

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное агентство по образованию

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

В.Ю. Зиамбетов

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом Государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург
ИПК ГОУ ОГУ
2010

УДК 796.2:378(07)
ББК 75.5+74.58я7
3-59

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук М.И. Кабышева

Зиамбетов В.Ю.

3-59 Методика организации подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе: методические рекомендации / В. Ю. Зиамбетов; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург: ОГУ, 2010. – 31с.

В методических рекомендациях изложены методические основы по подготовке, организации и проведению подвижных игр на занятиях по физической культуре со студентами многопрофильного вуза; психолого-педагогическая характеристика и значение подвижных игр для студентов; представлен комплекс подвижных игр, содержание которых позволяет эффективно использовать их во всех разделах рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

Методические рекомендации предназначены для студентов всех специальностей и преподавателей физической культуры высших учебных заведений.

УДК 796.2:378(07)
ББК 75.5+74.58я7

© Зиамбетов В.Ю., 2010
© ГОУ ОГУ, 2010

Содержание

Введение.....	4
1 Значение подвижных игр для студентов.....	5
2 Методические рекомендации по подготовке, организации и проведению подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе.....	7
2.1 Руководящая роль преподавателя в игре.....	7
2.2 Подготовка к проведению игры.....	8
2.3 Особенности организации и проведения подвижной игры.....	9
3 Комплексы подвижных игр.....	11
3.1 Игровые задания.....	11
3.2 Сюжетные подвижные игры.....	14
Заключение.....	30
Список использованных источников.....	31

Введение

Подвижная игра как одно из эффективных средств физической культуры преимущественно применяется в физкультурно-спортивной деятельности с младшими школьниками, это, прежде всего, связано с их психофизиологическими особенностями. Специалист применяет данное средство с учащимися других возрастов по своему усмотрению, и чем старше возраст объекта учебно-воспитательного процесса, тем меньше условий применения всей полноты возможностей подвижных игр и тем сложнее их подготовить и провести. В связи с этим игра, как метод и средство достижения учебных задач, пользуются недостаточным вниманием со стороны субъекта физического образования. В отдельных случаях некоторые преподаватели физической культуры высших учебных заведений не всегда пользуются подвижными играми в работе со студентами, а иногда вовсе забывают об их значении и педагогических возможностях. По этой причине занятия по физической культуре со студентами вузов могут стать менее разнообразными и интересными.

Возможно данная ситуация возникает в связи с недостатком адаптированного учебно-методического и практического материала для наиболее целесообразного использования подвижных игр в физическом образовании студентов.

В настоящее время в теории и практике физической культуры студентов подвижные игры занимают весьма значительное место. Средствами подвижных игр, основное содержание которых составляют физические упражнения, возможно эффективно формировать и совершенствовать необходимые для дальнейшей жизни и будущей профессиональной деятельности физические качества, двигательные умения и навыки, морально-волевые качества и психофизиологические функции.

В этой связи основная задача настоящего учебно-методического пособия заключается в четком обосновании особенностей подготовки, организации и проведения подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе, обеспечивая высокую привлекательность, доступность, эмоциональность и эффективность

воздействий при их применении в различных разделах рабочей программы дисциплины «Физическая культура».

В настоящих методических рекомендациях, состоящих из трех разделов, автор предпринял попытку удовлетворить спрос преподавателей-практиков физической культуры вузов в вопросах организации и проведения подвижных игр со студентами и, тем самым, принести пользу процессу подготовки молодых специалистов высшего звена.

В первом разделе представлен материал, раскрывающий значение подвижных игр. Второй раздел посвящен методике организации и проведения подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе. В третьем разделе дан краткий комплекс подвижных игр, который, конечно же, не ограничивает специалистов в выборе игр из всего их многообразия как средства физической культуры.

1 Значение подвижных игр для студентов

Подвижные игры и физические упражнения в них характеризуются особым разнообразием, многофункциональностью, привлекательностью, универсальностью, глубиной, доступностью и поэтому имеют большое значение в физической культуре. Их ценность еще и в том, что их средствами можно эффективно воздействовать не только на двигательную, но и на психическую сферу личности на различных этапах ее жизнедеятельности.

Оздоровительное значение подвижных игр, заключается в профилактике различных заболеваний и отклонений в развитии, повышении функциональных способностей организма, закаливании, гигиене труда и отдыха.

Широко известно, что подвижные игры нормализуют сердечно-сосудистую и дыхательную функцию, нервную и эндокринную систему, укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Регулярные и правильно организованные подвижные игры способствуют устранению лишнего веса, формируют красивое телосложение и правильную осанку. Они прекрасно подходят для смены вида деятельности и активного отдыха студентов, высокий эмоциональный фон способствует устранению стрессовых реакций организма и повышает сопротивляемость организма человека к заболеваниям, значительно снижает риск простудных заболеваний. На современном этапе это особенно актуально. Подвижные игры наиболее полезны на свежем воздухе, в различное время года.

Следует особенно отметить высокую оздоровительную и гигиеническую ценность подвижных игр, проводимых на воде.

Образовательное значение игр является не менее важным. Подвижные игры способствуют совершенствованию двигательных умений и навыков, их содержание способствует воспитанию физических качеств необходимых для жизни. В играх, приближенных к спортивным, происходит знакомство студентов с некоторыми особенностями тренировки в этих видах спорта, с инвентарем, оборудованием и атрибутикой.

В игре развиваются психические процессы человека, а также сосредоточенность, наблюдательность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное и сделанное, на основании чего делать выводы.

Заслуживает внимание образовательная направленность подвижных игр в аспекте профессионально-прикладной физической культуры. Специально подобранными подвижными играми эффективно формируются специальные и прикладные умения, навыки, которые необходимы студентам как будущим специалистам в профессиональной деятельности. Подвижные игры играют большую роль в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости. Развивается воля и формируется характер, умения владеть и управлять своими эмоциями, умение планировать, выполнять и контролировать. В образовательном процессе с применением игр совершенствуется рефлексия личности студента, идет познание своих сильных и слабых сторон, познание

преимуществ коллективных усилий в достижении победы, при этом, мнение товарищей может быть решающим.

Воспитательное значение. При использовании подвижных игр осуществляется нравственное, трудовое, эстетическое воспитание студентов. Воспитываются честность, справедливость, дисциплинированность, требовательность к себе, взаимовыручка, уважение к сопернику и партнеру, правильное отношение к победе и поражению.

Правильно подобранная, организованная и проведенная подвижная игра – это эффективное средство для обратной связи и изучения объекта образовательного процесса.

2 Методические рекомендации по подготовке, организации и проведению подвижных игр на занятиях по физической культуре в вузе

2.1 Руководящая роль преподавателя в игре

Преподаватель, как организатор игры, должен стремиться к тому, чтобы она была реализована с максимальным образовательным и оздоровительным эффектом. Одно из условий успешного проведения подвижной игры – это руководящая роль преподавателя в процессе игры. Несмотря на большую свободу действий играющих и яркий эмоциональный фон, игра не должна выходить за рамки установленных правил, а роль контролера и судьи в этом процессе отводится только преподавателю.

Для качественного проведения подвижных игр необходимо помнить об основных приемах обеспечения четкого руководства игрой. В связи с этим ведущие специалисты в теории и методике физической культуры дают следующие рекомендации:

- полное и детальное изучение содержания, правил игры и методики ее проведения;

- планирование подвижной игры с ее реализацией в воображении, предвидя все возможные ситуации;
 - доступно и в полной мере разъяснить студентам правила игры с примерами и возможным развитием событий;
 - предусмотреть, продумать и реализовать мероприятия по обеспечению безопасности играющих;
 - контролировать соблюдение правил и мер безопасности на всех этапах игры;
 - быть честным и беспристрастным главным судьей;
 - остановить игру и снова объяснить студентам правила игры, если с самого начала появились ошибки массового характера;
 - строго наказывать студентов, которые систематически и умышленно нарушают правила, проявляя неуважение к сопернику, используя педагогические методы порицания и наказания;
 - поощрять игроков, призывающих к максимально честной игре;
 - уметь перестроиться в случае изменения условий;
 - грамотно распределять роли капитанов, водящих, помощников судьи;
 - комментировать действия игроков, вести счет, подводить итоги каждой игры
- (Коровин С.С., 1996).

2.2 Подготовка к проведению игры

Подготовка преподавателя к подвижной игре является достаточно значимой частью методики проведения игр на занятиях в вузе, которая включает в себя выбор игры и подготовку места для ее проведения.

Выбор игры определяется содержанием рабочей программы, задачами, стоящими перед преподавателем на занятии. При изучении спортивных игр целесообразнее проводить игры с мячом, на воспитание координации движений; при

изучении основ гимнастики – игры на воспитание силы, равновесия, ловкости и гибкости; легкой атлетики – быстроты реакции и скоростных качеств.

Главной особенностью при выборе подвижной игры для студентов вуза является то, что содержание игры должно соответствовать возрастным и психологическим особенностям студентов. Необходимо помнить, что молодые люди – это не дети младшего школьного возраста, не каждая игра или учебно-методическое пособие по подвижным играм может подойти для организации и проведения подвижных игр со студентами вуза. Особого внимания требует адаптация игры для студентов с сюжетно-ролевой основой. Не выполнение данного требования не обеспечит выполнения образовательной задачи, понизит познавательную активность или может способствовать отказу студента от участия в учебно-воспитательном процессе, а также подвергает сомнению профессионализм преподавателя.

Основным требованием при подготовке места проведения подвижной игры со студентами является обеспечение безопасности действий участников, предупреждение травм. Необходимо учитывать условия погоды, состояние естественных и организованных спортивных площадок, контингент занимающихся.. Необходимо подготовить оборудование и инвентарь, нанести разметку, убрать предметы, которые могут стать причиной травм. Соблюдение санитарно-гигиенических требований – важное требование к организации игры, особенно на естественных площадках.

2.3 Особенности организации проведения подвижной игры

Мероприятия по организации и проведению подвижной игры включают следующие компоненты: определение места руководителя игры и играющих, объяснение игры, распределение на команды, определение капитанов, руководство игровыми действиями, подведение итогов.

Начиная игру необходимо построить играющих таким образом и в такое исходное положение, из которого они начнут играть. Преподавателю при объяснении игры важно занять такое место, откуда его хорошо видят и слышат студенты, и он сам видит всех.

Качественное объяснение игры является важнейшим условием успешности ее проведения. Изложение сути игры должно быть кратким, логичным, последовательным и может быть построено по следующей схеме: название игры, роль играющих и места их расположения, ход игры, конечная цель, и правила. Целесообразно отметить допустимые зоны перемещения игроков, меры предосторожности, объяснение игры сочетать с демонстрацией ее содержания. Подробное объяснение игры требуется, если она проводится впервые, а при повторном проведении – напомнить основные моменты и правила игры.

При распределении игроков на команды, следует стремиться к тому, чтобы команды были равными по количеству и подготовленности студентов. Желательно избегать назначения капитанами команд одних и тех же студентов.

Руководство игровыми действиями заключается, прежде всего, в осуществлении объективного и точного судейства, правильной дозировке физической нагрузки и своевременном окончании игры.

Правильное и четкое судейство в подвижной игре – залог воспитания у студентов честности, уважения к судье и соперникам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, рекомендуется проводить по окончании игры, не вступая в спор со студентами.

«Методические приемы, позволяющие относительно точно регулировать нагрузку в подвижной игре:

- а) уменьшение или увеличение площадки для игры;
- б) сокращение (увеличение) преодолеваемого расстояния;
- в) изменение числа препятствий, инвентаря, повторений;
- г) увеличение (сокращение) времени игры;
- д) организация кратковременных перерывов;
- е) введение усложненных (упрощенных) правил игры» [1].

Оканчивать игру нужно своевременно и тактично: преждевременное окончание не принесет желаемого образовательного эффекта, а затягивание не вызовет положительных эмоций участников. Давать сигнал об окончании игры лучше всего, когда студенты удовлетворены ею, но еще не утомились.

Определение результатов игры, неверных действий, допущенных ошибок имеет существенное воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту и правильность действий в игре, но и волю к победе, взаимовыручку, товарищество, дисциплинированность. Результаты игры рекомендуется согласовывать со своими помощниками по судейству. Следует отметить наиболее отличившихся студентов, нарушителей правил, обязательно указать, в чем и когда они отличились либо совершили ошибки.

Соблюдение вышеуказанных методических рекомендаций поможет преподавателям вузов максимально эффективно организовать и провести подвижную игру со студентами на занятии.

3 Комплексы подвижных игр

3.1 Игровые задания

Игровые задания и сюжетные подвижные игры в данной главе разработаны автором и адаптированы к условиям учебного процесса на основе материалов изложенных в трудах С.С. Коровина, Р.Н. Разяповой, О.Е. Громовой.

1. Поставив две (одну) гимнастические палки вертикально (рисунок 1) и слегка придерживая их, постараться, повернувшись на 360 градусов, поймать их раньше, чем они упадут.

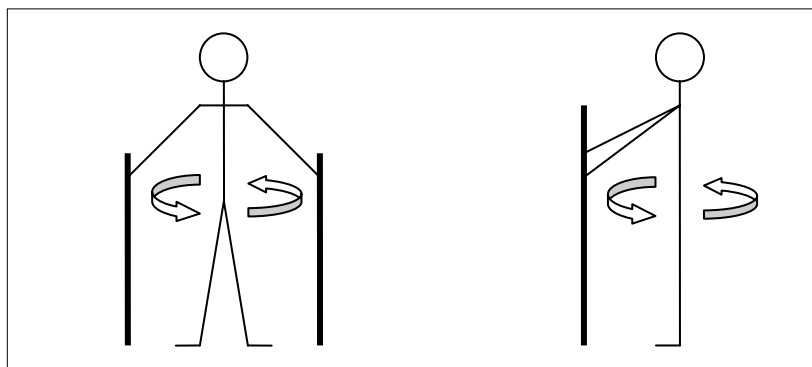


Рисунок 1 – Исходное положение для выполнения игрового задания.

2. Взять мяч в руки. Подбросив вверх, выполнить поворот на 360 градусов и снова поймать мяч.

3. Мяч в руках за спиной. Подбросив вверх над головой, поймать его перед собой.

4. Мяч в правой руке. Отводя ее за спину, подбросить мяч вверх и вперед через левое плечо. Постараться поймать мяч левой рукой. Возможно повторение этого задания другой рукой.

5. Взяв в каждую руку по мячу, постараться, не сходя с места, поймать мячи после одновременного удара ими о поверхность площадки (рисунок 2). Мяч брошенный правой рукой, надо поймать левой и наоборот.

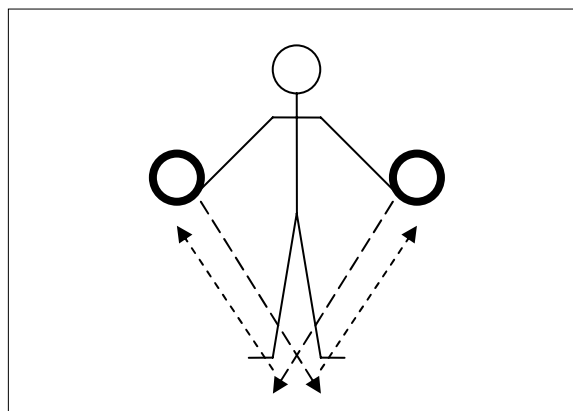


Рисунок 2 – Движение мячей при выполнении задания.

6. В бассейне постараться проплыть между ног партнера, не касаясь его (рисунок 3).

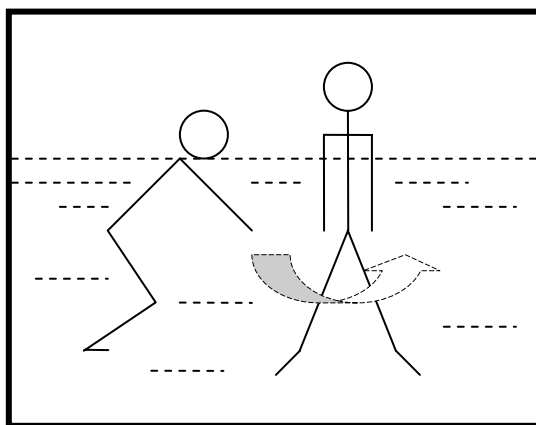


Рисунок 3 – Направление движения студента

7. В парах – один держит ноги, другой, отталкиваясь, выпрыгивает из воды вверх как можно выше (рисунок 4). При достаточной подготовке студентов и при обеспечении мер безопасности, прыжок может выполняться за спину партнера.

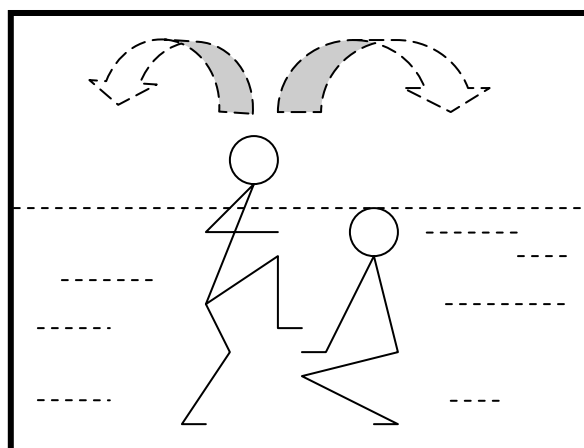


Рисунок 4 – Направление прыжка

8. Выполнение необходимого количества кувырков в воде (рисунок 5)

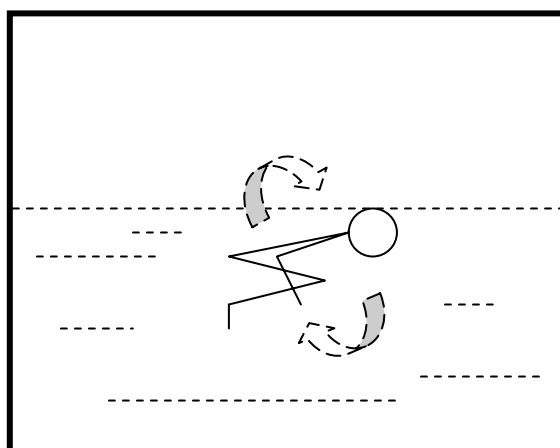


Рисунок 5 – Кувырки в воде

9. Осуществляя ведение мяча на месте при изучении раздела «Баскетбол», выполнить стойку на коленях и вернуться в исходное положение, не приостанавливая ведение мяча. Возможно изменение задания: выполнить стойку на одной, левая в сторону, левая рука в сторону; выполнить сед; выполнить поворот на 360 градусов.

3.2 Сюжетные подвижные игры

«Охотники и утки»

Группа студентов делится на две равные команды. Одна команда становится в круге («озеро») диаметром от 7 – 9 м и именуется «утками», а за кругом стоит другая – «охотники» с мячом. Игра также может проходить на площадке размером 7 на 9 м (рисунок б). По сигналу «охотники» выполняют броски в «уток» и при попадании игрок выходит из игры. Затем команды меняются ролями. Игровой период длится 5 минут и их может быть несколько. Выигрывают те, кто быстрее выбьют всех соперников, либо те, кто за отведенное время выбьют наибольшее количество «уток». «Охотникам» запрещается заходить и заступать в «озеро», а «уткам» выходить на «берег» и касаться мяча. Игрок, в которого попали мячом с отскоком от площадки, так же считается выбитым.

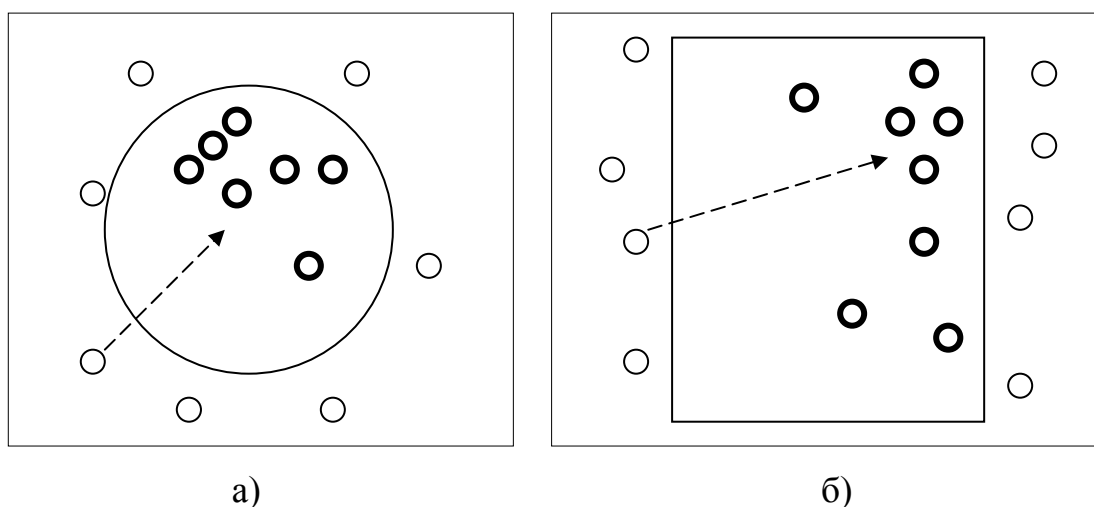


Рисунок 6 – Способы построения участников.

«Воробьи и вороны»

Студенты так же делятся на две команды и становятся лицом друг к другу на средней линии площадки размером 10 на 20 м и называются «воробьи» и «вороны» (рисунок 7). По команде: «Воробьи!» («Вороны!») – команда «воробьев» догоняет «воронов» и стараются осалить как можно больше игроков, а те – убегают за пределы площадки, потому что за пределами площадки салить нельзя. Затем опять возвращаются на исходные места, а осаленные «вороны» становятся «воробьями». Исходные положения участников могут меняться, они могут стоять лицом друг к другу, а могут – спиной; в упоре присев или в упоре лежа, на усмотрение преподавателя. Команды, которые произносит преподаватель, также выбираются по его усмотрению, важно сохранять баланс сил в командах.

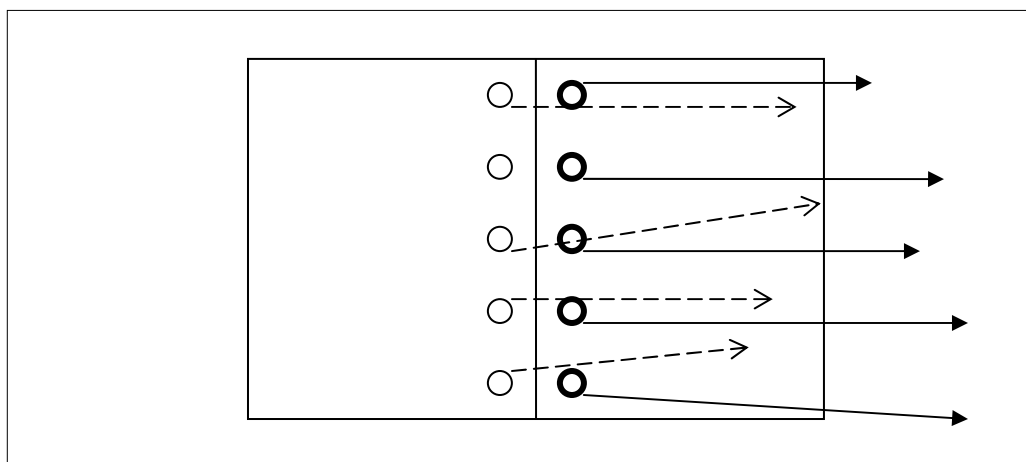


Рисунок 7 – Порядок построения игроков.

«Салки»

На ограниченной площадке, по усмотрению преподавателя, выбирается водящий, который с мячом осаливает других игроков, а они убегают и уклоняются от мяча. Осаленный игрок становится водящим.

«Ловля парами»

Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить других игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берется второй игрок, пойманные игроки образуют новую пару и ловят других. Игра заканчивается, когда на площадке остается 1 – 2

участника. Ловцам запрещается разъединять свои руки, а также хватать игроков свободными руками и силой втягивать в образуемый ими круг. В конце игры отмечают самых неуловимых игроков и ловких ловцов. Преподаватель обязан обеспечить безопасность игроков.

«Кто сильнее»

Играют две команды. Для игры необходима палка или веревка длиной 2 – 3 м. По игроку от каждой из команд расходятся в разные, стороны растягивая веревку. На одинаковом от них расстоянии ставится какой-либо предмет (мяч, кегля, камешек). По сигналу игроки, стараясь перетянуть соперника, должны достать свой предмет, либо дотронуться до линии (рисунок 8). Кому это удастся, тот и победитель. Веревку отпускать запрещается, если игрок отпустил веревку во второй раз, то победа присуждается игроку, который остался с веревкой в руках. Далее в игру вступает следующая пара игроков.

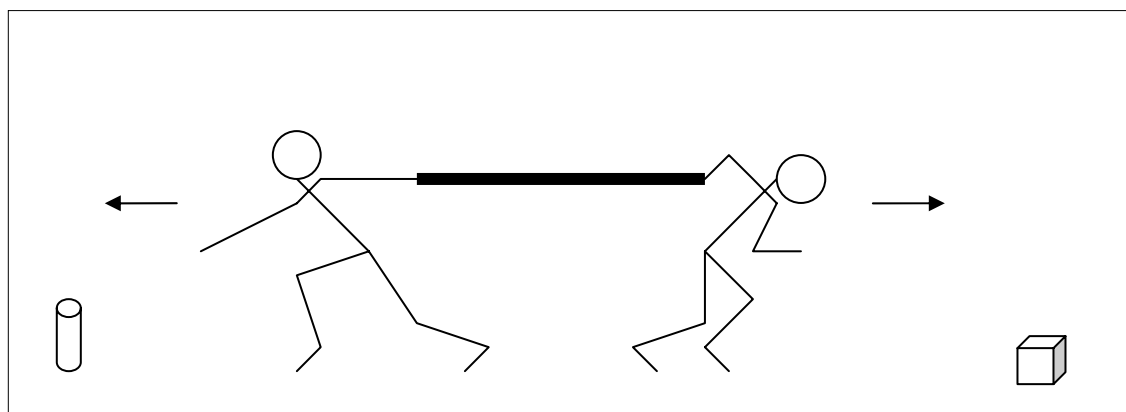


Рисунок 8 – Положение игроков спиной друг к другу

Возможен вариант этой игры, где соперники садятся друг против друга держась за руки, а ногами упираясь в ступни партнера (рисунок 9). По сигналу они начинают тянуть друг друга, стараясь приподнять соперника.

Данные варианты игр, несмотря на простоту организации, требуют обеспечения безопасных условий игры.

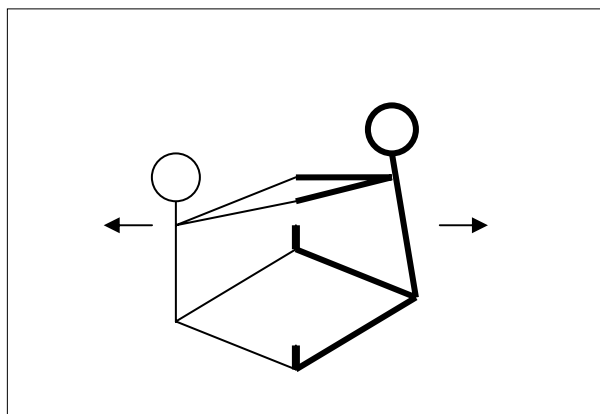


Рисунок 9 – Положение игроков лицом друг к другу

«Гонки крабов»

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера садятся на пол, опираясь руками сзади (рисунок 10). По сигналу они, передвигая ногами и руками, бегут вперед. Следующие игроки вступают в борьбу, когда финишируют их предшественники.

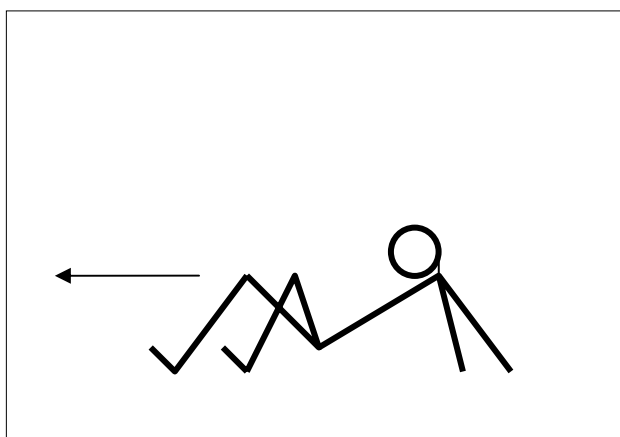


Рисунок 10 – Положение игрока

«Гонки всадников»

В каждой команде игроки делятся на «коней» и «всадников». Команды строятся в колонны перед линией старта (рисунок 11). По сигналу пары бегут вперед, забежав за линию в 10 – 15 м от старта, меняются ролями. Следующая пара выбегает вперед лишь после того, как вернувшиеся игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, которая первая закончила эстафету.

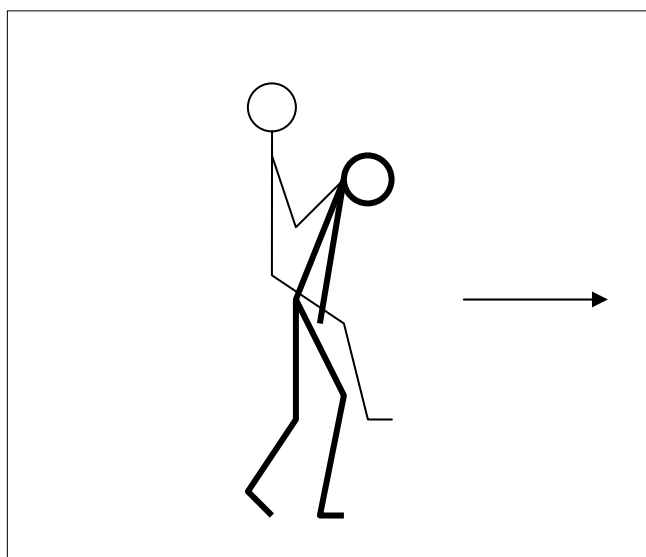


Рисунок 11 – Положение игроков при передвижении

«Водолазы»

Соперники набирают полные легкие воздуха и по сигналу скрываются под поверхностью воды (рисунок 12). Проиграл тот, кто первым показался над водой, чтобы вздохнуть.

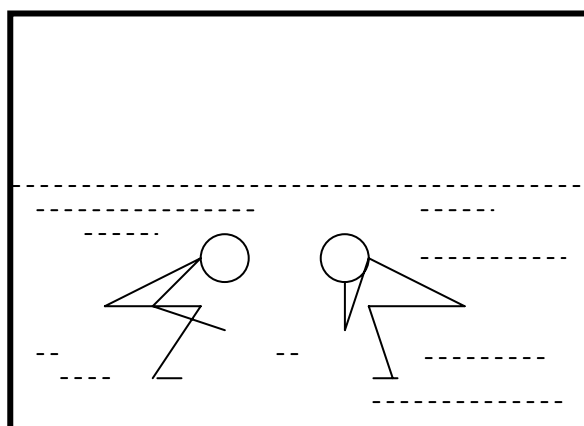


Рисунок 12 – Положение игроков под водой

«Торпеды»

Играющие делятся на две команды. Два игрока из каждой команды ложатся на воду и по команде, отталкиваясь от бортика, выполняют скольжение на воде (рисунок 13). Двигаться вовремя скольжения запрещается. Побеждает тот, кто дальше оказался от бортика.

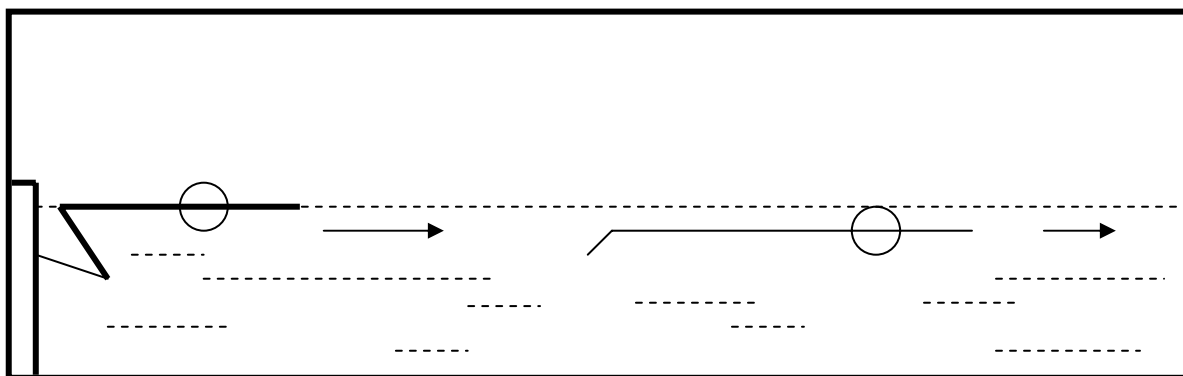


Рисунок 13 – Направление движения «торпеды»

«Эстафета с мячом»

Эстафета проводится в параллельных или встречных колоннах. Первые номера встают у бортика бассейна с мячом и по сигналу, отталкиваясь ногами от бортика, плывут до противоположного бортика (рисунок 14). Следующие игроки вступают в борьбу, когда коснуться мячом бортика их предшественники. Побеждает команда, которая первая закончила эстафету.

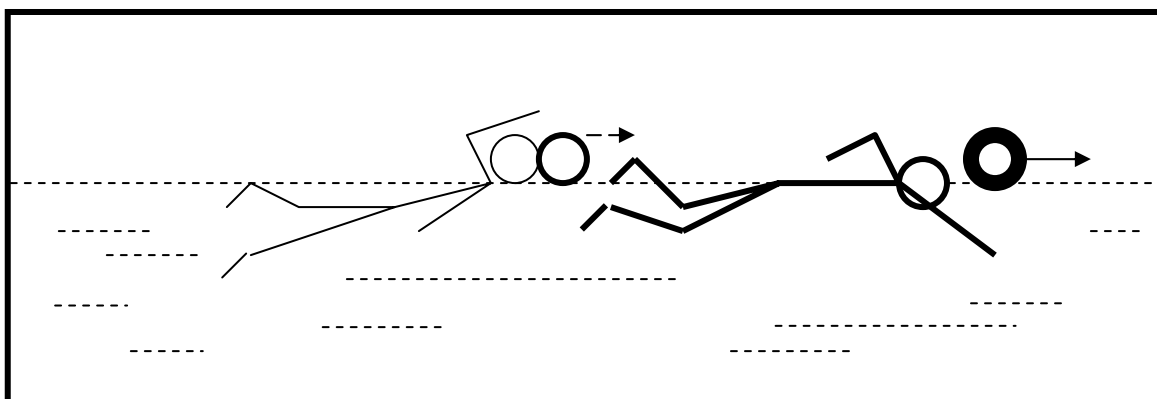


Рисунок 14 – Положение мяча во время заплыва

«Подводные лодки»

Играющие делятся на две команды. Два игрока из каждой команды по сигналу, отталкиваясь от бортика, входят в воду и плывут под водой, задержав дыхание (рисунок 15). Проигрывает тот, кто преодолел меньшее расстояние под водой или показался над водой раньше другого.

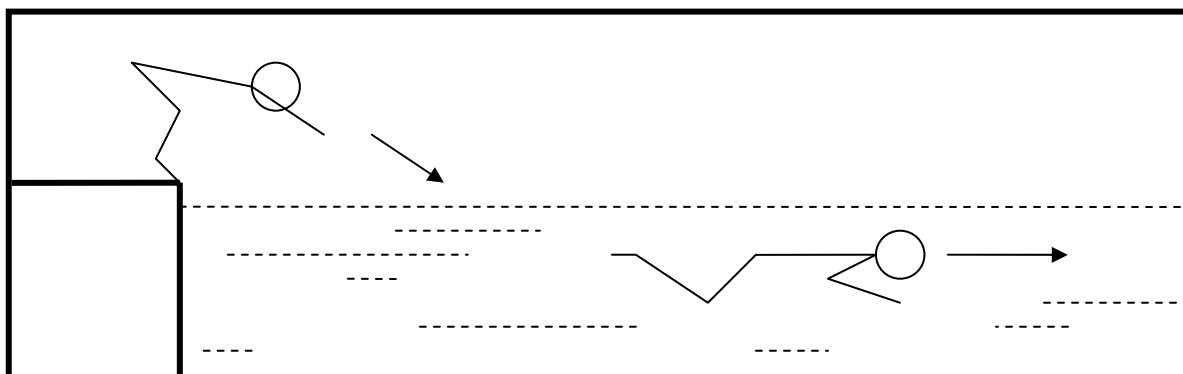


Рисунок 15 – Старт и движение под водой

«Салки в воде»

Водящий осаливает игроков в воде мячом (рисунок 16).

При попадании мячом, игрок становится водящим.

Игра возможна и без мяча. Можно поменять условия и не салить под водой, салить только за правую руку.

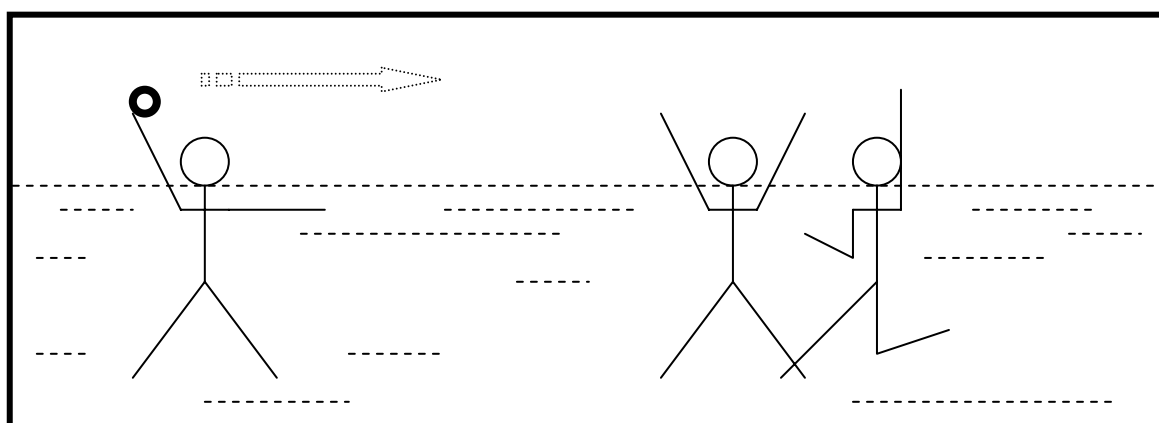


Рисунок 16 – «Салки в воде»

«Защитой товарища»

Все играющие, кроме двух (они водящие), становятся в круг диаметром 5 – 6 метров. Играющие получают мяч. В середину круга идут двое водящих – в одного бросают мяч, другой его защищает. По сигналу играющие, стоя по кругу, начинают бросать мяч в водящего, стремясь его осалить. Другой водящий – защитник – отбивает мяч, защищая своего товарища от попадания мячом (рисунок 17). Если играющие все-таки попадут в водящего мячом, то в середину круга по выбору идут новые водящие, и игра начинается вновь. Попадание засчитывается только в руки,

ноги и туловище. Попадание в голову не засчитывается. Если в водящего попал мяч, отскочивший от защитника, попадание засчитывается. В заключении отмечается самый лучший защитник и самый меткий игрок.

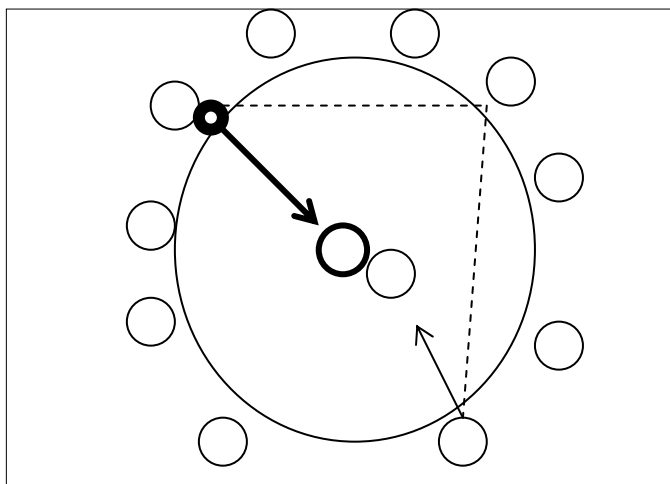


Рисунок 17 – Построение игроков

«Меткий стрелок»

Две команды студентов встают в колоннах напротив стены на расстоянии 5 – 7 м за линией (рисунок 18). На стене нарисована окружность, в руках у направляющих мяч. По сигналу первые начинают бросать мяч до тех пор, пока не попадут в цель.

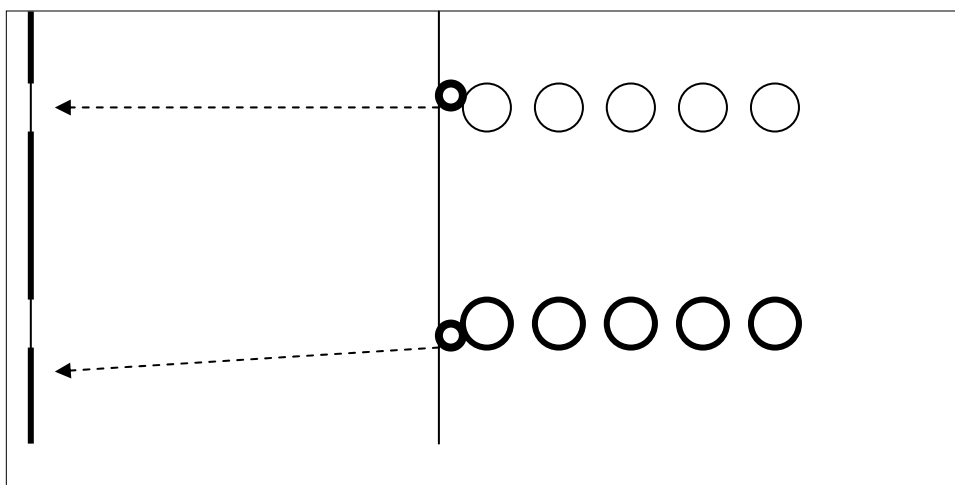


Рисунок 18 – Построение команд в игре

Отскочивший, но не попавший в цель мяч подбирает тот, кто промахнулся и затем опять встает к линии для очередного броска. Попавшие в цель, подбирают мяч и передают его следующему игроку, а потом встают в конец строя. Попасть в цель

должны все члены команды, и кто быстрее из команд это сделает, тому присуждается очко. Побеждает та команда, которая наберет наибольшую сумму очков.

«Передача мяча в колоннах»

Команды строятся в колоннах по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутой руки. У стоящих впереди колонны – по мячу. По сигналу стоящие впереди игроки начинают передавать мяч над головой стоящим сзади, другие игроки выполняют тоже (рисунок 19). Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит вперед справа от колонны и встает первым. Передачи мяча осуществляются до тех пор, пока первым окажется тот, кто был первым в начале игры. Команда, которая это сделала быстрее всех, получает очко.

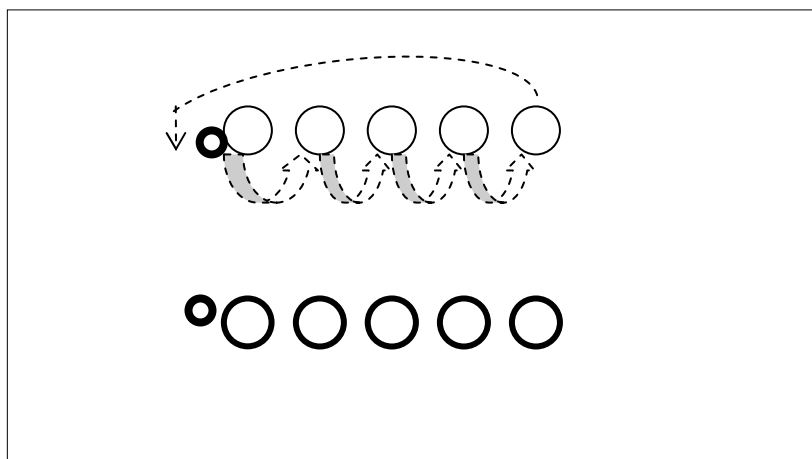


Рисунок 19 – Построение игроков

Мяч может передаваться и другим способом: сбоку, между ног, с поворотом.

Побеждает команда, которая набрала больше всего очков.

«Команда быстроногих»

Команды в колонне по одному построились у линии параллельно друг другу. По сигналу первые игроки выбегают вперед и оббегают стойку справа, а затем возвращаются назад (рисунок 20). Игрок, первый перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, и у старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до стоек,

установленных напротив колонн, оббегают их и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде.

Побеждает команда, которая набрала больше всего очков.

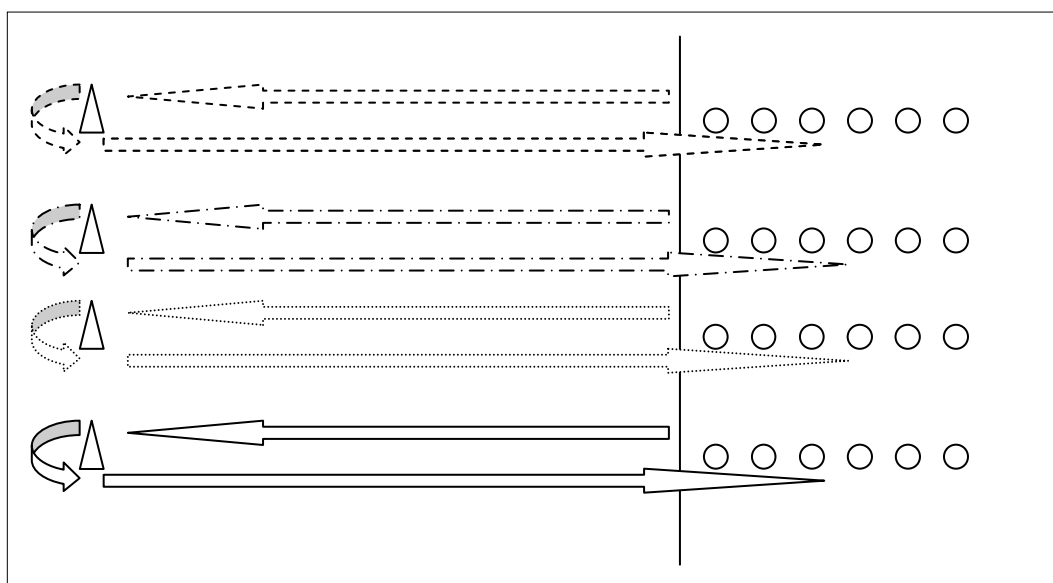


Рисунок 20 – Направление движения игроков

«Вызов номеров»

Порядок построения и движения игроков такой же, что и предыдущей игре. Отличие игры в том, что перед игрой студенты в командах рассчитываются по порядку и бегут те, номер которых назвал преподаватель. Преподавателю важно рассчитать нагрузку на каждого студента, и называть номера соответственно.

«Эстафета на полосе препятствий»

Для эстафеты устанавливаются два ряда препятствий (скамейки, барьеры, конь, козел, обозначенный окоп и ров, гимнастическая лестница). Две команды становятся в колонны по одному за общей чертой (рисунок 21).

По сигналу головные игроки обеих команд выбегают вперед, преодолевают препятствия и возвращаются обратно, минуя эти препятствия. Прибежавший игрок, дотронувшись до руки очередного игрока, встает в конец колонны. Игра заканчивается, когда все члены команды выполняют задание, – головной игрок поднимает руку вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее заканчивают

эстафету. Преодоление всех препятствий обязательно. За каждое нарушение насчитываются штрафные очки.

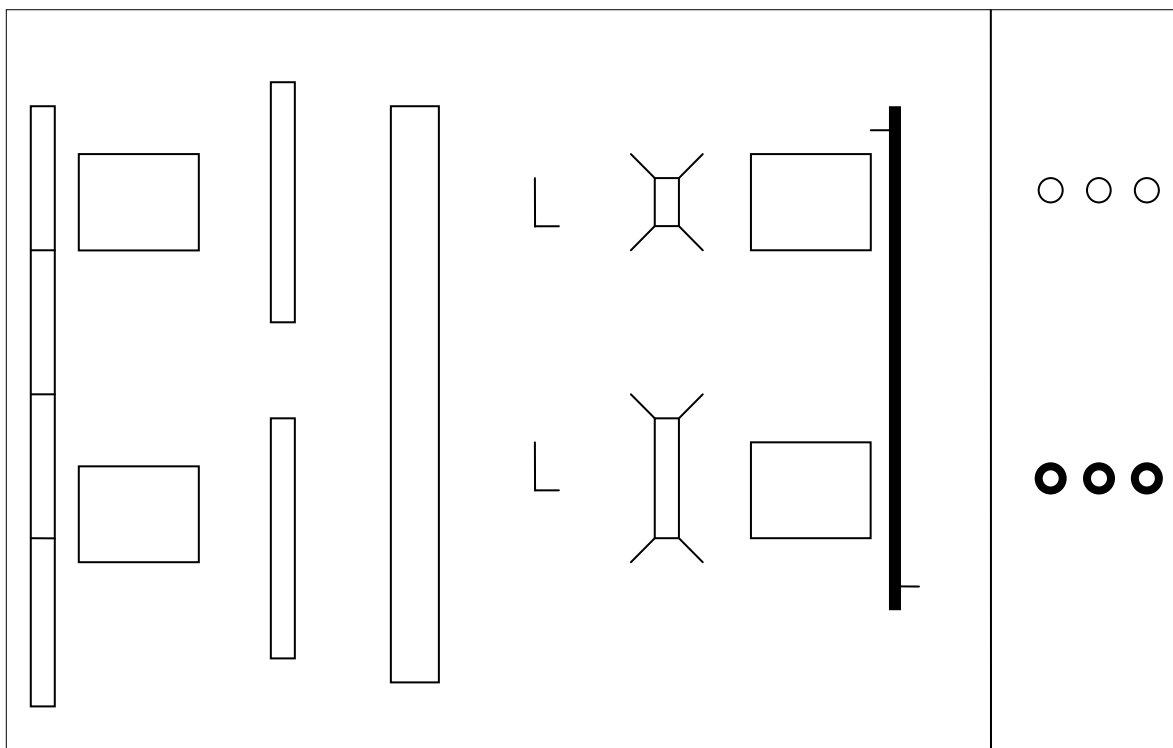


Рисунок 21 – Порядок расстановки гимнастических снарядов

Преподаватель обязан обеспечить безопасность студентов с помощью матов, грамотной расстановки препятствий, страховки.

«Перетягивание каната»

Правила этой игры просты и всем хорошо известны. Команды, перетягивая канат, должны перетянуть другую команду за линию и получить очко (рисунок 22).

Важно поделить студентов на команды равные по силе.

Побеждает команда, которая получила больше всего очков.

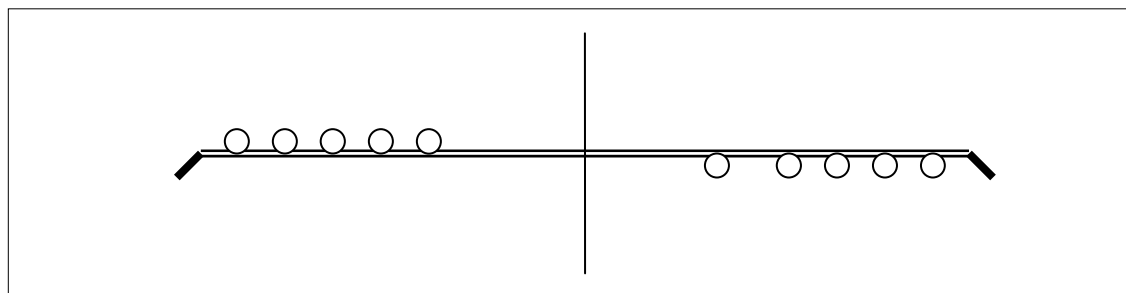


Рисунок 22 – Перетягивание каната

«Караси и щука»

На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука». По сигналу «караси» перебегают на другую сторону, а «щука» их ловит (рисунок 23). Пойманные «караси» берутся за руки и образуют «сеть» (по 4 – 5 человек). Теперь «караси» должны пробегать и через сеть. Когда «карасей» не остается, выбирают новую «щуку» и играют вновь. Нельзя допускать грубость и силой рвать «сеть». Допустивших нарушение, после получения первого замечания, выводить на время из игры.

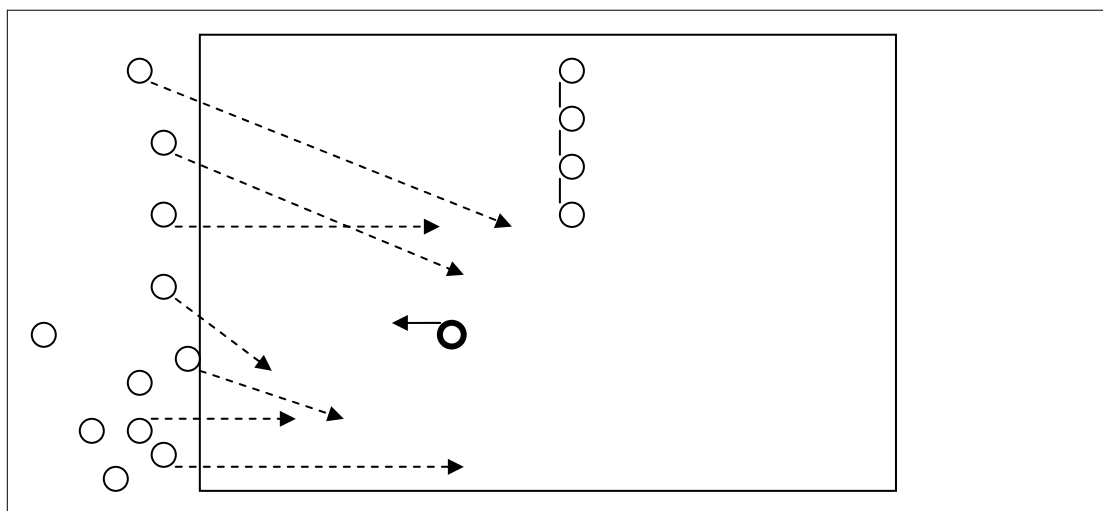


Рисунок 23 – Направление движения игроков

«Эстафета с переползанием»

Для эстафеты кладутся две дорожки из гимнастических матов (рисунок 24). Участники стоят в две колонны по одному, параллельно друг другу. Первые ложатся на первом мате и по сигналу выполняют переползание вперед. Дотронувшись до края последнего мата, они встают и бегут обратно. В это время очередные уже ложатся на первый мат и первые, добегая до них, касаются их плеча. После этого начинают ползти вторые. Тоже проделывает вся команда. Побеждают те, кто первый закончит эстафету. Игрок, который начал ползти до передачи ему эстафеты касанием руки и встал раньше, чем окончилась дорожка, наказывается штрафным очком.

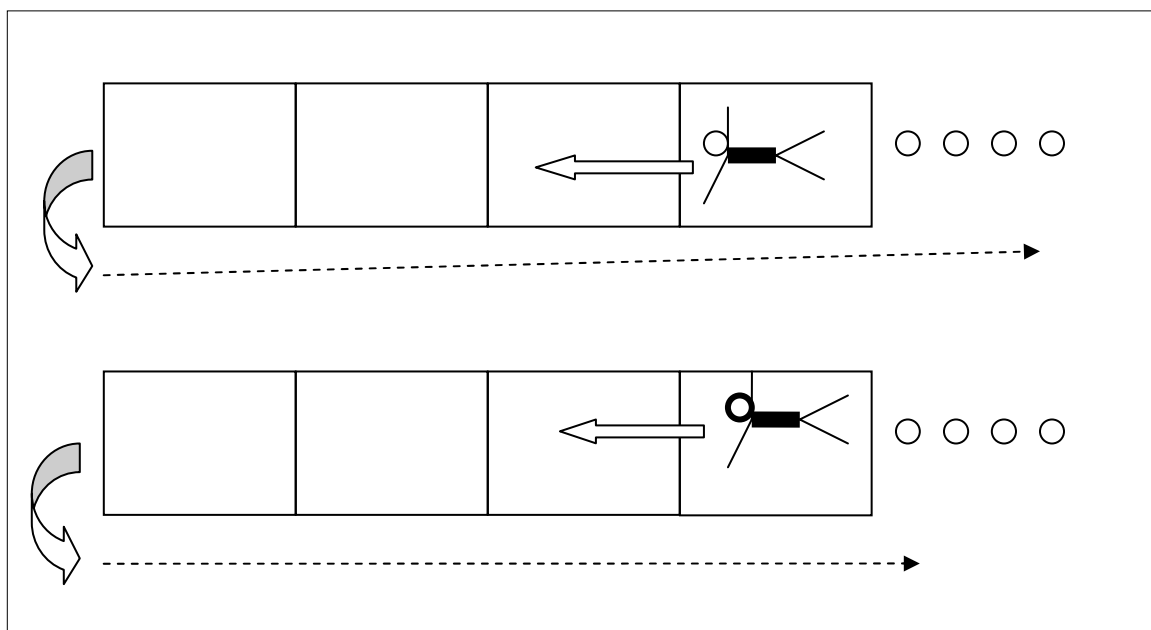


Рисунок 24 – Построение участников и направление движения

«Волки во рву»

Посередине площадки проводятся две параллельные линии на расстоянии 1 м одна от другой (рисунок 25). Этот коридор – ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями, с одной стороны – уже, с другой – шире. Двое водящих – «волки» - становятся во рву, остальные – «зайцы» – размещаются на одной стороне площадки за линией.

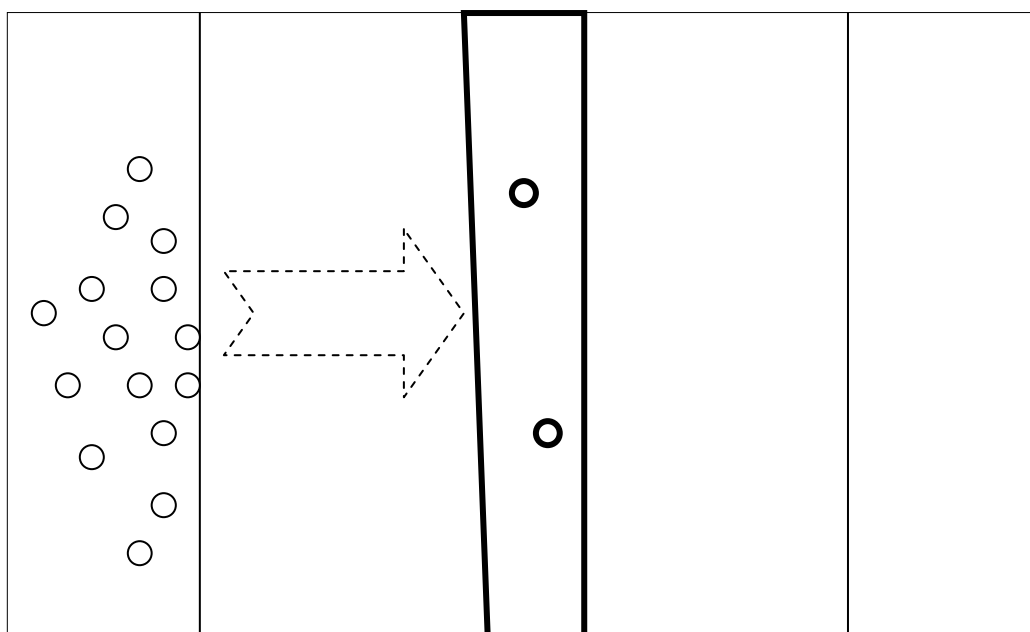


Рисунок 25 – Направление движения «зайцев»

По сигналу «зайцы» бегут на другую сторону и по дороге перепрыгивают ров. «Волки» не выходя изо рва, стараются осалить как можно больше «зайцев». Осаленные «зайцы» выбывают из игры. После 3 – 4 перебежек выбираются новые волки и игра повторяется.

«Мяч на полу»

Все играющие образуют круг, у них мяч. Двое водящих встают в середину круга (рисунок 26). По сигналу игроки начинают перекатывать по полу мяч, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу и прыгают, спасаясь от него. Осаленные водящие выбывают, а потом их меняют другие. В конце игры отмечают самых ловких игроков.

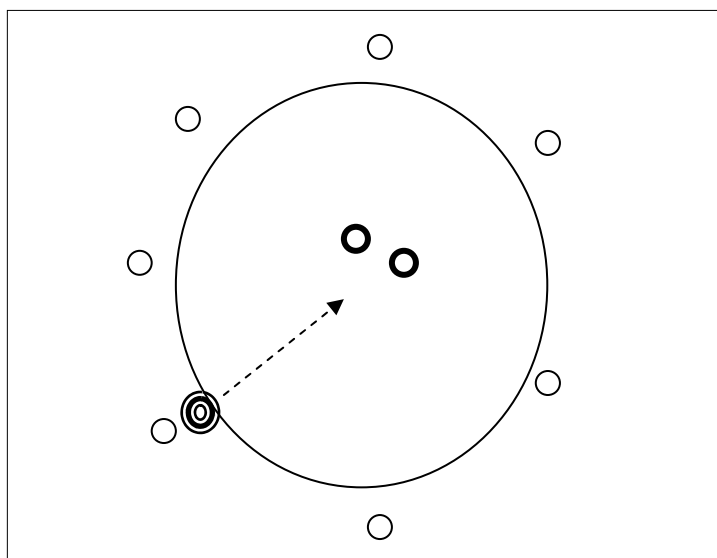


Рисунок 26 – Водящие в круге

«Кто дальше бросит»

На одной стороне площадки чертится линия. В 5 – 8 м от нее проводятся 3 – 4 линии с интервалом между ними 4 м.

Играющие делятся на несколько команд и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по гранате для метания (эстафетная палочка, брусок, мешочек с горохом). По сигналу игроки начинают поочередно выполнять метание так, чтобы как можно дальше выполнить бросок (рисунок 27).

Выигрывает команда, в которой игроки сумели забросить больше гранат за дальнюю линию.

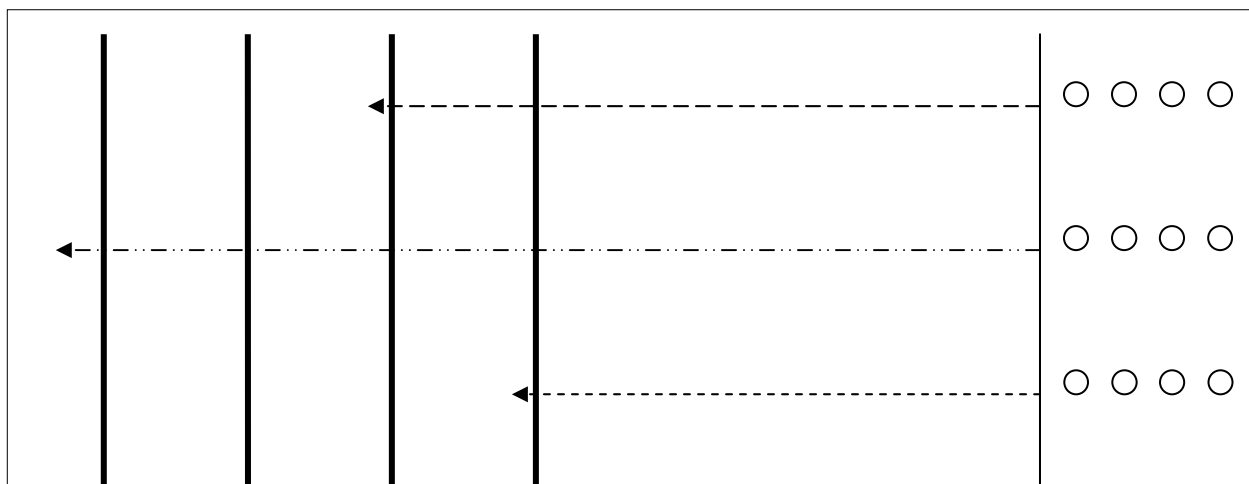


Рисунок 27 – Площадка для игры

«Три движения»

Игроки строятся в шеренгу.

Преподаватель показывает три движения. Первое: стойка, руки к плечам. Второе: стойка, руки вперед. Третье: стойка, руки вверх. Показывая одно движение, он при этом называет номер другого. Игроки должны выполнить те движения, которые соответствуют названному номеру, а не те, которые показывает преподаватель. Игрок, который ошибся, делает шаг вперед. Выигрывает тот, кто меньше всего ошибется.

Игра часто используется в заключительной части занятия.

«Группа смирно»

Игроки строятся в шеренгу.

Преподаватель подает различные строевые команды, которые студенты должны выполнить, если преподаватель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» не произнесено, то команду выполнять нельзя. Тот, кто ошибся, делает шаг вперед и продолжает играть. После второй ошибки делается еще шаг вперед и так, пока самые невнимательные не уйдут далеко из строя. Побеждают те, кто в конце игры остались в исходном положении.

«Встречная эстафета»

Игроки делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Игроки одной команды выстраиваются друг против друга за линиями (рисунок 28). Эстафетные палочки на одной стороне у впередистоящих игроков.

По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к впередистоящим игрокам второй половины команды, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив. Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке. Выигрывают те, кто закончит перебежки раньше.

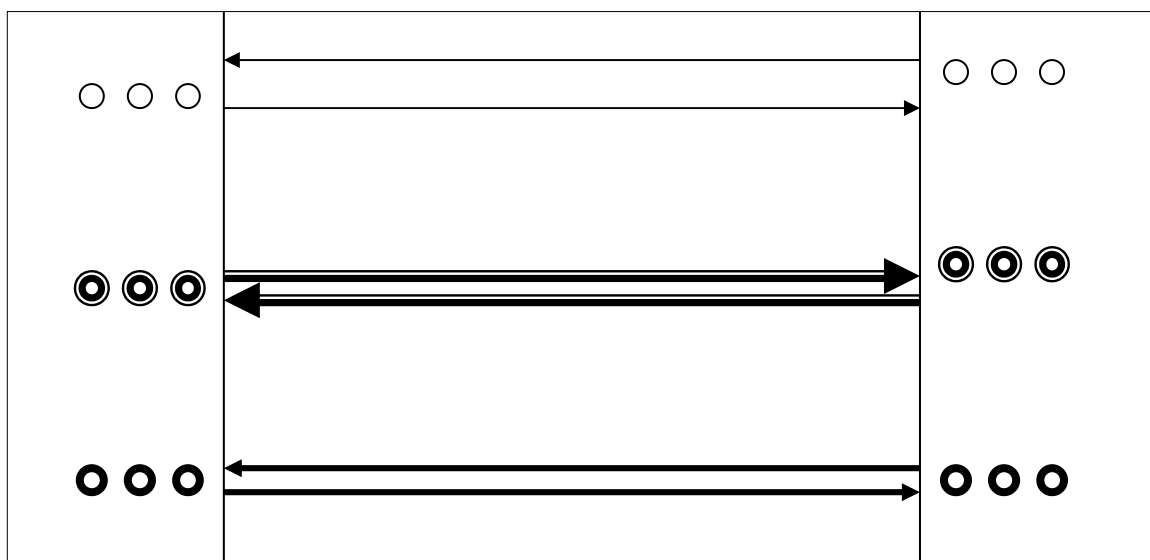


Рисунок 28 – Встречная эстафета

«Удочка»

Для игры необходима веревка 3 – 4 м, на конце которой привязан мешочек. Иногда для игры используют скакалку. Это «удочка», с помощью которой «рыбак» (водящий) ловит «рыб» (игроков). Все игроки встают круг, а водящий – в середину круга с веревкой в руках (рисунок 29).

Водящий вращает веревку так, чтобы мешочек скользил по полу, делая круг за кругом под ногами игроков. Они внимательно следят за движением веревки и прыгают, чтобы он их не задел. Тот, кого заденет веревка, становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывают 2 – 3 игрока, оставшиеся последними.

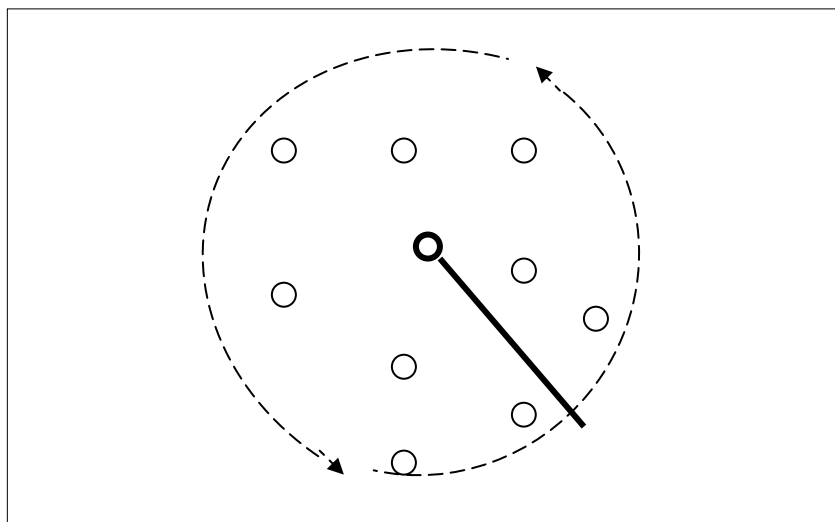


Рисунок 29 – Построение участников игры

«Светофор»

Для игры необходимы три карточки красного, желтого и зеленого цвета.

По сигналу студенты, стоящие в одну шеренгу начинают идти. Преподаватель поднимает карточки. Если красный – принять упор присев; желтый – встать на месте; зеленый – идти. Преподаватель отмечает самых внимательных игроков. Игра наиболее подходит для заключительной части занятия.

Заключение

Подвижная игра – одно из эффективных средств физической культуры. Активное их применение в образовательном процессе со студентами вузов позволит успешно решать различные учебно-воспитательные задачи, повысить познавательную активность студентов и эмоциональный фон на занятиях. Грамотно спланированная и организованная игра позволит совершенствовать двигательные и профессионально-прикладные умения, навыки при изучении различных разделов рабочей программы. Соблюдение вышеизложенных методических рекомендаций позволит студентам формировать физические качества, повысить функциональные возможности организма, укрепить здоровье.

Список использованных источников

1. Громова, О.Е. Спортивные игры для детей /О.Е. Громова – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128с. – ISBN 978-5-9949-0186-1.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов ФК / Л.П. Матвеев – М.: ФиС, 2008. – 544с.