновения с соперником в комплексы включаются эстафетные игры: линейные, встречные и круговые.

Наиболее характерными движениями, действиями в соревнованиях типа «Спортландия» являются следующие: бег наперегонки, с увертыванием, на скорость, с преодолением препятствий, в сочетании с прыжками, с резким торможением, с выполнением других дополнительных действий; метание в цель, на дальность и по движущейся цели; подлезание и переползание; прыжки на месте и в движении, через статичное и движущееся препятствие; перетягивание и переталкивание; сопротивление силой, переноска тяжестей; передвижение по узкой опоре; ориентирование в пространстве и времени, в том числе с закрытыми глазами; ловля и передача мяча, разновидности ведения мяча руками и ногами, различные действия с мячом, скакалкой, обручем и другими предметами, спортивными снарядами и приспособлениями.

В соревнованиях часто используют задания, выполняемые двумя или несколькими участниками одновременно: бег в паре, одновременные

прыжки, переноска партнера, групповые перетягивания и переталкивания, а также катание на велосипедах, самокатах, импровизированных лыжах.

Помимо командных игр и эстафет в соревнованиях широко применяются игры-конкурсы, игры-поединки, в процессе которых соперники выявляют преимущество в единоличной борьбе.

Нередко соревнования типа «Спортландия» проводятся с участием разновозрастных членов одной команды. Однако, наиболее распространено применение комплексов подвижных игр при объединении в команды участников определенного возраста:

- дети старших и подготовительных групп учреждений дошкольного образования;
- обучающиеся учреждений общего среднего образования с градацией команд на следующие возрастные группы: ученики 1–2-х классов, 3–4-х классов, 5–6-х классов, 7–8-х классов, 9–10-х классов;
- учащиеся учреждений среднего профессионального и среднего специального образования;
- студенты учреждений высшего образования;
- родители и дети (семейные команды);
- юные спортсмены (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы).

Следует отдельно выделить организацию названных соревнований в летних оздоровительных лагерях, где они проводятся как соревнования между командами отрядов.

Каждому игровому комплексу присущи свои особенности, связанные с возрастом участников. Вместе с тем все комплексы имеют общую схему, связанную с построением и содержанием.

Игры, игровые упражнения и конкурсы в комплексах распределяют в такой последовательности и в таком сочетании, чтобы не допустить переутомления и перевозбуждения участников, обеспечить возможность для оптимального проявления их способностей.

Примерное структурное содержание комплекса может быть следующим:

1-я часть – организационная. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями. Ведущий представляет членов жюри и напоминает формулу судейства.

2-я часть состоит из двух-трех игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение – создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, а также подготовка двигательного аппарата и функций внутренних органов к предстоящей сложной деятельности – своеобразная разминка. Основным содержанием этой части являются игры, которые не сложны по структуре движений и имеют сходство с упражнениями, оказывающими общеразвивающее воздействие.

3-я часть – наиболее продолжительная и сложная по содержанию и построению. Основу ее составляют игры, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие, и которые требуют от участников проявления различных двигательных способностей, умений и навыков в сочетании с морально-волевыми качествами. Чередуются игры с большой и средней психофизической нагрузкой. Чтобы снять физическое и эмоциональное напряжение участников, включают так называемые «паузы» в виде показательных спортивных выступлений.

4-я часть направлена на восстановление. Для этого используются игры средней и малой двигательной активности с относительно легкими по координации движениями. Можно включить номер художественной самодеятельности или конкурс болельщиков.

5-часть, как и *1-я*, – организационная. Судьи подводят итоги соревнований, награждаются победители.

Построение комплексов может видоизменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Во всех комплексах должны преобладать игры-эстафеты (около 50 % по отношению ко всем остальным играм). Количество игр-конкурсов, игровых поединков должно быть минимальным.

Игры с поочередным участием играющих должны составлять 60–70 % игровых заданий в комплексах, игры с одновременным участием – 30–40 %. Чтобы дать возможность для отдыха участникам, не следует практиковать занятость их в течение всего комплекса игр. Количество одновременно участвующих должно колебаться от 75 до 90 % в зависимости от возраста соревнующихся.

Во всех игровых комплексах важно обеспечить примерно равное участие мальчиков и девочек.

Необходимо распределить игровые средства по преимущественной направленности на проявление определенных физических качеств. В комплексах преобладают игры, в которых проявляются координационные способности (35–50 %). Несколько меньше игр, в которых проявляются, главным образом, скоростно-силовые способности. Игры на выносливость включаются в основном в программы для старшеклассников.

Поскольку психофизическая нагрузка в процессе проведения вышеназванных соревнований во многом зависит от последовательности применения игровых упражнений, в начале комплекса используют игры, направленные на организацию внимания. Последующие игры в комплексе предполагают действия с предметами, инвентарем, реквизитом и требуют преимущественного проявления координации движений, быстроты в различных формах ее проявления, а также скоростно-силовых способностей. В заключение, как правило, используются игры и игровые упражнения с элементами сопротивления, ориентирования в пространстве, концентрации внимания и с выполнением комплексных действий. Кроме того, оптимально чередовать

игровые средства в зависимости от характера движений и организации играющих.

Для проведения большинства конкурсов, игр и эстафет требуется специальный инвентарь: кегли, флажки, палки, мячи, скакалки, барьеры и др. Все они должны быть безопасными. Нестандартный инвентарь может быть изготовлен самими участниками. Соревнования по подвижным играм должны быть красочно оформлены, рекомендуется вывесить плакаты, эмблемы соревнований, команд и т. д.

При проведении соревнований с небольшим количеством команд встречи лучше организовать по так называемой круговой системе.

Если команд много, то по жребию устанавливается, какие из них будут встречаться первыми. Победенные команды выбывают, оставшиеся же соединяются вновь по парам и продолжают соревнование и т. д. (розыгрыш по олимпийской системе или с выбыванием команд).

При проведении соревнований требуется не только устанавливать точные правила подвижных игр, но и определять соответственно возрасту участников условия их организации (размер площадки, дистанции, время, число повторений).

На каждом соревновании обязательно медицинское обслуживание, предпринимаются меры предотвращения или уменьшения травматизма и несчастных случаев во время их проведения. Часто причиной травматизма бывают столкновения участников. Организаторы обеспечивают порядок, при котором исключалась бы возможность появления участников в тех местах, где им не положено находиться, или зрителей на месте соревнования. Со спортивных площадок удаляют предметы, которые могут вызвать травмы участников. Перед проведением соревнований руководитель проверяет пригодность, прочность инвентаря и необходимого оборудования. Эффективность профилактики травматизма определяется высокой дисциплиной, оптимальной дозировкой нагрузок, рациональным распределением игрового материала в комплексе, предварительной качественной подготовкой участников, проверкой мест соревнований, соответствия инвентаря и реквизита возрастным и физическим возможностям участников.

Примерный сценарий соревнований «Путешествие в Спортландию»

(для учащихся первых классов, играют три команды)

Цель: развивать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- упражняться в беге, в умении действовать по сигналу, быстро ориентироваться в пространстве;

- воспитывать скорость реакции; развивать внимание, ловкость, старательность;
- вырабатывать умение и навыки сотрудничества со сверстниками в процессе спортивной деятельности;
- воспитывать чувство взаимовыручки и поддержки.

Оборудование: 3 обруча, 3 больших мяча, 18 кеглей, 3 спичечных коробка, 18 игрушек (зверюшек).

Ведущий: *Дорогие ребята! Сегодня мы собрались в этом зале, чтобы в очередной раз отправиться в удивительную страну Спортландию. Но помните:*

*В Спортландию чудесную
Не каждый попадет,
А только тот, кто любит спорт
И в ногу с ним идет.*

И прежде чем начать соревнования, мне хочется спросить у вас:

*Таких, что с физкультурой не дружат никогда,
Не прыгают, не бегают, а только спят всегда,
Не любят лыжи и коньки, и на футбол их не зови.
Раскройте мне секрет – таких здесь в зале нет?*

Дети: *Нет!*

Ведущий: *Тогда все в порядке. Можем отправиться в страну «Спортландию». Но сначала нам надо познакомиться!*

*Сегодняшние соревнования судят... (представление жюри).
Болеть за свои команды и поддерживать их будут наши болельщики... (поочередно призывает болельщиков поаплодировать).*

Итак, команды готовы, жюри и болельщики на месте, значит, время начинать наши спортивные соревнования.

Эстафета «Передача мяча волной»

Участники стоят в колонне на расстоянии вытянутых вперед рук, ноги на ширине плеч. Дети передают мяч над головой один одному, последний в команде участник (с мячом в руках) проползает между ног детей своей команды и передает мяч впереди стоящему и т. д.

Эстафета «Бег змейкой»

Каждый член команды должен пробежать змейкой между расставленными кеглями, пролезть в обруч, который лежит на финише, обежать его с правой стороны, вернуться к команде, пробегая змейкой между кеглями, и передать эстафету следующему игроку.

Ведущий: *Жители страны Спортландия знают, что залог здоровья – прямая осанка. Посмотрим, как наши участники заботятся о своей осанке.*

Эстафета «Прямая осанка»

Необходимо пройти до финиша со спичечной коробкой на голове. На финише переложить спичечный коробок на кулачок, дойти до старта и передать коробок следующему игроку.

Игра для болельщиков (на внимание)

Ведущий: *Пока жюри подводит итоги первых 3 конкурсов, наши участники могут немного отдохнуть, а с болельщиками мы поиграем в игру на внимание. Я буду задавать вопросы. Если ответ отрицательный, т. е. «нет», все молчат. Если ответ положительный, т. е. «да», отвечайте фразой: «Это я, это я, это все мои друзья!».*

- 1. Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?*
- 2. Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?*
- 3. Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?*
- 4. Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?*
- 5. Ну, а кто начнет обед с печенья, жвачки и конфет?*
- 6. Кто поел и чистит зубки ежедневно, дважды в сутки?*
- 7. Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?*

Ведущий: *А сейчас слушаем внимательно наше уважаемое жюри (жюри сообщает результаты первых трех конкурсов).*

Ведущий: *Игр веселых много знаем,
С удовольствием играем
В эти игры всякий раз.
Поиграем и сейчас.*

В Спортландии объявили чрезвычайное положение, вы – спасатели. Вам нужно спасти зверюшек, попавших в беду. Пройти нужно по болоту. Безопасный путь вам укажут следы. Идти нужно только по ним: справа – камнепад, слева – глубокая быстрая река, впереди – болото».

Эстафета «Спасатели»

На старте у каждой команды стоят по 6 зверюшек-игрушек, до финиша на расстоянии 75–80 см расположены следы босых ног – гигантские. Необходимо взять в руки одну зверюшку, прыгая по следам, донести ее до финиша

и поставить в обруч. Выигрывает та команда, которая быстрее перенесет всех зверюшек.

Ведущий: *Вы спасли зверюшек, а теперь попробуйте изобразить, как передвигаются некоторые животные.*

Эстафета «Бег по-черепаши»

Игрок передвигается по-черепаши на коленях и локтях, достигает обруча, обегает его. Обрато возвращаетса «тараканьим» бегом – упор руками сзади, ноги вперед, согнуты в коленях.

Ведущий: *Последняя, заключительная эстафета покажет нам, насколько дружны и сплочены наши команды.*

Эстафета «Паровозик»

Капитан каждой команды – «паровоз», бежит до обруча, обегает его с правой стороны, возвращается к своей команде. «Игроки-вагончики» поочередно цепляются друг за друга, обегают обруч и выстраиваются на исходной позиции. Побеждает та команда, которая быстрее составит поезд, чтобы при этом не расцепились «вагончики».

Ведущий: *Вот и завершились наши состязания.
Отдохнули мы на славу.
Победили вы по праву.
Похвал достойны и награды.
Вручить вам грамоты мы рады.
И сейчас жюри озвучит,
кому, какие грамоты вручит!*

(Жюри подводит итоги, награждает команды.)

Команда-победительница под аплодисменты болельщиков совершает круг почета. К ней присоединяются остальные команды участников.

Ведущий: *И в заключение мне хочется поздравить команды с успешным выступлением, поблагодарить членов жюри, наших болельщиков и всем напомнить, что...*

*В мире нет рецепта лучше:
Будь со спортом неразлучен.
Проживешь до ста ты лет –
Вот тебе и весь секрет.
До новых спортивных встреч!*

Раздел 2

ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОВЕДЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. Организация и проведение подвижных игр

Подвижные игры в учреждениях общего среднего, среднего специального и высшего образования основываются на учебных программах, утвержденных Министерством образования Республики Беларусь [7].

Для организации подвижных игр учебными программами предусмотрено:

- способствовать подъему массовости в занятиях детей и молодежи подвижными играми;

- расширять географию развития подвижных игр в регионах страны.

Основными задачами учебного процесса в учреждениях образования при проведении подвижных игр являются:

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, всестороннее совершенствование физических качеств, укрепление здоровья;

- воспитание моральных и волевых качеств;

- всестороннее физическое развитие;

- соответствие требованиям Государственного физкультурно-оздоровительного комплекса Республики Беларусь;

- овладение специальными знаниями и навыками.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены при правильном выборе процесса управления, организации и образцовом проведении учебных занятий.

Выявлено, что процесс управления деятельностью будущих педагогов состоит из следующих ключевых функций:

1. Планирования (перспективного и оперативного), под которой понимается совокупность предметных действий специалиста, направленные на разработку и составление планов и программ учебно-воспитательного процесса.

2. Организации (целостного учебно-воспитательного процесса и каждого учебного занятия), под которой понимается совокупность предметных действий специалиста, направленная на упорядочение, налаживание деятельности занимающихся и своей собственной деятельности с целью обеспечения возможностей решения запланированных им педагогических задач.

3. Оперативного управления (непосредственное педагогическое воздействие и текущий контроль на учебных занятиях), под которой понимается совокупность предметных действий специалиста, направленных непосредственно на решение запланированных им педагогических задач по обучению и воспитанию студентов.

4. Учета и контроля, под которыми понимается совокупность предметных действий специалиста, направленных на сверку результатов обучения и воспитания с запланированными, анализ и оценку этих результатов, при необходимости выработку нового профессионально-педагогического решения.

Вычислив при помощи метода экспертных оценок весовые коэффициенты этих функций и входящих в них работ, а также установив последовательность их практического выполнения, П.В. Красавцевым и В.М. Корецким [4] была разработана модель технологии педагогической деятельности преподавателя физического воспитания УВО.

Планирование педагогической деятельности – сложный трудоемкий процесс. Составляя план, педагог осмысливает предстоящую деятельность, ищет наиболее рациональные пути достижения цели, выбирает необходимые формы, средства и методы.

Организация педагогической деятельности, как и планирования, является непременным технологическим элементом любой управленческой деятельности. Принимая меры по организации учебно-воспитательного процесса, преподаватель заранее готовится к его проведению. Так, он знакомится со своим контингентом студентов, организует безопасность мест занятий, подготавливает требуемое оборудование и спортивный инвентарь. Поэтому под организацией целостного учебно-воспитательного процесса понимается совокупность профессиональных действий специалиста, направленных на обеспечение условий успешного проведения всех учебных занятий планируемого периода педагогической деятельности.

Выбор и подготовка к проведению подвижной игры зависят от задач, стоящих перед проводящим ее, возраста играющих, их физического развития и физической подготовленности, а также от непосредственного количества играющих. При выборе игры учитывают, в какой форме она будет проводиться – урок, праздник или прогулка.

Выбор игры, в первую очередь, зависит от места ее проведения. На открытой или закрытой площадке, в холодную или жаркую погоду [2].

Форма площадки должна быть прямоугольной, приблизительно 8×12 м. Линии размечают меловой краской. Их располагают не ближе 3 м от забора или стены.

Предстоящую подвижную игру обеспечивают соответствующим инвентарем: мячами, булавами, обручами, скакалками, флажками и др.

Руководитель игры (преподаватель) предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков. Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции.

Перед проведением игры ее руководителю предстоит продумать и учесть следующее:

- познакомиться с требованиями и правилами игры, подготовить необходимый инвентарь для ее проведения;
- учесть уровень развития играющих;
- организовать только те игры, которые доступны данной возрастной группе;
- дифференцировать задания в зависимости от физических возможностей играющих, не отчитывать в процессе игры тех, кто не справляется с заданием;
- при объяснении игры не ставить играющих лицом к солнцу;
- давать играющим отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями;
- игра должна начинаться организовано и своевременно по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком);
- сигнал о нарушении правил игры должен подаваться руководителем своевременно и четко;
- дозировку физической и эмоциональной нагрузки регулируют путем: изменения продолжительности и количества повторений элементов игры; увеличения или уменьшения размеров площадки; усложнения или упрощения правил игры; использования инвентаря большего или меньшего веса и размера; введение коротких перерывов;
- длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава играющих. Момент окончания игры может также определяться по первым признакам: рассеянности внимания, частого нарушения правил игры, снижения заинтересованности в игре, а также чрезмерного утомления.

Проведение подвижных игр включает:

- правильное объяснение предстоящей игры;
- выбор (назначение) водящего;
- распределение играющих на команды;
- выбор капитанов команд;
- назначение помощников;
- судейство;
- подведение итогов игры.

От правильного объяснения предстоящей игры зависит успех в ее проведении. Длительное объяснение может помешать восприятию игры. Рассказ должен быть кратким и логичным.

Примерная схема рассказа может включать:

- название игры, ее цель и задачи;
- роль играющих и их расположение на площадке;
- содержание игры;
- правила игры.

Выбор водящего может осуществляться по жребию либо по назначению руководителя.

Распределение играющих на команды может проводиться различными способами: по усмотрению руководителя; в построении играющих в шеренгу и расчете на первый-второй. Первые номера составят одну команду, вторые – другую; капитаны команд по очереди выбирают игроков в свои команды.

Выбор капитанов команд осуществляют сами играющие. Капитанов команд может назначить и руководитель.

Назначение помощников осуществляет руководитель. Их число зависит от: сложности правил и организации игры; количества играющих; размеров площадки.

От объективного и качественного судейства зависит эффективность проводимых подвижных игр. Во время игры судья должен располагаться так, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. Сигнал о нарушении правил игры должен подаваться своевременно и четко, не следует вступать в споры с играющими. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, делают по окончании игры.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, объяснение ошибок имеет важное значение. Его проводят в спокойной обстановке. При определении результатов игры руководитель учитывает допускаемые играющими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные.

Процесс обучения подвижным играм должен строиться с учетом воспитания у занимающихся чувства товарищества и коллективизма. На занятиях рекомендовано уделять внимание становлению спортивного характера. Необходимо органически сочетать развитие у занимающихся умений и навыков с привитием им гуманистического отношения к людям [7].

Занятия по подвижным играм проводятся в форме урока. Каждому уроку должен предшествовать план, позволяющий учителю (тренеру) разместить учебный материал в строгой последовательности, найти рациональную форму организации и наилучшие методы преподавания. Урок (тренировка) по подвижным играм отвечает тем же дидактическим требованиям, что и уроки по другим предметам. Он должен обогащать занимающихся новыми умениями и навыками, совершенствовать ранее приобретенные знания.

Организация, содержание и методы проведения урока служат целям воспитания занимающихся. Педагогической наукой разработана целесообразная типовая схема урока по физической культуре. Эта схема приемлема и для урока по подвижным играм. Однако учитель (тренер) должен творчески подходить к проведению каждого урока, пользуясь принятой схемой как ориентиром. Учитывая конкретные условия организации урока, физическую и спортивную подготовленность группы занимающихся, учитель

(тренер) может варьировать содержание конкретного урока в рамках общепринятой схемы.

Урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая из них дополняет другую и в то же время решает самостоятельную задачу.

Рациональное построение урока (занятия) возможно лишь при знании закономерностей и положений, определенных теорией и методикой физического воспитания, педагогикой, психологией, физиологией, анатомией, биомеханикой и гигиеной.

Основное назначение подготовительной части – организация класса (группы), подготовка организма занимающихся к выполнению физической работы, повышение жизненного тонуса. В эту часть входят построение занимающихся, рапорт, проверка присутствующих на занятиях и краткое ознакомление с задачами данного урока (занятия).

Здесь применяются упражнения общеразвивающего характера, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, ходьба, бег, прыжки, некоторые упражнения со снарядами (гимнастические палки, набивные мячи, скакалки и др.), подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, различные эстафеты и подвижные игры, а также упражнения, избирательно воздействующие на мышцы и имеющие отношение к выработке хорошей осанки.

На подготовительную часть в полуторачасовом занятии обычно отводят 20–25 минут, а в двухчасовом – 25–30 минут.

В основной части урока (занятия) изучаются и проводятся подвижные игры, повышается физическое развитие, морально-волевая подготовка занимающихся. В качестве учебного материала здесь разучиваются и совершенствуются как элементы подвижных игр, так и подвижные игры в целом.

Продолжительность основной части при полуторачасовом занятии – 55–65 минут, при двухчасовом – 70–80 минут.

Основное назначение заключительной части – приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние, подведение итогов урока. Здесь полезны упражнения на расслабление, дыхание, внимание; успокаивающие упражнения – медленный бег, ходьба, различные упражнения для рук и ног; подвижные игры на внимание; контрольные упражнения на точность выполнения технических приемов.

В конце заключительной части подводятся итоги урока, указывается на успехи и недостатки, дается задание для самостоятельной подготовки. О достижениях отдельных игроков следует говорить сдержанно, чтобы не вызвать у них чувства самоуспокоенности или зазнайства; необходимо подчеркнуть успехи всей группы, при этом ободрить отстающих. Продолжительность заключительной части при полуторачасовом уроке – 10–15 минут, при двухчасовом – 15–20 минут.

2.2. Методика преподавания подвижных игр

Под термином «преподавание» понимается упорядоченная деятельность педагога по реализации цели преподавания, обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний [5].

Методы преподавания в процессе физического воспитания – это пути и способы учебной работы, с помощью которых занимающиеся подвижными играми под руководством преподавателя овладевают двигательными навыками, умениями и связанными с ними знаниями. Их подразделяют на три группы: наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные методы включают: показ изучаемого двигательного действия, демонстрацию плакатов, схем, макетов, кинограмм и прочих наглядных пособий.

Словесные методы охватывают различные формы речевого объяснения изучаемых действий – рассказ, беседу и другие.

К практическим методам относятся метод упражнения и соревновательный метод.

Перечисленные группы методов преподавания применяются в органическом сочетании на всех этапах процесса преподавания.

Процесс преподавания отдельного двигательного действия с известной условностью можно подразделить на три основных этапа:

- 1) ознакомление с двигательным действием;
- 2) разучивание двигательного действия;
- 3) закрепление и совершенствование двигательного навыка.

На этапе ознакомления преподаватель (учитель) создает у обучающихся представления и понятия, необходимые для правильного выполнения изучаемого действия.

На этапе разучивания обеспечивается овладение двигательным умением вплоть до перехода его в навык.

Закрепление и совершенствование двигательных навыков осуществляется главным образом с помощью выполнения физических упражнений, элементов подвижных и спортивных игр.

В отечественной теории подготовки педагогических кадров существует несколько подходов к моделированию профессиональной деятельности преподавателей [3]:

- педагог выполняет функцию обучения – передает знания, развивает умение и навыки будущего специалиста;
- педагог стимулирует творческую активность обучающихся, направляет его поиск и познавательную деятельность на самостоятельное приобретение знаний;
- преподаватель управляет процессом становления специалиста, применяя инновационные технологии обучения;

- педагог создает совокупность условий, которые способствуют развитию личности будущего специалиста;
- преподаватель стимулирует мыслительную активность и творческий поиск обучаемого.

Каждое занятие по подвижным играм должно быть направлено на решение запланированных задач. В отдельном занятии целесообразно решать не более 2–3 задач. Их решению отводится основное время урока (занятия).

Основным средством подготовки занимающихся служат физические упражнения и подвижные игры. Их принято группировать по значимости в процессе подготовки. Группирование упражнений в известной мере условно, однако оно способствует лучшему построению занятия, позволяет преподавателю из всего многообразия упражнений правильно выбрать именно те, которые содействуют решению конкретной задачи обучения [7].

Каждое упражнение может быть направлено на развитие одного какого-либо качества или нескольких одновременно. Общеразвивающие упражнения, как правило, включают в подготовительную часть занятия. Сначала выполняют упражнения для малых групп мышц с небольшой нагрузкой, а затем для более крупных мышц и групп мышц.

Упражнения, направленные на развитие специальных физических качеств занимающихся, можно использовать как в подготовительной, так и в основной части занятия. Интенсивность их выполнения увеличивают, сокращая интервалы отдыха. Чем выше интенсивность упражнений, тем меньше время их выполнения. Не рекомендуется сочетать в одном занятии упражнения, направленные на совершенствование точности технических приемов и развитие силы.

При выполнении подготовительных упражнений необходимо, чтобы занимающиеся поняли, какие качества развиваются с их помощью. Такой подход вызывает серьезное отношение и интерес к выполнению некоторых «неинтересных» упражнений. В первый период обучения преобладают подготовительные упражнения без предметов. В упражнениях с набивными мячами большое внимание уделяют броскам и ловле, а также упражнениям, имитирующим технические приемы спортивных игр.

Подводящие упражнения, как правило, воспринимаются с большим интересом, но здесь часто наблюдаются ошибки, которые в дальнейшем могут повлечь искажение техники выполнения игровых приемов. Поэтому преподаватель обращает пристальное внимание на технику выполнения этих упражнений, своевременно внося необходимые коррективы. Для повышения уровня общей и специальной физической подготовленности могут использоваться подвижные игры и упражнения с элементами из других видов спорта.

В целях создания наиболее благоприятных условий для изучения и совершенствования технических приемов методика технической подго-

товки включает четыре этапа: общее ознакомление с техническим приемом; выполнение технического приема в облегченных условиях; изучение технического приема в усложненных условиях; совершенствование технического приема в групповых упражнениях и в подвижной игре.

Приступая к разучиванию в подвижной игре новых технических приемов, не следует сразу же говорить с занимающимся о возможных и наиболее часто встречающихся ошибках. В этом случае занимающиеся чаще всего повторяют именно их. Лучше показать им отлично выполненное упражнение, а на ошибки можно указывать только по мере их появления.

Преподаватель (тренер) в течение занятия неоднократно прибегает к демонстрации того или иного технического приема. Все движения он выполняет предельно четко и в том же темпе, какой применяется в игре. До показа обязательно следует обратить внимание занимающихся на то, в каких условиях и когда данный прием применяется. Показ упражнения или технического приема исполняется столько раз, сколько необходимо для создания правильного представления о нем. Важно помнить, что новички не всегда сразу могут детально воспроизвести показанное упражнение. Поэтому лучше, если показ сопровождается объяснением. А такой технический прием, как нападающий удар или удар по воротам, полезно показать неоднократно, акцентируя внимание на его детали.

На этапе выполнения технического приема в упрощенных условиях особое внимание обращают на детали техники. Ряд технических приемов в спортивных играх отличается сложностью выполнения и поэтому их невозможно разучивать сразу в двусторонней игре. В этом случае рекомендуется изучать технические приемы предварительно в упрощенных условиях, поэтапно, лучше при содействии партнера, используя дополнительное оборудование и тренажеры.

Изучение технического приема в условиях, приближенных к игровым, очень важно. Как только занимающиеся научатся выполнять технический прием в упрощенных условиях, преподаватель (тренер) несколько усложняет упражнение.

Занимающиеся обучаются выполнению технических приемов из различных исходных положений, в неожиданно меняющихся условиях, в единоборстве с соперником. В результате многократного выполнения упражнений навыки совершенствуются и доводятся до автоматизма.

Основной задачей, которая стоит перед преподавателем (тренером), является привитие занимающимся навыков и умений по технике игровых приемов во взаимодействии с партнерами в групповых и командных упражнениях. Занимающиеся, участвуя в двусторонней игре, обучаются командному ведению борьбы, выполняют технические приемы наиболее рациональным способом в зависимости от игровой ситуации и тактического плана игры.

В целях повышения интереса к занятиям преподавателю (тренеру) целесообразно использовать соревновательную форму проведения урока.

Не следует преждевременно специализировать занимающихся в сложных технико-тактических действиях, так как это приводит к сужению игровых навыков.

Следует помнить, что повторение одних и тех же физических упражнений – процесс последовательного совершенствования в этих упражнениях с целью закрепления двигательных навыков. Всякие более или менее длительные перерывы в тренировке приводят к утрате навыков, снижению физических возможностей организма. В связи с этим принцип систематичности, без которого нельзя добиться серьезных успехов в обучении, для занятий физическими упражнениями приобретает особое значение.

Постоянно упражняясь в приемах игры, занимающиеся осваивают эти приемы до автоматизма. Но систематичность в повторении не означает однообразия. Известно, что однообразные упражнения быстрее надоедают. Интерес к занятиям падает, а в связи с этим ухудшается и усвоение учебного материала. Чтобы избежать такого явления, преподавателю предстоит перестраивать упражнения, давать их в различных сочетаниях и комбинациях. Можно подобрать ряд подводящих упражнений, близких по структуре к основному, – все это повысит интерес к занятиям, а следовательно, и результат будет лучше.

Систематичность обучения и тренировки предполагает правильное распределение учебного материала в каждом занятии и по отдельным периодам обучения. Преподаватель (тренер) руководствуется известными в педагогике правилами: «от простого к сложному», «от известного к неизвестному». Вначале разучиваются основные элементы техники и тактики, так как на их базе легче усваиваются различные приемы и действия. Переходить к изучению новых приемов и действий можно только после того, как предшествующий прием основательно изучен. Вот почему важное значение приобретает умение преподавателя дозировать нагрузку для прочного овладения техническим приемом.

Доказано, что в подвижных играх многократное повторение упражнений формирует прочные навыки. А приобретенный навык должен быть и подвижным. Но это не значит, что чем больше повторений, тем прочнее будет сформирован навык. Чрезмерное повторение упражнений имеет свои негативные стороны. Поэтому преподавателей (тренеров) интересует тот оптимальный объем нагрузки, с помощью которого можно быстро и хорошо обучить тому или иному движению. Американскими исследователями, например, установлено, что на этапе начальной подготовки оптимальный объем выполняемой работы будет в диапазоне 80–120 повторений.

Список рекомендованной литературы

1. Гусарова, О. А. Соревнования типа «Спортландия» / О. А. Гусарова // Физкультурно-оздоровительные технологии в детских реабилитационно-оздоровительных центрах: пособие / под общ. ред. А. Г. Фурманова. – Минск: Ин-т радиологии, 2015. – С. 190–199.
2. Жуков, М. Н. Подвижные игры: учеб. для студентов пед. вузов / М. Н. Жуков. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
3. Зонина, Л. В. Основы педагогического мастерства / Л. В. Зонина, Н. П. Меньшикова. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 288 с. – (Серия «Учебники, учебные пособия»).
4. Красавцев, П. В. Педагогическая деятельность преподавателя физического воспитания вуза: структура и модель / П. В. Красавцев, В. М. Корецкий // Методические разработки для студентов институтов физической культуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. – С. 17–24.
5. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов / И. М. Коротков [и др.]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 215 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: учеб. пособие / Л. В. Былеева [и др.]; Гос. Ком. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму. – М.: ТВТ Дивизион, 2014. – С. 222–235.
7. Фурманов, А. Г. Подвижные игры / А. Г. Фурманов // Спортивные и подвижные игры и методика преподавания: учеб.-метод. пособия / под общ. ред. А. Г. Фурманова; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – С. 152–170.

Учебное издание

Фурманов Александр Григорьевич

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Учебно-методическое пособие

Корректор *Е. М. Емельяненко*

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Подписано в печать 17.08.2020. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.
Ризография. Усл. печ. л. 2,85. Уч.-изд. л. 2,35. Тираж 100 экз. Заказ 79.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».

Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/153 от 24.01.2014.

Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.