

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Кафедра физического воспитания

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ***

Учебно-методическое пособие
для преподавателей и студентов специального медицинского отделения БГУИР
всех форм обучения

Минск 2005

УДК 796 (075.8)

ББК 75.55 я 73

П 76

А в т о р ы:

Г.С. Харитонович, В.М. Колос, А.А. Желнова, Т.Н. Синявская
Е.Е. Тимофеева, С.А. Харитонович, Е.Л. Ярмолик

Рецензент:

кандидат педагогических наук, доцент
кафедры физического воспитания БГУИР А.А. Тимофеев

Г.С. Харитонович

П 76

Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в специальном медицинском отделении: Учебно-метод. пособие для преподавателей и студ. спец. мед. отделения БГУИР всех форм обуч./ Г.С. Харитонович, В.М. Колос, А.А. Желнова и др. – Мн.: БГУИР, 2005. – 35 с.
ISBN 985-444-787-1

В пособии излагается материал по проведению подвижных игр со студентами специальной медицинской группы. Здесь игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод, помогающий решать ряд вспомогательных задач, связанных с повышением эмоционального состояния занимающихся, их интереса к занятиям физической культурой.

Методическое пособие предназначено для преподавателей, работающих в специальном медицинском отделении, и студентов.

УДК 796 (075.8)

ББК 75.55 я 73

ISBN 985-444-787-1

© Коллектив авторов, 2005

© БГУИР, 2005

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

Характерные особенности игрового метода и подвижных игр

Основные педагогические требования к проведению игр

Развитие быстроты

Развитие ловкости

Развитие внимания

Развитие силы

Развитие выносливости

Литература

ВВЕДЕНИЕ

Физическое воспитание в вузе студентов с ослабленным здоровьем осуществляется в специальном медицинском отделении.

Основанием для зачисления в спецмедгруппу является заключение врача. В отличие от остальных данные студенты обязаны проходить углубленное медицинское обследование два раза в год.

В специальной медицинской группе учебный процесс преимущественно направлен на следующее:

- постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности;
- устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний;
- формирование жизненно важных двигательных умений, навыков и специальных знаний;
- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств, содействие развитию интеллекта;
- приобретение необходимых профессионально-прикладных навыков.
- воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Для решения поставленных задач предлагается использовать в системе средств обучения и тренировки подвижные игры, которые являются не только вспомогательными, дополнительными упражнениями, активизирующими внимание, восстанавливающими работоспособность, улучшающими эмоциональное состояние студентов, но и зачастую выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность занятий.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОГО МЕТОДА И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Рассматривая вопрос о применении подвижных игр при решении задач физического воспитания студентов, следует исходить из положения о соответствии форм и методов поставленным задачам.

О значении игры в физическом воспитании Б.А. Ашмарин говорил: «Игра – это специфическое средство и метод физического совершенствования людей, позволяющие двигательными действиями выразить в границах заранее определенных условностей элементы реальной жизни» [1]. Игровая деятельность характерна тем, что она связана с определенными функциональными явлениями в организме.

Важно, в частности, иметь в виду, что высшие нервные проявления всегда в какой-то мере обусловлены функциями подкорковых отделов мозга и могут при определенных условиях переплетаться с некоторыми инстинктивными реакциями. Особенно наглядно эта зависимость обнаруживается в эмоциональных действиях играющих.

Игровому методу присуща организация деятельности на основе образного или условного замысла игры, который предусматривает достижение определенной цели при постоянном и в значительной мере случайном изменении ситуаций. Игровой замысел может быть заимствован из окружающей действительности либо специально создан исходя из конкретных задач физического воздействия.

Для игрового метода характерны разнообразие способов достижения цели и комплексный характер деятельности, так как он основывается на сочетании различных двигательных действий – бега, прыжков, метаний и т.д.

Данный метод создает благоприятные предпосылки для самостоятельных действий занимающихся, проявления инициативы, находчивости, двигательного творчества, ловкости, мобилизации двигательных способностей. Кроме того, этот метод еще характерен наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся, эмоциональностью, что содействует проявлению нравственных черт личности.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений, но здесь они выгодно отличаются от строго регламентированных движений (например в гимнастике) тем, что всегда связаны с инициативным моментом решения двигательных задач. Это, пожалуй, наиболее существенный фактор, который придает подвижной игре притягательную силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции, при этом они проявляются независимо от предполагаемых результатов игры.

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

Элементы соревновательной борьбы присущи всем подвижным играм. Более или менее четкое сотрудничество между играющими осуществляется в подавляющем большинстве подвижных игр. Весьма важно, что сотрудничество в подвижных играх, как правило, обусловлено конкретными условиями и задачами развертывающейся в них соревновательной борьбы. В подвижных играх все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности определенного коллектива играющих. При этом каждому участнику приходится входить в контакт с другими играющими и взаимодействовать с ними.

Данные взаимоотношения определяют не только общий характер, формы соревновательной борьбы и взаимного сотрудничества, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и общие размеры усилий, остроту некоторых переживаний и др.

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

Изменение игровых ситуаций вызывает у участников игры необходимость постоянно и продуманно ориентироваться, что обуславливает проявление таких качеств, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение. К играющим предъявляются требования самостоятельно решать различные двигательные задачи, возникающие в связи с создающейся обстановкой игры.

Изменчивость условий игровых действий имеет исключительно большое значение для развития многих важных способностей и качеств личности. Особого внимания заслуживают развитие способности быстро овладевать новыми формами движений и творчески приспосабливать их к новым условиям деятельности: совершенствовать способности ориентироваться, быстро реагировать, точно координировать свои движения.

Весьма характерной особенностью подвижных игр является влияние их на развитие различных двигательных качеств. Это влияние обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, характером и формой выполняемых движений. В результате этого и обеспечиваются быстрое приспособление работающих органов к измененным условиям деятельности и достижение при этом высокого уровня слаженности при их работе. Подвижные игры оказывают также аналогичное влияние на развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, решительность, смелость и настойчивость.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченность возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные и внезапные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Таким образом, подвижные игры в системе средств обучения являются не только вспомогательным, дополнительным упражнением, активизирующим

внимание, восстанавливающим работоспособность, улучшающим эмоциональное состояние занимающихся, но и зачастую выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность занятий.

Вместе с тем нельзя и преувеличивать значение подвижных игр, поскольку недостаточно регламентированный характер игровой деятельности не позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку и целенаправленно устранять недостатки отдельных сторон подготовленности занимающихся. Надо полагать, что наилучших результатов сумеют добиться те педагоги, которые, не игнорируя и не переоценивая роли подвижных игр, будут творчески стремиться к оптимальному их сочетанию с другими средствами обучения, воспитания в зависимости от конкретных педагогических задач, групповых и индивидуальных особенностей занимающихся.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГР

Одно из важнейших условий успешного использования игр в учебном процессе – умелое их проведение. Задача педагога – так «подать» игру, чтобы создать предварительно соответствующее настроение у занимающихся. Еще существует неправильное представление о том, что для проведения игры со взрослыми не нужно затрачивать особых усилий. Практика показывает, что при проведении игр со студентами преподаватель должен обладать большим педагогическим тактом и умением. Он обязан постоянно обогащать педагогическую практику, черпать из нее необходимые сведения. Закон педагогики, трактующий о том, что учить других можно только тогда, когда сам обучающий хорошо знает материал, имеет прямое отношение и к методике проведения игр.

Подбирая ту или иную игру, следует исходить из тех педагогических задач, которые ставятся перед занятием. Это положение – основополагающее, оно преобладает над всеми другими. При этом следует учитывать подготовленность группы и техническую оснащенность в плане тех задач, которые будут решаться в процессе игры. Следует учитывать состав группы (количественный, по полу), место проведения (зал, площадка), а также наличие соответствующего инвентаря.

Не обязательно на каждом занятии вводить новые игры. Навыки, закрепляемые в играх, должны усложняться постепенно путем введения новых препятствий, дополнения правил. В этих условиях динамический стереотип, лежащий в основе навыка, становится более прочным: занимающийся приобретает способность точнее выполнять требуемое упражнение даже при наличии отвлекающих раздражителей и сбивающих факторов. Навык становится гибким, создаются предпосылки для проявления его в новых динамических ситуациях.

Руководить коллективом играющих, решать образовательные задачи, осуществлять воспитательное влияние в процессе организации игры – дело до-

вольно сложное, требующее подготовки и опыта. П.Ф. Лесгафт писал: «Руководство играми составляет трудную задачу для педагога».

Каждая игра начинается с организации участников – размещения их на площадке, назначения водящих, капитанов. При проведении командных игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков и воспитания коллектива, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам. Объяснение игры должно быть логичным, немногословным и образным. Начинать объяснение можно лишь тогда, когда играющие уже находятся в исходном положении для проведения игры. Этому правилу изменять нельзя. Если игра проводится в кругу, то педагог должен стоять не в центре, а в ряду играющих или немного впереди них. Лучше всего объяснение игры сопровождать показом, что значительно сокращает время. Для объяснения игры существует общепринятая схема: название, роль играющих, ход игры, цель, правила.

Допускать большого разрыва во времени между объяснением игры и сигналом к ее началу нельзя. Если преподаватель излишне долго отвечает на вопросы, начинаются разговоры, исчезает связь между занимающимися и педагогом. Чтобы не снижать интереса к игре, не следует часто останавливать ее и настаивать на особо точном соблюдении правил. Добиваться последнего нужно в ходе игры.

Особое внимание надо уделять правильному выполнению технических приемов, на закрепление которых и нацелена игра. Наряду с другими качествами необходимо воспитывать у играющих выдержку, взаимовыручку, настойчивость в достижении цели. Важно следить, чтобы игра проходила корректно и не допускать проявления излишнего азарта.

Во время игры студенты ведут себя по-разному: одни играют очень активно, полностью используя свои возможности и способности. Другие действуют осторожно, избегая острой борьбы. Подчас встречаются и такие молодые люди, которые с пренебрежением относятся к игре и пытаются уклониться от участия в ней.

Задача педагога провести занятие таким образом, чтобы все приняли участие в игре. Причем слишком ретивых следует успокоить, а пассивных побудить к активным действиям, подобрав для них соответствующих партнеров по игре и т.п.

Продолжительность отдельных игровых упражнений, эстафет (при точном повторении несколько раз подряд) должна напрямую зависеть от физической подготовленности студентов: чем ниже их физическая подготовленность, тем короче каждая игра. Однако чем выше физическая подготовленность участников игры, тем меньше игр следует применять в уроке и тем больше должна быть продолжительность каждой игры.

Продолжительность игры зависит также от числа занимающихся: чем их меньше, тем игра короче. Кроме того, продолжительность игры зависит и от ее хода: различают развитие игры, ее кульминацию и спад. Не следует ни преждевременно прекращать игру, ни затягивать ее. Время игры также зависит от темпа выполняемых в ней движений: чем выше темп в начале игры, тем меньше ее

продолжительность. С физиологической точки зрения быстрый темп дает большой тренировочный эффект.

При определении продолжительности игры нужно также учитывать утомление, которое могло наступить до игры. Поэтому очень важно, используя физиологический закон переключения от одного вида движений к другому, подбирать игровые средства, которые бы способствовали снятию утомления. Это позволит выполнить значительное количество упражнений и достигнуть необходимого результата.

Следует выждать, когда игра достигнет кульминационной точки, а интерес и внимание поднимутся до пика. После этого у играющих наступит разрядка и игра заканчивается. Прекращать занятие раньше не следует, так как участники останутся недовольны занятием. Если же часть играющих начинает отвлекаться и проявлять признаки утомления, нужно подумать, не пора ли окончить игру. К сожалению, уловить эти моменты не всегда удается – это, конечно, приходит с опытом.

Если ставится задача развить быстроту движений, то количество пробежек, выполняемых каждым участником, должно определяться моментом, с которого начнет снижаться скорость бега. С этого момента пробежки следует прекратить.

Если ставится задача развить скоростную выносливость, то количество пробежек должно быть увеличено и они проводятся до наступления утомления.

Рассматривая вопрос о продолжительности игры на занятиях со студентами, нельзя не остановиться на темпе игры. Под темпом игры, эстафеты, игрового упражнения следует понимать интенсивность, с которой играющие проводят игру. Он, в целом, отличается от темпа занятия большей интенсивностью. Темп игры зависит прежде всего от уровня физической подготовленности занимающихся. Чем выше темп игры, тем больше тренировочный эффект. Поэтому по мере освоения занимающимися содержания и техники игры педагог должен повышать ее темп.

Большое значение для успешного проведения игры имеют правила. Они имеют большое воспитательное значение: чтобы четко соблюдать правила игры, участники должны их запомнить, быть внимательными, учитывать различные ситуации, возникающие в игре, и действовать в соответствии с правилами. В связи с этим особое внимание следует уделять судейству игр. Судья обязан строго следить за точностью выполнения правил игры уже хотя бы потому, что малейшее пренебрежение последними приводит не только к снижению тренировочного эффекта, но и отрицательно сказывается на воспитательной работе. Но следует помнить, что необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, студенты перестают с ним считаться.

Выявление ошибок, неверных действий, определение результатов игры имеет большое воспитательное значение.

В процессе проведения игр педагог должен постоянно вести наблюдения за поведением занимающихся, стремиться учитывать особенности их характера, темперамента, физические возможности. Он может использовать игру для

оценки, степени развития отдельных физических качеств студентов. В ходе игры он может наблюдать, как играющие проявляют инициативу и настойчивость, дисциплинированность и требовательность к себе, отношение их к собственным ошибкам и партнерам по команде, к соперникам. Эти наблюдения могут иметь большое значение для последующей работы со студентами как в образовательном, так и в воспитательном плане.

При подведении итогов игры важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. К разбору следует привлекать самих играющих, это приучает их критически мыслить, усиливает интерес к игре, повышает сознательную дисциплину.

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ

БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ

Игроки выстраиваются в центре площадки в колонну по одному и рассчитываются на первый, второй: первые номера – одна команда, вторые – другая. По обеим сторонам от колонны в 10 м расположены предметы (например, справа – булавы, а слева – теннисные мячи), которых вдвое меньше, чем всех участников. Преподаватель показывает игрокам различные упражнения, которые они должны повторять. Внезапно он произносит одно из названий предметов (булава, мяч) и все игроки устремляются к ним. Поскольку предметов вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым. Игра проводится 4 – 5 мин, после чего подсчитывается число очков каждой команды и объявляется победитель.

Вариант. Построение игроков такое же. Преподаватель объявляет, что булавы будут условно называться «вороны», а мячи – «воробьи». Участники принимают соответствующее исходное положение (упор присев, стоя, сидя и др.). Преподаватель по слогам произносит «во-ро...». В зависимости от окончания слова – «ны» («во-ро-ны») или «бьи» («во-ро-бьи») – игроки хватают тот или иной предмет.

ГОНКИ С НАБИВНЫМИ МЯЧАМИ

Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренги лицом друг к другу. Направляющие игроки в шеренгах держат в руках по мячу. По сигналу они передают мячи своим соседям, те переправляют мячи следующим игрокам и так до конца шеренги. Последние игроки в шеренгах, получив их, бегут позади своих партнеров, становятся впереди шеренги и сразу же передают мяч соседям и т.д. Когда направляющие окажутся последними, они, получив мячи и пробежав позади шеренги, становятся впереди своих команд и поднимают мяч вверх. Победа присуждается команде, направляющий которой первым вернется на свое место.

Согласно правилам игры мяч можно передавать только своему соседу. Очень важно, чтобы игроки в шеренгах все время стояли на расстоянии вытянутой руки друг от друга и каждый раз, как только игрок, оказавшийся в шеренге последним, перебегает на первое место, его партнеры должны сделать шаг в направлении конца шеренги.

«ЗАПАДНЯ»

Играющие образуют два круга: внутренний и внешний. Игроки внутреннего круга, взявшись за руки, начинают движение в одну сторону, а игроки внешнего – в другую сторону. По сигналу руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки, образуя ворота. Игроки внешнего круга то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно руководитель подает следующую команду, и игроки внутреннего круга резко опускают руки вниз. Игроки, которые оказались внутри круга, считаются попавшими в западню. Они присоединяются к стоящим во внутреннем круге и берутся за руки. После этого игра повторяется.

Игра продолжается до тех пор, пока во внешнем круге останутся три игрока. Они и являются победителями.

Вариант. Шесть игроков, оставшихся во внешнем круге, образуют внутренний круг. Игра повторяется.

ВЫЗОВ НОМЕРОВ

Группа делится на команды. Игроки каждой команды садятся верхом на отдельные гимнастические скамейки, стоящие параллельно за общей линией старта на расстоянии 1 м одна от другой. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку номеров. Напротив каждой скамейки в конце площадки поставлена поворотная стойка. Преподаватель показывает различные движения, которые участники вслед за ним должны повторять. Внезапно он называет номер. Игроки под этим номером вскакивают, добегают до поворотной стойки и стремятся быстрее занять свои места на скамейке. Кто раньше это сделает, получает выигрышное очко. Затем игра продолжается. Выигрывает та команда, игроки которой наберут наибольшее количество очков.

Вариант. Игру можно видоизменить за счет перемены исходного положения участников (последние сидят спиной к направлению движения, в положении упора лежа и т.д.) и использования разновидностей перемещения (прыжки на одной ноге, на обеих ногах, продвижение приставными шагами, спиной вперед и т.д.).

«ЛОВЦЫ»

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

«ловца». По сигналу «ловцы», взявшись за руки, начинают преследовать игроков противника с таким расчетом, чтобы сомкнуть вокруг них руки. Игрок, вокруг которого «ловцы» сомкнули руки, считается пойманным и выбывает из игры.

Игра продолжается три минуты, после чего подсчитывается количество оставшихся участников в каждой команде.

Побеждает та команда, «ловцы» которой сумеют поймать большее количество игроков.

Вариант. Пойманные игроки из игры не выбывают, а продолжают играть, но команде начисляется штрафное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

ПОДСЕЧКА СКАКАЛКОЙ

Игроки обеих команд образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками второй команды. В центре круга становится преподаватель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец, а другим концом описывает круг над полом. Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх.

Для того чтобы играющие все время были в радиусе движения скакалки, обозначают круг, из которого выходить нельзя.

Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3 – 4 мин. Выигрывает та команда, игроки которой получают меньшее количество штрафных очков.

Вариант. Эту игру можно провести с выбыванием, т.е. игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

«СБОР УРОЖАЯ»

Команды выстраиваются в начале «огорода» в колонны по одному. В 10 м перед каждой колонной кладут обруч или чертят круг, внутри которых – мячи разной массы и размера. Игроки выбирают бригадиров. По сигналу по одному игроку от каждой команды бегут за мячами и, взяв по мячу, возвращаются назад и кладут их в мешочки (корзины). Следующий игрок выбегает после того, как предыдущий коснется его мяча. Побеждает команда, которая быстрее соберет «урожай». Бригадир должен отнести его в заранее обусловленное место.

ДОГОНИ СВОЮ ПАРУ

Занимающиеся строятся в две шеренги парами, лицом в одном направлении, на расстоянии 2 – 3 шагов друг от друга, за линией на одной стороне площадки. По сигналу «Раз, два, три – беги!» стоящие впереди бегут на противо-

положную сторону площадки, где проведена линия. Стоящие сзади игроки должны поймать убегающих до того, как они достигнут черты. При ловле нельзя толкать игрока, а нужно легко касаться его рукой.

Если ловивший не поймает убегающего, они выполняют задание еще раз. Если поймает, игроки меняются ролями.

«СКВОРЕЧНИКИ»

Играющие чертят в разных местах площадки кружки – «скворечники» или делают их из скакалок. В каждом «скворечнике» – пара «скворцов». Число играющих нечетное, один – без дома. Игроки бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу «Скворцы прилетели!» игроки бегут в «скворечники» и размещаются в них по двое. По сигналу «Скворцы летят!» снова бегают по площадке. При перебежке – не толкаться. Занимать можно любой «скворечник». Опоздавший остается без дома.

«С КОЧКИ НА КОЧКУ»

Игроки делятся на две группы и становятся на противоположных сторонах площадки. По всей площадке чертятся кружки – «кочки» (расстояние между ними разное: 10, 20, 30, 40 см). Преподаватель вызывает по несколько игроков с обеих сторон площадки. Перепрыгивая с «кочки на кочку», они перебираются на другую сторону (все следят, правильно ли выполняется задание). Затем прыгают следующие игроки.

Выигрывает та команда, которая быстрее выполняет задание.

Вариант. В игре можно перепрыгивать «с кочки на кочку» на двух ногах, на одной, с одной на другую.

«МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ»

Занимающиеся разбегаются по площадке, останавливаются в 1 м друг от друга и обозначают свои места кругами. Водящий ходит по площадке, выполняя различные движения, произносит: «Море волнуется», и кладет руку на плечо игрока. Все, до кого он дотрагивается, идут за водящим и повторяют его движения. Отведя игроков как можно дальше от кругов, водящий неожиданно останавливается и быстро говорит: «Море спокойно!». Все бегут занимать места в кругах. Неудачливый становится водящим.

«МЕДВЕДИ И ПЧЕЛЫ»

На одной стороне площадки находится «улей» (гимнастическая стенка), а на противоположной – «луг», в стороне – «берлога медведей». Играющие делятся на две команды: «пчелы» помещаются в «улье» (на стенке), а «медведи» – в «берлоге». По сигналу «пчелы» вылетают из «улья» (слезают с гимнастиче-

ской стенки) «летят» на «луг» за «медом». После этого «медведи» выбегают из «берлоги», забираются в «улей» и «лакомятся медом». Как только преподаватель подаст команду «Медведи!», «пчелы» летят в «улей», а «медведи» убегают в «берлогу». Не успевших спрятаться «пчелы жалят» (дотрагиваются рукой). «Ужаленные» не участвуют в очередной игре. Выигрывает тот, кто ни разу не был пойман.

Правила игры:

1. После двух повторений игроки меняются ролями.
2. Игроки не должны спрыгивать со стенки.

«ЛОВЛЯ ОБЕЗЬЯН»

Игроки, изображающие «обезьян», располагаются на скамейках или гимнастической стенке на одной стороне площадки, а на противоположной – находятся «ловцы» (4 – 6 участников). Они хотят сманить «обезьян» с «деревьев» и поймать их. «Ловцы» договариваются, какие движения будут делать, и показывают их, выйдя на середину площадки. «Обезьяны» в это время быстро влезают на гимнастическую стенку и наблюдают за действиями «ловцов». Прodelав движения, те уходят в конец площадки. «Обезьяны» слезают с «деревьев», приближаются к площадке и подражают «ловцам». По сигналу преподавателя «Ловцы!» «обезьяны» бегут и влезают на «деревья». «Ловцы» пятнают оставшихся и уводят к себе. После двух – трех повторений игроки меняются ролями.

Правила игры:

1. Игроки должны влезать на гимнастическую стенку до установленной преподавателем высоты (до 4 – 5 рейки).
2. С гимнастической стенки спрыгивать не разрешается.

ЭСТАФЕТЫ СО СКАКАЛКОЙ

I. Группа делится на три – четыре команды, которые строятся в колонны по одному у стартовой линии. На расстоянии 10 – 12 м от нее, напротив каждой колонны, ставится стойка (стул, мяч или любой другой предмет).

У каждого игрока в руках скакалка – в исходном положении сзади. По команде преподавателя «Внимание! Марш!» первые игроки в колоннах начинают продвигаться вперед подскоками с ноги на ногу через скакалку, оббегают поставленный впереди предмет и возвращаются к своей колонне. Как только первые игроки пересекут стартовую линию, бег начинают следующие участники, а окончившие упражнение становятся в затылок своей команде.

Побеждает команда, участники которой быстрее выполнили задание и допустили наименьшее количество ошибок.

II. Построение то же, но скакалка одна на всю команду. Перед каждой командой на расстоянии 10 – 12 м расположен гимнастический мат. По команде преподавателя первый игрок, выполняя подскоки на двух ногах, продвигается к мату прыжками через скакалку, выполняет кувырок вперед со скакалкой в ру-

ках, а затем возвращается в команду подскоками с одной ноги на другую. Добежав до стартовой линии, он передаёт скакалку второму игроку, который повторяет то же упражнение, а первый становится в затылок своей команде.

Побеждает команда, участники которой допустили меньше ошибок и первыми выполнили задание.

III. Построение то же. Игроки каждой команды разделяются на пары (в командах – чётное количество игроков). На расстоянии 14 – 15 м от стартовой линии начертить вторую линию напротив команды. У каждой пары участников одна скакалка. Вращает скакалку игрок, стоящий впереди в паре, а второй, стоя в затылок первому, держит его за пояс.

По сигналу преподавателя первая пара продвигается к линии прыжками через скакалку, одновременно выполняя подскоки. Как только она пересечет линию, то поворачивается кругом и первый игрок передает скакалку второму. Возвращаясь в команду, участники выполняют те же подскоки, но скакалку вращают назад. Как только первая пара пересечет линию старта, начинает движение вторая пара, а первая встает в конец колонны.

Побеждает команда, первая закончившая упражнение с наименьшим числом ошибок.

IV. Построение в две шеренги вдоль длинных сторон зала лицом к центру. Через центр на всю длину зала проводится черта. У каждого играющего в руках скакалка.

По сигналу преподавателя играющие первой шеренги бегут на половину второй шеренги, а игроки второй – на половину первой и в свободном порядке выполняют упражнения со скакалкой (какие помнят). По команде «Все на свои места!» играющие возвращаются в свою шеренгу на свои места.

Выигрывает команда, которая быстрее построится и меньше допустит ошибок.

V. Команды стоят в колоннах на расстоянии 3 – 4 шагов одна от другой у стартовой линии. Напротив каждой колонны (команды) на расстоянии 8 – 10 м рисуется круг диаметром 1 м. У всех игроков – скакалки. Для каждой команды выделяется судья.

По команде преподавателя первые игроки, вращая скакалку вперед, прыжками с одной ноги на другую продвигаются к кругу. Затем они складывают скакалку вдвое, входят в круг и выполняют 10 прыжков в полуприседе, вращая скакалку под ногами. Затем бегут к своей команде со скакалкой в одной руке. Как только они коснутся ладонью плеча вторых, те начинают выполнять упражнение, а первые становятся в конец колонны и т.д.

Выигрывает команда, которая раньше других выполнит задание и сделает меньше ошибок.

РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ

«СОВУШКИ»

На одном конце площадки чертят круг диаметром 1 – 2 м – «гнездо совы». «Совушка» становится в круг – «гнездо», а остальные играющие размещаются по всей площадке. Игра начинается по команде преподавателя. Играющие бегают по площадке, изображая жуков, бабочек, маленьких птичек, лягушек и т.д. Преподаватель говорит: «Ночь!». По этому сигналу играющие останавливаются на своих местах неподвижно, а «совушка» вылетает из своего «гнезда» на «охоту» и наблюдает, кто из играющих шевелится. Заметив такого игрока, она подходит к нему, берет за руки и уводит в «гнездо». Через некоторое время преподаватель произносит: «День!». По этому сигналу игроки начинают бегать, имитируя движения животных, а «совушка» улетает в «гнездо». Когда в «гнезде» окажется 2 – 3 играющих, выбирают новую «совушку». Более ловкими и осторожными считаются те играющие, которых «совушки» ни разу не увели в «гнездо».

Правила игры:

1. «Совушки» не имеют права наблюдать только за одним и тем же игроком.
2. Нельзя вырваться от «совушки».
3. Отведенные в «гнездо» игроки остаются там до того времени, пока игра проводится.
4. Интервал времени между сигналами «День!» и «Ночь!» не должен быть более 15 – 20 с.
5. Если преподаватель дает сигнал «День!» до того, как «совушки» заметят какого-нибудь пошевелившегося игрока, то они обязательно должны «улететь» в свое «гнездо» одни, без «добычи».

Содержание игры нужно рассказывать образно, чтобы игроки могли вникнуть в него и проявить творческое воображение при имитации движений.

Варианты игры:

1. Игру можно проводить под музыку: когда «День!» – музыка играет громко, когда «Ночь!» – тихо. Движения выполняются также под музыку.
2. Можно включить в игру элементы корригирующей гимнастики, например «скольжение», «потягивание», с целью улучшения осанки.

«ПОПРЫГУНЧИКИ – ВОРОБУШКИ»

На полу (земле) чертится круг диаметром 4 – 6 м. Выбирается водящий – «кошка», которая стоит или приседает в середине круга, а остальные – «воробьи» – становятся вне круга.

По сигналу преподавателя «воробьи» начинают выпрыгивать в круг и выпрыгивать из него. «Кошка» старается поймать кого-либо из «воробьев», не успевших выпрыгнуть из круга. Пойманный садится в кругу у «кошки». Когда

«кошка» поймает трёх - четырёх «воробьёв», выбирается новая «кошка» из не пойманных, и игра начинается сначала. Побеждает тот, кого ни разу не запятнали.

Правила игры:

1. «Кошка» может ловить «воробьёв» только в кругу.
2. «Воробьи» могут прыгать на одной или обеих ногах (по договоренности в начале игры).
3. Спасаясь от «кошки», «воробьи» не имеют права бежать - они должны только прыгать; если «воробей» пробежал через круг, он считается пойманным.
4. Ловить - значит пятнать.

Преподаватель должен следить за тем, чтобы все «воробьи» впрыгивали в круг и выпрыгивали из него. Чтобы все играющие получили одинаковую нагрузку, пойманные «воробьи» остаются в игре.

«ОХОТНИКИ И УТКИ»

Все играющие располагаются по кругу и разделяются на команды – «утки» и «охотники». После расчета на первый – второй, «утки» входят в круг, а «охотники» остаются на местах. По сигналу преподавателя «охотники» стараются попасть мячом в «уток». Выбитый выходит из круга. За каждое точное попадание команда получает очко. Выигрывает команда, затратившая на охоту меньше времени.

Правила игры:

1. Бросая мяч, «охотники» не должны переступать линию круга.
2. Игроки выбиты, если мяч коснулся любой части их тела (за исключением головы), не отскочив от пола или другого участника.
3. Если игрок, увертываясь от мяча, выбежал за круг, он считается выбитым. Выбитые переходят в команду «охотников» или выбывают из игры до смены команд.

Игра продолжается до тех пор, пока все «утки» не будут выбиты. После этого команды меняются местами. Можно игру проводить на время.

«ВВЕРХ – ВНИЗ»

Участники каждой команды строятся в колонну по одному вдоль площадки на расстоянии 1 м друг от друга. У ног направляющего каждой колонны лежат 10 мячей. По сигналу направляющий, прогнувшись назад, начинает передавать стоящему сзади игроку по одному мячу над головой. Игрок, приняв мяч, передает его между ног товарищу. Третий участник игры передает мяч, как и первый игрок, над головой и т.д. Замыкающий откладывает мячи в сторону, но, получив десятый мяч, прокатывает его между ногами своих партнеров. Направляющий, получив этот мяч, поднимает его вверх и говорит: «Есть!». На этом заканчивается первая попытка – игра состоит из трех попыток. Выигрывает команда, игроки которой дважды выполняют задание быстрее. Игроки должны стоять в положении ноги врозь, сохраняя постоянную дистанцию в колоннах.

ПЕРЕМЕНА МЕСТ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

Игроки каждой команды строятся напротив друг друга на расстоянии 2 м, составляя пару. Каждый игрок придерживает рукой поставленную вертикально на пол за обозначенной линией гимнастическую палку, накрыв ее сверху ладонью. По сигналу игроки каждой пары должны поменяться местами. При этом игрок обязан подхватить палку своего партнера так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упала, его команда получает штрафное очко.

Правила игры:

1. Игра продолжается 3 – 4 мин. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

2. Надо следить за тем, чтобы игроки ставили гимнастические палки за линией, а сами не переступали ее.

Игру можно провести по принципу выбывания. В этом случае игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры вместе с напарником. Выигрывает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

ПЕРЕДАЛ – САДИСЬ

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в параллельные друг другу колонны по одному. Каждая команда выбирает капитана – наиболее ловкого из всех игроков. Капитаны становятся напротив игроков своих команд на расстоянии 6 – 8 шагов от них (место расположения капитанов очерчивается), у них в руках по волейбольному мячу. По сигналу капитан бросает мяч впереди стоящему игроку своей команды. Тот, получив мяч, бросает его обратно, а затем садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей команде. Тот, поймав мяч, бросает его обратно капитану и присаживается на свое место. Так же поступают и следующие игроки. Игра заканчивается, когда последний участник, бросив мяч капитану, садится, а капитан, поймав мяч, поднимает руки вверх.

Победителем объявляется команда, раньше другой закончившая переброску мяча. При расстановке играющих следует учесть, что игрокам, находящимся в начале колонны, легче ловить мяч, чем располагающимся в конце колонны. Поэтому рекомендуется впереди колонны ставить физически более слабых игроков.

«ОТРУБИ ХВОСТ»

Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда защищается – другая нападает. Игроки первой команды располагаются в затылок друг другу и каждый берет впереди стоящего за пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметра игровой площадки, и у одного из них в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападаю-

щих – попасть мячом в замыкающего колонну соперника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т.е. «отрубить хвост». Но это сделать нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этом помогают все остальные игроки его команды, которые вслед за направляющим перемещаются по площадке так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 мин, и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Правила игры:

1. Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», т.е. свернуться в кружок, спрятав замыкающего. За это нарушение команде нападающих начисляется очко.

2. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову игрока.

Вариант. Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадают мячом, выбывает и игра продолжается до установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» большее количество соперников.

«ТУННЕЛЬ»

Игроки каждой команды садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен участников другой шеренги. В конце каждой шеренги с обоих концов стоят два игрока. По сигналу игрок 1 каждой команды бросает набивной мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив него в другом конце шеренги. Чтобы пропустить набивной мяч, участники делают перекат назад и поднимают ноги вверх, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начале шеренги. В это время игрок, замыкающий шеренгу, встает, чтобы принять мяч, брошенный игроком 2. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побудут в роли игрока 1 и 2.

Варианты игры:

1. Участники сидят на полу в одной шеренге и вместо переката назад принимают положение упора лежа сзади.

2. Участники лежат на полу животом вниз в один ряд и во время приближения мяча принимают положение упора лежа.

НЕ УРОНИ ПАЛКУ

Играющие каждой команды образуют круг, стоя спиной к центру. Каждый участник держит гимнастическую палку перед собой (один конец ее – на полу). По сигналу каждый игрок должен сделать шаг вправо и, отпустив свою

палку, подхватить палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко.

Выигрывает команда, члены которой через 15 сигналов наберут меньшее количество штрафных очков. Расстояние между игроками – не более 1 м. Сигналы повторяются равномерно через 3 – 4 с.

НЕ ДАВАЙ МЯЧ ВОДЯЩЕМУ

Все играющие располагаются по кругу, кроме двух-трех водящих, которые становятся на середину круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, становится игрок, не сумевший точно передать мяч партнеру.

Игру можно усложнить, введя в нее правило «трех секунд», в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать перебежки, двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

Вариант игры:

Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а два-три игрока другой команды выполняют роль водящих – перехватывают мяч. За каждый удачный перехват команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4 – 5 мин и команды меняются ролями. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

ПОТОЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ПО КРУГУ

Игроки каждой команды размещаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого участника в руках мяч. Преподаватель подает сигналы через каждые 1 – 2 с. Игроки по каждому сигналу одновременно должны выполнять передачу мяча против хода часовой стрелки. Игра продолжается 1,5 – 2 мин. Если игрок уронил мяч на пол, поднимать его нельзя: игра продолжается без этого мяча. Занимающиеся не имеют права сдвигаться с места и сужать круг. Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре.

ВСТРЕЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ МЯЧА

Играющие каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты в колонны по одному. Расстояние между встречными колоннами 8 – 10 м. У направляющего одной из групп – волейбольный мяч. По сигналу он выполняет передачу (двумя руками от груди или другим способом) направляющему второй группы, а сам принимает положение упора присев. Игрок, получивший мяч, выполняет передачу очередному игроку первой группы, а сам тоже принимает положения упора присев. Таким образом, каждый участ-

ник игры, сделавший ответную передачу, приседает. Выигрывает команда, игроки которой выполняют задание первыми.

Если какой-либо игрок уронил мяч, он должен поднять его, стать на свое место и лишь тогда продолжить игру. Игру можно несколько усложнить, поставив всех участников на гимнастические скамейки. В этом случае игрок, выполнивший передачу, садится верхом на скамейку.

ЭСТАФЕТА «ТУННель»

Играющие делятся на две-три команды и становятся в колонны по одному за общей чертой (ноги шире плеч). Расстояние между игроками в колоннах около 1,5 м. Направляющим дается по набивному или волейбольному мячу. По сигналу они передают его играющим, которые начинают перебрасывать мяч назад от одного к другому над головой. Последний игрок в колонне, получив мяч, проползает вперед под ногами товарищей, толкая перед собой рукой мяч. В это время все игроки прыжками (ноги врозь) отступают назад на один шаг. Когда игрок с набивным мячом достигает черты, он встает и перебрасывает мяч над головой следующему игроку. Таким же образом игра продолжается дальше, пока на черту вновь не встанет головной игрок, начинавший эстафету. Он поднимает мяч вверх и этим показывает, что команда закончила игру. Побеждает та команда, которая раньше закончила эстафету. Эту же игру можно провести, перебрасывая мяч вправо или влево.

ЭСТАФЕТА СО СКАКАЛКОЙ

Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонны по одному. Перед каждой колонной лежит набивной мяч или булава на расстоянии 10 м. По сигналу игрок выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку с одной ноги на другую.

Задача: пройти дистанцию до набивного мяча или булавы за меньшее количество прыжков. Затем игрок складывает скакалку вдвое и перекладывает ее в одну руку. Обрато он возвращается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише игрок передает скакалку очередному участнику игры своей команды, а сам становится в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой в ходе соревнования сделали меньшее количество прыжков и раньше закончили эстафету.

ЭСТАФЕТА «ПИНГВИНОВ»

Команды делятся на две группы. Участники строятся, как для встречной эстафеты. Линии старта и финиша отмечаются на расстоянии 14 – 16 м одна от другой. Направляющие колон первой группы зажимают мяч между ногами (выше коленей). По сигналу они начинают продвигаться вперед прыжками на двух ногах и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки.

Если мяч упал на землю, его нужно подобрать, зажать ногами и снова продолжать игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец своих колонн. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

ПРИДУМАЙ САМ

Игроки двух команд строятся в шеренгу на разных концах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку номеров. Руководитель называет любой номер. На середину зала выходит игрок одной из команд и показывает три разных движения. Затем под этим же номером выходит игрок другой команды и демонстрирует три движения, не похожие на прежние. Так делают все оставшиеся игроки. Если одно из движений повторяется, команде начисляется штрафное очко.

Итог игры подводится по сумме штрафных очков.

Вариант. Игрок другой команды не «изобретает» новые движения, а наоборот – точно повторяет движения первого. В случае неудачи команде начисляется штрафное очко.

ПЕРЕДАЧА МЯЧЕЙ

Играющие делятся на две-четыре равные по количеству игроков группы. Каждая группа выстраивается шеренгой на расстоянии 4 – 5 м одна от другой. Игроки, стоящие первыми в шеренгах, держат в руках по мячу. По сигналу преподавателя «Внимание, марш!» первые игроки передают мячи своим соседям, те, в свою очередь, передают их следующим, и таким образом мячи передаются до конца шеренг. Для более удобной передачи мяча, игроков, стоящих в шеренге, необходимо разомкнуть на расстояние одного шага. Вместо волейбольных можно пользоваться баскетбольными мячами или набивными.

Последние игроки в шеренгах, получив мячи, касаются ими пола и передают друг другу мячи до первого игрока в обратном направлении. Первые игроки, получив мячи, поднимают их вверх. Побеждает команда, игроки которой первыми закончили передачу мяча и не получили штрафных очков.

Правила игры:

1. Мяч нужно передавать только своему соседу, за нарушение этого правила команде засчитывается штрафное очко.
2. Если игрок уронит мяч, он должен сам его поднять, возвратиться на свое место и продолжать передачу мяча.

Варианты игры:

1. Играющие, построенные в шеренги, передают друг другу мяч в положении сидя.
2. Играющие передают мяч по шеренге непрерывно четыре – шесть раз, первый и последний игроки, получив мяч, должны коснуться ими пола и только тогда передавать в обратном направлении.

ПЕРЕДАЙ МЯЧ СОСЕДУ

Играющие становятся в круг лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. У двух игроков, стоящих один против другого на противоположных сторонах круга, по волейбольному мячу.

По сигналу преподавателя играющие передают мячи друг другу вправо и влево по кругу так, чтобы один мяч догнал другой.

Правила игры:

1. Мяч надо передавать каждому рядом стоящему игроку, не пропуская ни одного.

2. Если игрок уронил мяч, он должен его поднять и, вернувшись на свое место, передать мяч дальше.

Если играющих много, можно образовать два или более кругов; каждый круг действует самостоятельно; желательно, чтобы мячи были разных цветов.

К СВОИМ ФЛАЖКАМ

Играющие, разделившись на группы по шесть – восемь человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка стоит один игрок с флажком в руке.

По команде преподавателя игроки, взявшись за руки, двигаются по кругу вправо и влево. Преподаватель дает сигнал (свисток, хлопок), и игроки, стоящие с флажками, разбегаются по площадке. Преподаватель дает второй сигнал, после чего все становятся лицом к стенке и закрывают глаза. В это время игроки, стоящие с флажками, быстро и бесшумно меняют свои места по указанию преподавателя, который дает третий сигнал и говорит: «Все к своим флажкам!». Играющие открывают глаза, бегут к своему флажку и, взявшись за руки, образуют круг. Побеждают те игроки, которые первыми построят кружок. При повторении игры необходимо менять игроков с флажками.

Правила игры:

1. Играющим не разрешается открывать глаза до тех пор, пока не будет дан третий сигнал «Все к своим флажкам!». Если игрок открыл глаза раньше, то его группа считается проигравшей.

2. Игроки с флажками должны обязательно поменять свои места.

3. Чтобы играющие могли быстрее заметить свои флажки, их надо держать в вытянутой руке.

Организуя и проводя игру первый раз, можно наметить на одной стороне площадки линию и после второго сигнала направить играющих за эту линию. Следует наблюдать за тем, чтобы играющие не сговаривались и не смотрели в то время, когда игроки с флажками меняют свои места. Флажки рекомендуется брать разных цветов, чтобы играющим легче было находить свой флажок.

Варианты игры:

1. Игру можно провести с музыкальным сопровождением. Играющие двигаются по кругу или за руководителем, повторяя за ним различные движения. По сигналу все занимают свои места возле флажков.

2. Можно ставить играющих не по кругу, а в шеренгу, игроков же с флажками – впереди.

«СВЕТОФОР»

Две команды выстраиваются полукругом: одна – справа, другая – слева от руководителя, который держит в руках «светофор»: одна сторона картонного кружка – желтого цвета, другая – красного или зеленого. Когда будет показана зеленая сторона, все маршируют на месте (начиная с левой ноги), желтая – хлопают в ладоши; красная – стоят неподвижно. Игрок, перепутавший сигнал, делает шаг назад. Выигрывает команда, у которой к концу игры останется на месте больше участников.

«НОС – УХО – НОС»

Обращаясь к участникам игры, руководитель говорит: «Вы должны выполнять движения по команде. Например, я указательным пальцем правой руки дотронусь до носа и скажу при этом «нос». Но если я скажу, например, «лоб», вы должны немедленно дотронуться до лба. Понятно? Начали!»: «нос – нос – нос – ухо!». Сказав «ухо», руководитель указывает пальцем на подбородок, и многие невольно делают то же самое.

«РЕКА И РОВ»

Занимающиеся построены на середине зала (площадки) в колонну по одному. Справа от колонны – «ров», слева – «река». Через «ров» необходимо перепрыгнуть, а через «реку» – переплыть (идти, имитируя руками движение пловца). По сигналу преподавателя «Ров – справа!» игроки поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в «реку». Ему помогают выбраться, подавая руку. Все возвращаются и строятся по середине зала. По сигналу «Река – справа!» Игроки поворачиваются налево и «плывут на другой берег». Попавшему в «ров» подают руку, он возвращается к товарищам. Выигрывает игрок, совершивший меньше ошибок. Преподаватель отмечает игроков, которые выполнили задание правильно и меньше других ошиблись.

«ПОЧТА»

Играющие становятся в круг и расходятся на расстояние вытянутых рук, отмечая свое место кружком. Один из участников («почтальон») стоит в центре круга. Каждый игрок получает название какого-нибудь города. Руководитель объявляет: «Почта идет из Бреста в Минск!» или называет другие города. Игроки должны быстро поменяться местами, а «почтальон» стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся становится водящим. Если «почтальону» долго не удастся занять свободное место, руководитель может объявить: «Поч-

та идет во все города!» Все играющие меняются местами, и тогда водящему будет легче занять одно из освободившихся мест

УСПЕЙ ЗАНЯТЬ МЕСТО

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий занимает место в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Если ему это удастся, то тот, кто останется без места, становится водящим. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим

«КАРЛИКИ И ВЕЛИКАНЫ»

Играющие становятся в круг. Руководитель поясняет правила игры: если он скажет «Великаны!», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; а если скажет «Карлики!», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. По сигналу преподавателя играющие делают движения, при этом он может показывать их невпопад. Кто ошибается, получает штрафное очко. Если игра проводится, когда игроки сидят, то можно движения изменить: на слове «карлики» игроки сводят руки, соединяя ладони, на слове «великаны» — широко разводят руки в стороны.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ

МЯЧ – В ЦЕНТРЕ

Играющие делятся на две равные команды и каждая образует свой круг. Участники команды, расположившись на расстоянии 1 – 2 м друг от друга, рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и получают по набивному мячу.

По сигналу игрок, стоящий в центре, бросает набивной мяч второму номеру, затем получает от него мяч и бросает третьему и т.д. Когда игрок, стоящий в центре круга, получает мяч от последнего участника, он передает его второму игроку и меняется с ним местами. Второй игрок также начинает игру, бросая мяч третьему игроку, затем получает его от этого игрока, передает четвертому и т.д. Затем на середину становится третий номер. В процессе игры участники должны по очереди побывать в роли центрального. Команда, закончившая переброску мяча раньше другой, считается победительницей.

Для того чтобы игра прошла четко, ее необходимо один раз провести в порядке ознакомления. В этой игре необходимы два судьи для каждой команды. Если по невнимательности центрального мяч миновал кого-либо из игроков, надо обязательно бросить мяч этому участнику хотя бы после того, как он прошел по кругу. Также необходимо следить за тем, чтобы очередные игроки вовремя выходили на середину. Игрок, уронивший или не поймавший мяч, должен сам поднять его и продолжать игру.

ДЕСЯТЬ ПЕРЕДАЧ

Играющие образуют несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих соответствующие номера – 1, 2, 3. Участники становятся треугольником на расстоянии 5 – 6 м друг от друга.

Первые номера каждой команды держат набивные мячи. По сигналу первый номер бросает мяч второму, второй – третьему. Это считается одной передачей. Первые номера должны вслух вести подсчет законченных передач. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выполнено 10 передач. Если кто-либо из игроков во время игры роняет мяч, то он должен поднять его, и эта передача не засчитывается. Выигрывает команда, первой сделавшая десять передач.

«СОРОКОНОЖКИ»

Участники игры делятся на 2 – 4 команды (по 5 – 7 чел в каждой) и выстраиваются по одному в колонны, параллельные друг другу. Каждый играющий принимает положение упора лежа и кладет ноги на плечи партнера (находящегося сзади) так, чтобы его голова оказалась между голени. Последний берет ноги предпоследнего, как тачку. По сигналу все участники начинают передвижение вперед, переставляя руки.

Выигрывает команда, которая первой пересекла линию финиша.

«СКАЧКИ»

Все занимающиеся делятся на одинаковые по росту пары и становятся в затылок друг другу. Первый игрок отводит назад правую ногу, а второй игрок берет ее правой рукой за голеностоп и прижимает к своему бедру. Затем второй игрок вытягивает вперед левую ногу, первый игрок берет ее левой рукой за голеностоп и также прижимает.

Все пары становятся на стартовую черту и по команде начинают скачки вперед до финишной линии (до нее от старта 10 – 15 м). Пересекшие финишную линию меняют опорные ноги и возвращаются обратно. Выигрывает пара, которая вернется первой.

«ЧЕЛНОК»

Игроки двух команд располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки. Между командами перпендикулярно к шеренгам проводится средняя линия. По жребию игрок одной команды становится у средней линии и выполняет прыжок двумя ногами с места; место приземления отмечается по пяткам, затем данный игрок возвращается в свою команду, а с места приземления по направлению к средней линии (т.е. в обратную сторону) прыгает член команды соперников. Прыжки выполняют все участники. Если последнему участнику удалось перепрыгнуть через среднюю линию, то его команда победила. Если же он не сумел это сделать, то команда проигрывает.

СКАЧКИ «ЛЯГУШЕК»

Играющие делятся на 2 – 3 команды (в зависимости от количества участников). Первые номера каждой команды принимают положение глубокого приседа, захватив руками голеностоп («лягушка»).

По сигналу они начинают прыгать до указанного места (булавы, городка, набивного мяча) и возвращаются обратно. Как только первый номер пересечет стартовую линию, второй номер начинает выполнять то же упражнение. Расстояние между стартовой линией и обозначенным местом поворота – 5 – 6 м. Команда, раньше других закончившая эстафету с меньшим количеством ошибок, объявляется победительницей.

Ошибкой считается, если игрок во время прыжков потерял равновесие или нарушил положение глубокого приседа.

Вариант. Первые игроки каждой команды держат в руках набивные мячи и при возвращении обратно передают мячи стоящим на старте игрокам своих команд. Последние уже находятся в положении приседа, вытянув руки вперед для приема мяча.

«МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ»

Игра проводится на половине волейбольной площадки. Играющие делятся на две команды. Одна из них по жребию делится на две группы, каждая из которых становится за двумя противоположными линиями площадки и получает по 3 – 4 мяча. Вторая команда располагается произвольно на площадке.

По сигналу игроки, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков, находящихся на площадке. Последние должны перепрыгивать через мячи. Игрок, задевший мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выведен последний игрок. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за более короткий промежуток времени сумеет вывести из игры своих противников.

Летающий над полом мяч, если он задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает кто-нибудь из игроков, находящихся за линией площадки.

Вариант. Игра может проводиться и на определенное время. В этом случае игрок, задевший мяч, не выбывает, а продолжает играть, но команда получает штрафное очко. Затем игроки меняются ролями, и выигрывает та команда, которая получит меньшее количество штрафных очков.

«ВЕРТУШКА»

На площадке чертят два круга диаметром 4 м на расстоянии 5 м друг от друга. Между кругами лежит шнур, концы которого на 10 см не доходят до кругов. Игроки каждой команды располагаются в своих кругах по окружности, лежа на животе, на равном расстоянии друг от друга, ногами к центру. Капитаны команд располагаются лицом друг к другу напротив шнура.

По первому сигналу играющие принимают положение упора лежа, по второму сигналу они начинают передвигаться вправо на руках по кругу. Побеждает команда, чьи игроки первыми обойдут весь круг, вернутся в исходное положение и капитан, которой вытянет шнур.

НЕ СХОДЯ С МЕСТА

Играющие становятся лицом друг к другу. Ступни правых ног ставят наружной стороной вплотную одна к другой, а левые ноги отставляют назад. Взявшись правыми руками, соперники стараются перетянуть друг друга. Выигрывает тот, кто заставит своего партнера оторвать от земли левую ногу или сойти с места.

КТО ДАЛЬШЕ?

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги одна за другой. У каждого игрока первой шеренги в руках по малому набивному мячу. В двух метрах от первой шеренги находятся линии метания: первая на расстоянии 10 м, вторая – 12 м и т.д. По сигналу преподавателя игроки первой шеренги

по очереди бросают мяч с линии метания. Судьи определяют дальность каждого броска в очках: попадание мяча за первую линию – одно очко, за вторую – 2 и т.д. Игроки, выполнившие задание, собирают мячи и передают их следующей шеренге. Выигрывает команда, которая набирает больше очков.

Правила игры:

1. Выполнять бросок можно только определенным способом.
2. Можно бросать по два мяча (правой и левой рукой).

«БОЙ ПЕТУХОВ»

Играющие, стоя в круге против друг друга на одной ноге, другую ногу поддерживают рукой за голень сзади. Каждый игрок старается толкнуть партнера плечом так, чтобы он стал на обе ноги. Тот, кто окажется за кругом, – проигрывает. Нельзя толкать руками и наклонять голову вперед.

ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

Команды строятся, как для встречной эстафеты, в колонны по одному у противоположных линий старта на расстоянии 7 – 8 м. Направляющие в колоннах держат в руках набивные мячи. По сигналу они начинают продвигаться навстречу друг другу скачками в приседе или на одной ноге. Встретившись, они обмениваются набивными мячами и возвращаются к линии старта, передают набивные мячи очередным игрокам своих команд, а сами становятся в конец своих колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого игрока. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

ЭСТАФЕТЫ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

I. Играющие делятся на несколько команд и выстраиваются в колонны. Упереди стоящих по мячу. По сигналу они передают мяч над головой стоящим сзади, и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит слева от своей колонны, становится первым и передает мяч над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не вернется на свое место в колонне.

Побеждает команда, закончившая игру первой. Можно передавать мяч между ногами, слева и справа. Расстояние между игроками в колоннах определяется таким образом, чтобы каждый игрок без помех мог передать мяч следующему игроку.

II. Играющие становятся в круг и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу. По сигналу преподавателя они начинают передавать мяч по кругу – один вправо, а второй – влево своим игрокам, т.е. через одного. Мячи передают до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее передать мяч по всему кругу. Заранее оговариваются штрафные очки: падение мяча на пол, умышленная задержка мяча соперников, нарушение дисциплины и т.д..

III. Каждая команда разделена на две подгруппы: первые и вторые номера. Команды выстраиваются за линией старта в колонны по одному. Между первыми и вторыми номерами в командах расстояние 8 – 10 м. В руках у первых номеров набивной мяч. По сигналу игроки с мячом начинают перекатывать его вторым номерам своей команды. Как только мяч коснется линии старта вторых номеров, игрок под вторым номером начинает катить мяч обратно к первым номерам, а первый номер занимает место сзади колонны вторых номеров.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами (первые номера построятся на месте вторых и наоборот). Штрафные очки оговариваются заранее.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ

«ХИТРАЯ ЛИСА»

На одном конце площадки чертят три – четыре круга и выбирают водящего – «хитрую лису». Остальные играющие делятся на три – четыре группы, каждая из которых помещается в своем круге. Водящий становится вне кругов.

По сигналу преподавателя водящий начинает игру. Двигаясь около кругов и между ними, он приглашает группу одного круга следовать за ним, делая при этом различные движения (приседания, выпады, подскоки). Приглашенные игроки, следуя за ним в колонне по одному, подражают его движениям. Водящий следует с игроками по всей площадке. Внезапно водящий говорит: «Охотник!». Игроки бегут как можно скорее в свой круг, водящий – «хитрая лиса» - тоже старается вбежать в один из кругов. Игрок, оставшийся без места, становится водящим, и игра начинается сначала.

Правила игры:

1. Водящий, двигаясь между кругами, приглашает сначала одну группу, а затем другую и т.д.
2. Играющие должны повторять движения водящего.
3. Бежать в свой круг разрешается игрокам только после сигнала водящего «Охотник!».

ПЯТНАШКИ С МЯЧОМ

Играющие выбирают водящего – «пятнашку» и произвольно размещаются на площадке. У водящего в руках мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают бегать по площадке, увертываясь от «пятнашки», а он старается догнать кого-либо из убегающих и «запятнать», бросая в него мяч. Игрок, которого «запятнали», становится «пятнашкой», и игра продолжается. Если «пятнашка» промахнулся и не попал мячом в игрока, то каждый игрок имеет право поднять мяч и бросить его любому играющему. Перебрасывание мяча длится до тех

пор, пока «пятнашка» не перехватит мяч. Когда мяч опять у «пятнашки», игра продолжается.

Правила игры:

1. Играющие, увертываясь от мяча, не имеют права выйти за границы площадки. Игрок, нарушивший это правило, считается пойманным.

2. «Пятнашке» не разрешается сильно бросать мяч, а также метиться ниже пояса игрока. Если играющие перебрасывают мяч друг другу, то остальным не разрешается мешать.

«ПЕРЕЛЕТ ПТИЦ»

Игроки – «птицы», расправив «крылья», летают по всей площадке. По сигналу преподавателя «Буря!» скрываются на «деревьях» (влезают на гимнастическую стенку). Когда преподаватель скажет «Буря прекратилась!», они «слетают» с «деревьев» (спускаются с гимнастической стенки) и продолжают «летать». Выигрывают те, кто сойдет со стенки, не нарушая правил.

Правила игры:

1. Игру начинать по команде.

2. Играющие не должны спрыгивать с гимнастической стенки.

3. Игра продолжается 5 – 7 мин.

«РАЗ, ДВА, ТРИ – ЛОВИ!»

На противоположных сторонах площадки отмечают линиями «дома» (расстояние между ними 10 – 15 м).

Между «домами» посреди площадки становится водящий, остальные игроки располагаются на одной стороне площадки, за линией «дома». Водящий, стоя лицом к играющим, громко произносит: «Раз, два, три – лови!».

После слова «Лови!» игроки перебегают на другую сторону площадки. Водящий ловит их. Пойманные игроки временно выбывают из игры. Когда все игроки перебегут, водящий вновь считает: «Раз, два, три – лови!», игроки бегут в первый дом. После 2 – 3 перебежек подсчитывают пойманных. Выбирают нового водящего, игра повторяется, отмечают непоиманные игроки и лучшие водящие.

Правила игры:

1. Перебежать на другую сторону можно только после слова «Лови!».

2. Выбрав из-за линии «дома», возвращаться в него нельзя.

3. Поймать – значит дотронуться до играющего.

4. Водящий может ловить убегающего только до линии «дома».

Если после 2 – 3 перебежек водящий никого не поймал, выбирается новый водящий.

«ТЕРЕМОК»

Играющие, разделившись на тройки, становятся по кругу. Причем в каждой тройке игроки стоят лицом к центру; в затылок друг другу. Первые (стоящие впереди) – «лягушки», вторые – «мышки», третьи – «петушки». В центре круга находится ведущий – «лисица». По команде руководителя «лягушки» поворачиваются направо, а «мышки» налево. Первые скачут, вторые бегут малыми шажками по кругу, «петушки» остаются на местах, а «лисица» в это время ходит в центре круга.

По сигналу руководителя «лягушки» и «мышки» каждой тройки бегут к своему «петушку» и становятся в кружок, соединяя руки за спиной, запирая теремок. В это время «лисица» старается утащить зазевавшегося «петушка», который остался в незапертом «теремке». «Лисица», поймавшая «петушка», становится на его место, а «петушок» – на место «лисицы», и игра начинается сначала.

«ВОЛК ВО РВУ»

В середине площадки или зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 60 – 80 см одна от другой. Этот коридор изображает «ров». Выбираются один или два водящих – «волка», которые становятся во «рву». Остальные играющие – «козы» – размещаются на одной стороне площадки за линией «дома». На противоположной стороне площадки чертится линия, отделяющая «пастбище». Назначают одного или двух судей.

По сигналу преподавателя «козы» бегут из «дома» на противоположную сторону площадки – на «пастбище» и по дороге перепрыгивают через «ров». «Волки», не выходя из «рва», стараются запятнать возможно большее количество «коз». Запятнанные «козы» отходят в сторону. Затем по сигналу «козы» опять перебегают на другую сторону в «дом», а «волки» их ловят во «рву». После двух-четырех перебежек выбираются новые «волки», и игра повторяется. «Волки» могут пятнать «коз», находясь во «рву» и не переступая его границы.

Правила игры:

1. «Коза», перебежавшая «ров», а не перепрыгнувшая через него, считается пойманной.
2. Перебежки начинаются только по сигналу преподавателя.
3. Если «коза» прыгнула в «ров», она считается пойманной.
4. Если «коза» задержалась у рва, боясь «волков», преподаватель считает до трех, после чего она обязана перепрыгнуть через ров; в противном случае «коза» считается пойманной.

При большом количестве играющих перебежки и прыжки через «ров» можно проводить группами. Расстояние между линиями можно увеличить или уменьшить в зависимости от подготовленности занимающихся.

Варианты игры:

1. «Козы» стоят за линией «рва». По сигналу они прыгают на другую сторону (прыжок с места), при этом способе прыжка «ров» должен быть несколько уже.

2. Запятнанные «козы» не выходят из игры. После трех перепрыгиваний через ров меняют «волка». Побеждает тот «волк», который во время трех перепрыгиваний через «ров» запятнает больше «коз».

ЭСТАФЕТА «ГУСЕНИЦА»

Участники каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты, за противоположными линиями площадки. Игроки первой группы каждой команды принимают положение «гусеницы» – игрок кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает голеностоп его ноги, согнутой в коленном суставе. По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы. Они продвигаются вперед таким же способом. Выигрывает команда, чей замыкающий во второй колонне быстрее пересечет линию старта, при условии, что все игроки во время продвижения сохраняют положение «гусеницы».

«ЖМУРИКИ – НОСИЛЬЩИКИ»

На одном конце площадки стоят две табуретки в пяти шагах одна от другой с расположенными на них предметами (кегли, мячи для настольного тенниса, городки), а на противоположном конце (расстояние 10 м) находятся двое играющих и две табуретки. Участники игры с завязанными глазами должны перенести по одному все предметы на свои табуретки. Побеждает тот, кто сделает это быстрее.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ашмарин Б.А. Игра в физическом воспитании: Материалы Всесоюз. симпозиума «Проблемы унификации основных понятий в физической культуре и спорте». – Мн., 1974.
2. Бриль М.С. Опыт и перспективы применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов: Респуб. науч.-метод. конф. по проблемам использования подвижных игр в физическом воспитании пионеров и школьников. – Мн., 1972.
3. Бриедис А.А. Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами по спортивным играм: Респуб. науч.-метод. конф. по проблемам использования подвижных игр в физическом воспитании пионеров и школьников. – Мн., 1972.
4. Борисов Г.К. Физическое воспитание студентов с ослабленным здоровьем: Метод. пособие по курсу физвоспитания для студентов всех специальностей / Г.К. Борисов, Г.С. Харитонович, А.Л. Каленик. – Мн., 1993.
5. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. – Мн.: Выш. шк., 1977.
6. Геллер Е.М. Спортивные развлечения и игры. – Мн.: Беларусь, 1971.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
8. Музыка С.Е. Организация и методика занятий по физическому воспитанию со студентами специальной медицинской группы в вузе. – Киев: УСХА, 1984.
9. Смирнова Л.А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. – Мн.: Беларуская навука, 1998.
10. Тарасенко М.Н. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении / М.Н. Тарасенко, В.В. Пономарев. – М.: Высш. шк., 1976.
11. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
12. Физическое воспитание студентов и учащихся / Под ред. Н.Я. Петрова, В.А. Соколова. – Мн.: Полымя, 1988.

Учебное издание

Харитонович Галина Сергеевна,
Колос Владимир Михайлович,
Желнова Алла Александровна и др.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
В СПЕЦИАЛЬНОМ МЕДИЦИНСКОМ ОТДЕЛЕНИИ***

Учебно-методическое пособие
для преподавателей и студентов
специального медицинского отделения БГУИР
всех форм обучения

Редактор Н.А. Бебель
Корректор Н.В. Гриневич

Подписано в печать
Гарнитура «Таймс».
Уч.-изд. л.

Формат 60x84 1/16.
Печать ризографическая.
Тираж 100 экз.

Бумага офсетная.
Усл. печ. л.
Заказ 616.

Издатель и полиграфическое исполнение: Учреждение образования
«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»
Лицензия на осуществление издательской деятельности №02330/0056964 от 01.04.2004.
Лицензия на осуществление полиграфической деятельности №02330/0133108 от 30.04.2004.
220013, Минск, П. Бровка, 6