

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ
СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ**

**ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2018

УДК 796.2(075.8)
ББК 75.5я73
П44

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных систем
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 11 от 27.06.2017 г.)*

Составители: *В. А. Ильков, М. Г. Демиденко, Т. Ф. Торба*

Рецензент: доц. каф. «Физическое воспитание и спорт» БТЭУ ПК
канд. пед. наук *С. С. Кветинский*

П44 **Подвижные игры как средство развития физических качеств студентов в техническом университете : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: В. А. Ильков, М. Г. Демиденко, Т. Ф. Торба. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018. – 20 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <https://elib.gstu.by>. – Загл. с титул. экрана.**

В пособии изложены общие дидактические принципы методики обучения подвижным играм, организационно-педагогические условия внедрения подвижных игр в учебный процесс по физической культуре.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

**УДК 796.2(075.8)
ББК 75.5я73**

© Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава I. Подвижные игры, как важная составная часть образовательного процесса по физической культуре в вузе.....	5
1.1. Дидактические принципы методики обучения подвижным играм.....	7
1.2. Организационно-педагогические условия внедрения подвижных игр в учебный процесс по физической культуре.....	8
Глава II. Описание примерных (рекомендуемых) подвижных игр.....	9
2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола.....	9
2.2. Подвижные игры с элементами ручного мяча.....	12
2.3. Подвижные игры с элементами волейбола.....	13
2.4. Подвижные игры с элементами футбола.....	16
Библиографический список.....	19

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья студентов вузов является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые молодые люди и девушки. А о здоровье говорить можно не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: уже на начальных этапах обучения здоровых студентов становится все меньше. Высок процент функциональных (до 70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Более 20% студентов имеют дефицит массы тела, столько же - избыточный вес. Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. Важное значение в этой связи имеют занятия физической культурой. Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые оказывают содействие решению важнейших педагогических задач. В формировании разносторонне развитой личности подвижным играм отводится важнейшее место. Они рассматриваются как основное средство и метод физического воспитания. Являясь важным средством физического воспитания, подвижная игра одновременно оказывает оздоровительное воздействие на организм. Именно в игре человек упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, лазании, перелезании, бросании, ловле, увертывании и т.д. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние и на психическую деятельность.

Целью настоящей работы является изучение возможности эффективного использования подвижных игр в учебном процессе по физической культуре в вузе, для формирования физических качеств у студентов.

Для реализации указанной цели были предложены решение следующих задач:

- 1) Изучение сущности подвижных игр и методики их применения в процессе физической культуры в вузе.

- 2) Рассмотрены подробно отдельные подвижные игры, рекомендуемые для преподавателей и студентов.

ГЛАВА I.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, КАК ВАЖНАЯ СОСТАВНАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития человека. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуре вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов. Полноценное физическое развитие возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии занимают спортивные упражнения, а также элементы подвижных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности.

Игра - с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. И сегодня она выступает средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания. В связи с требованиями, предъявленными к человеку высоко автоматизированной работой, в особенности значительным есть развитие всесторонних физических качеств и появление так называемой "умелости". В свою очередь именно подвижные игры в большой степени способствуют решению этой задачи, они развивают, что немаловажно, в комплексе такие физические качества как: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость и другие. Именно в игровой деятельности все движения сложные и разнообразные, при этом, как правило, задействованы все мышечные группы. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные навыки.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. Они несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития человека, но и их духовного воспитания. Это происходит потому, что соревновательно-игровые задания являются достаточно мощным раздражителем, позволяющим с большим интересом выполнять как простые, так и сложные двигательные действия. Студенческая жизнь всегда считается веселой, и различные мероприятия, проводимые в рамках процесса

обучения, обязательно должны включать в себя подвижные игры. Игры учат принимать решения быстро, правильно относиться к проигрышу и воспитывают чувство ответственности перед командой, а также доверие к ее членам. В играх для студентов часто присутствует элемент стратегии, это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Поэтому с оздоровительной, воспитательной и образовательной точек зрения в настоящее время широкое применение подвижных игр не только желательно, но и просто необходимо. Их использование позволяет преподавателю успешно развивать как общефизическую, так и специальную подготовку студентов. При регулярном (системном) совершенствовании программного материала в соревновательно-игровой обстановке умения и навыки быстрее адаптируются к влиянию эмоционального фона состязаний или игры, а различные тактические действия лучше осваиваются в упрощенных условиях, позволяющих сконцентрировать внимание на главном двигательном действии за счет вычленения ведущих элементов из изучаемого умения или навыка. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы. Сменный характер нагрузки больше всего отвечает возрастным особенностям подрастающего организма и потому проявляет благотворное влияние на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания. Гигиеническое значение подвижных игр усиливается возможностью их широкого использования в естественных условиях. Игры на лыжах, в лесу, в воде и т.д. - ни с чем несравненное средство укрепления здоровья.

Творчески применяемый соревновательно-игровой метод в процессе физических занятий с молодежью безусловно способствует успешному решению задач из любых разделов программы по физическому воспитанию.

Но только при правильной организации занятий, руководствуясь методикой и используя её с учетом физиологических особенностей и физической подготовленности занимающихся, внедрённые в учебный процесс подвижные игры окажут благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление: костно-связочного аппарата, мышечной системы, формирование правильной осанки, а также повысят функциональную деятельность всего организма.

1.1. ДИДАКТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ.

В этой связи методика обучения подвижным играм должна основываться на общих закономерностях процесса обучения. Её эффективность тесно связана с реализацией дидактических принципов.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное, активное отношение занимающихся к спортивным тренировкам и понимание изучаемого материала. Необходимо разъяснить занимающимся важность регулярных тренировок и ставить конкретные задачи перед каждым занятием. При выполнении технических приемов следует акцентировать внимание на анализе своих движений и движений партнеров. В тактических упражнениях нужно создавать такие условия, при которых поставленную задачу можно решить несколькими путями. Принцип наглядности тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что преподаватель, используя показ и различные наглядные пособия, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчетливо понять его.

Принцип систематичности и последовательности предполагает определенную систему обучения, установление логической связи между отдельными разделами и правильной последовательности прохождения материала. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному, от главного к второстепенному. Любая спортивная игра трудна для начинающего, так как на его центральную нервную систему действует большое количество разнообразных раздражителей. Поэтому при изучении игры приходится прибегать к её упрощению. Как только после объяснения и показа создано общее представление об изучаемой спортивной игре, переход к изучению её отдельных сторон: технике игровых приёмов индивидуальных тактических действий, коллективных действий в защите и нападении.

Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для занимающихся.

Принцип прочности состоит в том, что изученный материал путем повторений доводится до прочного навыка. Поскольку в спортивных играх навыки отличаются большой подвижностью, не следует длительное время повторять один и тот же материал в одинаковых условиях, так как это отрицательно скажется на творчестве в игре. Кроме дидактических принципов спортивной тренировки необходимо соблюдать и некоторые специфические

принципы: всесторонности, развития, непрерывности, цикличности и максимальных нагрузок.

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВНЕДРЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Игра приносит пользу только тогда, если учитель хорошо ознакомлен с педагогическими задачами, которые решаются во время игры

К **образовательным задачам** относятся: совершенствование и закрепление навыков в беге, прыжках, метаниях, а также навыков приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, борьбой и лыжами.

К **воспитательным задачам** относятся: воспитание физических качеств (быстроты, ловкости, силы, меткости, выносливости) и морально-волевых (смелости, честности, коллективизма и др.).

К **оздоровительным задачам** относятся: содействие нормальному развитию организма учащихся, укрепление их здоровья.

Перечисленные задачи тесно взаимосвязаны. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность.

Эффективность проведения подвижных игр зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судей;
- руководства процессом игры;
- дозирование нагрузки в игре;
- окончание игры.

Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приемов;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в том, или другом случае. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучшее это делать во время специального перерыва. Объяснять ошибку нужно кратко, демонстрируя правильные действия.

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми есть дозирование физической нагрузки, определение которого есть более сложным, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенный на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок. Окончание игры должно быть своевременно. После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении. Желательно отметить лучших ведущих, капитанов.

Составляя основу методики применения подвижных игр в процессе физического воспитания в вузе, все вышеперечисленные разделы тем самым выполняют функцию факторов, влияющих на качество обучения и воспитания студентов, так как, только руководствуясь последовательным прохождением всех этапов, может гарантировать правильность усвоения материала по физической культуре.

ГЛАВА II. ОПИСАНИЕ ПРИМЕРНЫХ (РЕКОМЕНДУЕМЫХ) ПОДВИЖНЫХ ИГР.

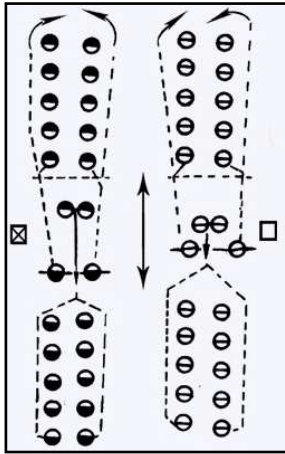
2.1. Подвижные игры с элементами баскетбола:

1. Эстафета с гимнастической палкой.

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств; закрепление навыка выполнения прыжков через гимнастическую палку; совершенствование прыгучести, ловкости и координации движений; воспитание чувства коллективизма.

Инвентарь: гимнастические палки.

Место: спортивная площадка, гимнастический зал, рекреация.



Содержание:

Команды строятся в колонну по два.

Каждая команда, разделившись пополам, становится лицом друг к другу на определенном расстоянии.

По сигналу преподавателя первые пары бегут навстречу друг другу.

Одна пара держит гимнастическую палку, а другая должна перепрыгнуть через эту палку.

Затем игроки передают палку первым номерам противоположной колонны, а сами бегут в конец колонны.

Правила:

Игра заканчивается, когда каждая пара сделает по две перебежки (с палкой и без нее) и снова окажется на своем месте.

Побеждает команда, игроки которой быстрее сумели выполнить задание.

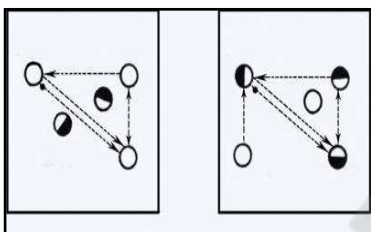
ОМУ:

В ходе эстафеты те пары, которые стояли в конце, снова оказываются первыми и перебегают на ту сторону площадки, где они стояли вначале.

Однако роли игроков меняются: те, кто раньше был с гимнастической палкой, должны перепрыгивать через нее.

2. Перехвати мяч.

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; совершенствование простейших тактических взаимодействий.



Инвентарь: мяч. **Место:** баскетбольная площадка.

Содержание. Команды делятся на пятерки: три игрока передают мяч друг другу, а два — отнимают его у соперника. Схема игры, которая ведется на четверти баскетбольной площадки, дана на рисунке.

Правила.

Игрок, сумевший перехватить или задеть мяч, получает очко. Игрок, допустивший выход мяча за пределы площадки или нарушивший правила его ведения или перехвата, получает штрафное очко.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков за перехваты (за вычетом штрафных очков).

ОМУ:

Преподаватель должен следить за тем, чтобы перехваты выполнялись правильно, без нарушения правил.

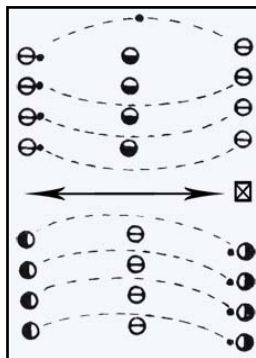
3. Передачи в парах с перехватом мяча

Задачи: освоение передач мяча на месте и при встречном движении; воспитание коллективных взаимодействий в игровой обстановке.

Инвентарь: мяч.

Место: баскетбольная площадка.

Построение:



Содержание:

Участники команды образуют пары, которые выполняют передачи мяча в любых направлениях, а один или два защитника (из другой команды) пытаются перехватить мяч.

Правила:

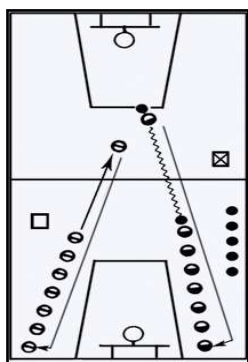
Через определенное время команды проводят перестановку игроков. Побеждает команда, игроки которой большее количество раз, сумели перехватить мяч.

ОМУ:

Число защитников и нападающих можно увеличивать по мере освоения передач и перехватов.

4. *Догони соперника*

Задачи: совершенствование тактики действий; развитие быстроты, ловкости в условиях, приближенных к соревновательным.



Инвентарь: мячи.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: Команды строятся так, как показано на схеме. В колонне, которая размещена у боковой линии, находятся мячи. По сигналу преподавателя игрок одной колонны стремительно ведет мяч, а игрок другой колонны пытается догнать его, оттеснить к боковой линии и выбить мяч. Нападающий, который обошел защитника, передает мяч в свою колонну.

Варианты игры:

1) то же, но после прохода выполнить удар мячом в щит, поймать мяч и передать в свою колонну;

2) то же, но после прохода выполнить бросок в кольцо.

Правила:

Выигрывает команда, у которой больше проходов с мячом под щит и попаданий в кольцо.

ОМУ:

После выполнения задания игроки меняются ролями.

2.2. Подвижные игры с элементами ручного мяча.

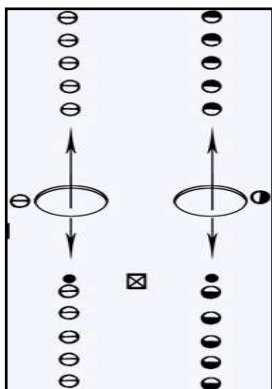
1. Мяч в обруч.

Задачи: совершенствование навыков бросков мяча в вертикальную цель; развитие быстроты ловкости.

Инвентарь: мячи, обручи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Построение



Содержание:

Каждая команда строится в две колонны, которые располагаются одна напротив другой.

Ведущий команды стоит в 4—4,5 м от своей колонны и держит обруч перпендикулярно к полу. Первый в строю игрок, бросает мяч, стараясь, чтобы он пролетел через обруч. Ведущий должен подать обруч навстречу мячу. Затем он передает обруч игроку, бросившему мяч, а сам становится в конец противоположной колонны. Те же

действия совершает игрок, стоящий напротив.

Правила:

Игрок, попавший мячом в обруч, получает очко. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. При одинаковом количестве очков победа присуждается команде, сумевшей раньше выполнить передачу.

ОМУ:

Броски можно выполнять снизу одной-двумя руками, как с отскоком от пола, так и без него.

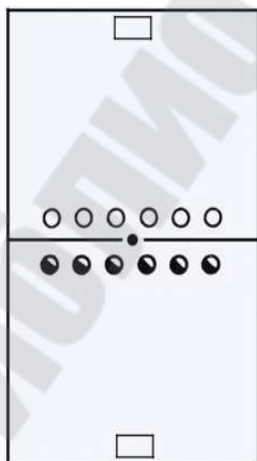
2. Регби по упрощенным правилам.

Задачи: развитие силовой выносливости; отработка приемов тактического мышления, взаимодействия с соперником в игровой обстановке.

Инвентарь: стулья, набивные мячи.

Место: волейбольная площадка.

Построение



Содержание:

Команды выстраиваются на линии нападения. По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч.

Правила:

На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам. За лицевые линии переходить нельзя. Не следует толкать убегающих в спину. При нарушениях мяч передается сопернику. Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей.

ОМУ:

На лицевой линии площадки на расстоянии 0,5 м необходимо расположить по одному стулу, а в центре площадки — мяч.

3. «Пятнашки в тройках».

Содержание: Участники делятся на тройки. Один – водящий. Его задача – запятнать игрока 1, которого прикрывает игрок 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока 2 и прорваться к игроку 1, который не имеет права отходить от партнера дальше, чем на 1 м. Через каждую минуту смена ролей.

Выигрывает водящий, который сделает больше касаний.

Вариант. То же, но водящий и игроки 1 и 2 выполняют ведение мяча.

4. «Наседка и ястребы».

Содержание: Играют две команды. Одна – «ястребы» – образует круг, в руках игрока гандбольный мяч. Вторая команда – «курица с цыплятами» – строится внутри круга в колонну по одному, каждый берет впереди стоящего за пояс. Студенты из первой команды, передавая мяч друг другу, стараются осалить последнего «цыпленка». Игра состоит из двух таймов по 2–3 минуты. После первого тайма – смена ролей.

Выигрывает команда, сумевшая большее количество раз осалить цыпленка противника.

2.3. Подвижные игры с элементами волейбола.

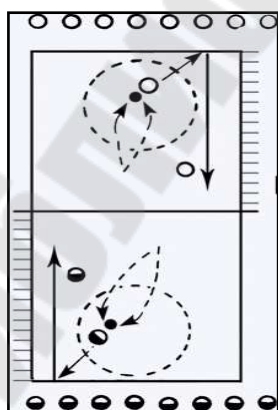
1. Кто сильнее и быстрее.

Задачи: развитие быстроты двигательной реакции; отработка силового удара для подач в игровой обстановке.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение



Содержание: Игроки команд располагаются в шеренгах на лицевой линии волейбольной площадки. Боковая линия площадки разделена на отрезки 0,5 м. Преподаватель вызывает по одному игроку из каждой команды, они входят в круги, по сигналу преподавателя. Подбрасывают мяч, как можно сильнее ударяют кистью его об пол и сразу же бегут вдоль боковой линии. Сколько

отрезков успеет пробежать игрок, пока мяч находится в воздухе, столько начисляется ему очков.

Правила:

Побеждает команда, набравшая больше очков.

ОМУ: Удар по мячу игроки должны проводить на уровне лица. При освоении его переходят к удару в прыжке с места.

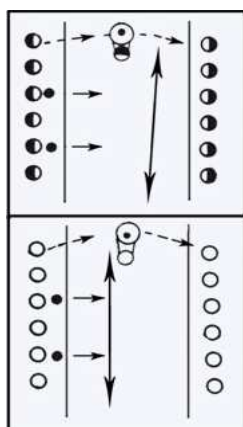
2. *Подвижная цель.*

Задачи: закрепление техники бросковых движений; развитие ловкости, меткости, точности движений в игровой обстановке.

Инвентарь: теннисные (волейбольные) мячи, обручи.

Место: спортивный зал, площадка.

Построение



Содержание:

На площадке следует начертить две параллельные линии на расстоянии 5—6 м одна от другой. Возле параллельных линий игроки выстраиваются парами в шеренгу. Между парами интервал 1 м. В руках у направляющих игроков волейбольный мяч. Игрок с обручем, поднятым вверх, начинает передвигаться вдоль пар. Как только обруч оказывается напротив игроков, те должны пасовать, передавать мяч, стремясь попасть в обруч.

Игра длится до тех пор, пока не выполнят передачу все участники команды.

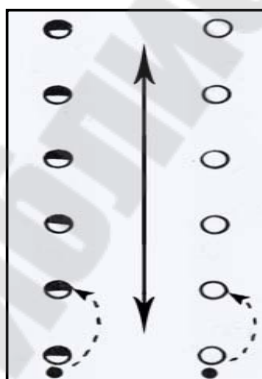
Правила: За каждое попадание команде начисляется очко, а за более быстрое окончание эстафеты — 5 очков. Побеждает команда, которая набрала больше очков.

ОМУ:

Водящий после первого паса может передвигаться с обручем дальше либо находиться между участниками до тех пор, пока они не попадут в обруч.

3. *Челночная передача*

Задачи: закрепление техники выполнения передач мяча; развитие ловкости, точности, координации движений в соревновательных условиях.



Инвентарь: мячи

Место: спортивный зал, площадка.

Построение.

Содержание: Игроки команд располагаются в колоннах в затылок друг другу. Первые игроки в колоннах держат в руках по мячу. Расстояние между игроками 1—2 м. По сигналу преподавателя первый в колонне передает мяч

верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д.

Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передает мяч за голову предпоследнему и т. д.

Варианты игры:

1) передача выполняется с переходом последнего участника вперед и продолжается до тех пор, пока все игроки не поменяются местами в колоннах;

2) каждый участник должен сделать над собой одну (или более) передачу.

Правила:

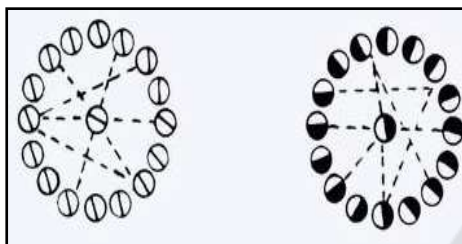
Способ передачи мяча — верхняя передача. Выигравшей считается команда, которая сделает больше передач мяча, а при выполнении передач со сменой мест — команда, быстрее выполнившая задание.

ОМУ:

По мере освоения техники необходимо переходить к более сложным видам передач.

4. Мяч — в воздухе.

Задачи: развитие навыка владения мячом, характерного для игры в волейбол; воспитание ловкости, меткости, согласованности действий.



Инвентарь: 1—2 волейбольных мяча.

Место: спортивная площадка, зал.

Содержание: Команды располагаются в кругах, водящий — в центре. Подбросив мяч, он отбивает его любому игроку, стоящему в круге. Тот отбивает мяч ладонями или пальцами кому-либо из играющих или водящему, который в свою очередь передает мяч дальше. Задача игроков — не дать мячу коснуться земли, как можно дольше продержать его в воздухе.

Правила:

Как только мяч коснется земли, водящего заменяет игрок, сделавший ошибку, а водящий становится на его место. Нельзя касаться мяча больше одного раза. Мяч разрешается отбивать головой и плечом так же, как и кистью. Побеждает команда, дольше удерживавшая мяч и сделавшая меньше замен водящих.

ОМУ:

Игру лучше проводить при небольшом количестве учащихся в кругах. Перед игрой следует напомнить технику передачи мяча. Лучшим игроком считается тот, кто ни разу не водил.

2.4. Подвижные игры с элементами футбола

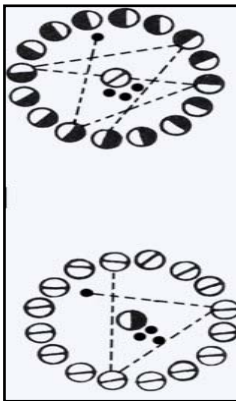
1. Защита укрепления

Задачи: совершенствование техники ударов по мячу; развитие точности, ловкости, координации движений.

Инвентарь: футбольные мячи, гимнастический обруч (окружности на грунтовой площадке), кегли.

Место: площадка 12X12 м с окружностью внутри (на асфальтированной площадке окружность можно нарисовать мелом).

Построение



Содержание:

В игре участвуют 8—16 учащихся.

Назначается водящий из команды соперника, который становится возле укрепления. Остальные играющие равномерно распределяются по кругу. По сигналу преподавателя игроки, выполняя передачи мяча друг другу ногами и головой, стараются выбрать удачный момент и точным ударом сбить мячом кегли. Водящий пытается преградить путь мячу и защитить «укрепление».

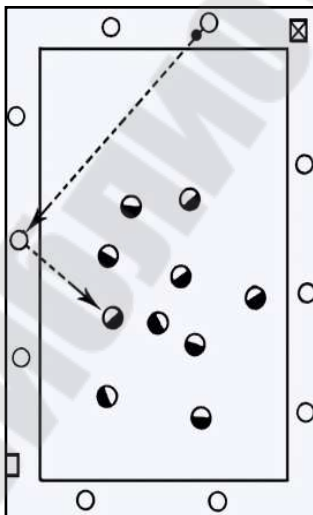
Правила:

Выполняя передачи и удары, игроки не должны заступать за линии, ограничивающие площадку. Защищая укрепление, водящий может выбирать любую позицию защиты. В конце игры определяется победитель — водящий, который дольше всех защищал свое укрепление. Побеждает команда, сумевшая быстрее либо большее число раз поразить укрепление.

ОМУ:

В центре круга можно устанавливать мячи или другие предметы. Время игры заранее оговаривается преподавателем и контролируется им по секундомеру. По мере освоения задания можно увеличивать как диаметр круга, так и количество предметов.

2. Охотники с мячом



Задачи: закрепление техники передач мяча; воспитание ловкости, точности, маневренности, быстроты реакции, правильного отношения к действиям своих товарищей в игровых условиях.

Инвентарь: мяч.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание: Участники делятся на 2 команды. Игроки одной команды, находящиеся за пределами

площадки, должны осалить игроков другой. На ограниченном пространстве (4Х9 м) нападающие пытаются попасть мячом в кого-нибудь из убегающих или увертывающихся игроков. Нападающие располагаются равномерно вокруг площадки. Они могут передать мяч друг другу или пробить по сопернику. По истечении условленного времени команды меняются ролями.

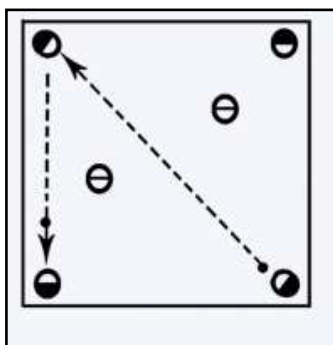
Правила:

Игру начинают только по сигналу преподавателя. Игроки, в которых попал «охотник», выбывают из игры. Побеждает команда, сумевшая осалить больше игроков за отведенное время.

ОМУ: К судейству можно привлечь освобожденных от занятий учащихся. Необходимо следить за выполнением всех правил игры.

3. Квадрат

Задачи: совершенствование быстроты двигательной реакции при игре четырех против двух.



Инвентарь: футбольные мячи

Место: футбольное поле, спортивный зал, площадка.

Содержание:

Четыре игрока располагаются по углам площадки в виде квадрата, начерченного на земле. Длина его сторон зависит от имеющихся условий (12—16 м). Двое водящих находятся в середине квадрата. Игроки передают друг другу мяч в любом направлении, а водящие стараются перехватить его. Если это удалось, водящий получает очко, а мяч возвращается игрокам и игра продолжается до указанного времени.

Правила:

Если мяч от удара вышел за линию квадрата, то игрок, потерявший мяч, наказывается штрафным очком. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

ОМУ:

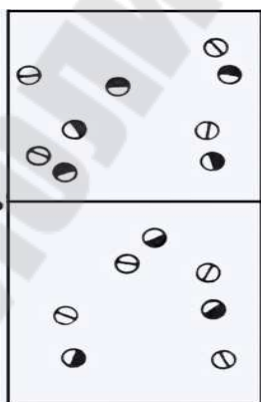
Когда игра освоена, ее можно проводить с передвижением игроков по периметру вправо или влево. Правила игры остаются прежними. Передавая мяч, игроки могут применять все способы передач, финтов, освоенных ранее.

4. Перехвати мяч

Задачи: совершенствование индивидуальных и командных тактических действий с мячом; воспитание ловкости, общей выносливости.

Инвентарь: футбольный мяч, два хронометра.

Место: гандбольная площадка.



Содержание

По сигналу преподавателя одна из команд начинает игру с центра поля. Задача каждой команды — следуя правилам футбола, как можно дольше удерживать мяч, не давая соперникам перехватить его.

Правила:

Если команда, начавшая игру, потеряла мяч, судья останавливает ее хронометр и включает хронометр другой команды. В момент нарушения правил, при вбрасывании мяча из-за боковых и лицевых линий, а также при других остановках в игре оба хронометра выключаются. В конце игры, используя показания хронометров, преподаватель определяет, какая из команд более продолжительное время владела мячом, и объявляет ее победительницей.

ОМУ:

Игра может проводиться на ограниченных площадках без ворот, как без передвижения в заданном направлении, так и с передвижением.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Аксельрод С.Л., Борзенкова Л.А. Организация и правила спортивных соревнований. — М., 1957.
2. Богданов Г.П. Школьникам ЗОЖ. — М: «ФиС», 1989. — 130с
3. Былеев Л.В. и др. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. — М., 1974.
4. Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай. — М., 1982.
5. Волчок И.П. Подвижные игры. — Мн: «Полымя», 1988. — 100с.
6. Гарбалаускас И.Л. Играем в ручной мяч. — М: «Просвещение», 1979. — 115с.
7. Геллер Е.М. Активный отдых. — Мн: «Вышэйшая школа», 1980. — 120с.
8. Геллер Е.М., Голуб О.С. Подвижные игры в технико-тактической подготовке юных гандболистов: Метод. Рекомендации. — Минск, 1989.
9. Детские народные подвижные игры / Сост. А.В.Кенеман, Т.И.Осокина и др. — М., 1995.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
11. Короткое И.М. Подвижные игры в школе. — М., 1974.
12. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. — М: «Просвещение», 1979. — 115с.
13. Круковский В.П. Спортивные игры. — Гомель, 2002. — 99с
14. Ломан В. Бег, прыжки, метания. — М., 1974.
15. Пивоваров Б. И. Игры в тренировке легкоатлетов. — М., 1959.
16. Лоломис К. Дети в пионерском лагере. — М., 1989.
17. Программа по физической культуре для учащихся I —XI классов общеобразовательной школы. — Ярославль, 1996.
18. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / Сост. М.И.Логинова. - СПб., 1998.
19. Скопинцев А. Г. Народные спортивные игры. — М., 1990.
20. Яковлев В. Г., Ратников В. П. Подвижные игры: Учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов. — М., 1977.
21. Былеева, Л.В. Подвижные игры: практический материал: учеб. пособие. - М.: ТВТ. Дивизион. - 2005. - 192 с.
22. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2005. - 40с.
23. Жуков М.Н. Подвижные игры: учеб. для студ. пед. вузов. — 2-е изд., стереотип. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 160с.
24. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. — М.: Физическая культура, 2006. — 288с.

25. Степаненкова, Э. Я. Методика проведения подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2009. - 859 с.

26. Чокотов Е.Н., Фадеев О.В. Использование подвижных игр как средство развития двигательной активности. - М.: Молодой ученый. 2012. № 12. - С. - 607-609.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ В ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

**Пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Составители: **Ильков Василий Андреевич**
Демиденко Михаил Григорьевич
Торба Татьяна Федоровна

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 03.04.18.

Рег. № 55Е.
<http://www.gstu.by>