

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**КЫРГЫЗСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. И РАЗЗАКОВА**

ИНСТИТУТ ГОРНЫХ ДЕЛ И ГОРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Кафедра «Физическое воспитание»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Методическое указание

Бишкек – 2011

«Рассмотрено»
на заседании кафедры
Физического воспитания
Прот. № 8 от 05.03.2011 г.

«Одобрено»
Методическим Советом ФИТ
Прот. № 7 от 14.03.2011 г.

УДК С73
75.5

Составители: ст. преп. кафедры ФВ ИГДиГТ НИЯЗБАКИЕВА Р.Н.,
АСАНБЕКОВ А.Р.

Подвижные игры на свежем воздухе. Методическое указание / КГТУ
им. И.Раззакова; сост.: Р.Н.Ниязбакиева, Т.А.Каюмов. – Б.: ИЦ «Текник», 2011.
– 9 с.

Даются основы режима двигательной активности и работоспособности,
что особенно актуально в наши дни, так как экология окружающей среды ос-
тавляет желать лучшего, гиподинамия распространяется особенно быстро,
снижая возрастной порог благодаря всеобщей компьютеризации.

Даны советы и рекомендации, помогающие студентам вести активный об-
раз жизни, позволяющие сохранять работоспособность и быть профессиональ-
но пригодными.

Предлагаемые подвижные игры и эстафеты могут быть применены в ре-
жиме учебы, труда и отдыха.

Предназначено для студентов КГТУ и ИГДиГТ и преподавателей –
игровиков.

Рецензенты: зав. каф. ФВ ИГДиГТ
ст. преп. каф. ФВ КГТУ

У. А. Уметбеков
И.Г.Вахнин

Подвижные игры на свежем воздухе
Методическое указание
Составители: *Ниязбакиева Р.Н., Каюмов Т.А.*

Тех. редактор *Субанбердиева Н.Е.*

Подписано к печати 12.04.2011 г. Формат бумаги 60x84¹/₁₆.
Бумага офс. Печать офс. Объем 0,50 п.л. Тираж 30 экз. Заказ 145.
Бишкек, ул. Сухомлинова, 20. ИЦ «Текник» КГТУ им. И.Раззакова, т.: 54-29-43

e-mail: beknur@mail.ru

Введение

В настоящее время учебные процессы характеризуются большими физическими нагрузками, многократными, а иногда и монотонными повторениями технических элементов с целью создания разнообразных и прочных навыков. Всё это не редко вызывает психологический «застой», быстро наступает утомление, пропадает интерес к занятиям у студентов. Это естественная ответная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Но стоит преподавателю изменить форму занятий и включить в них различные подвижные игры с соревновательным элементом, как сразу повышается интерес к ним, восстанавливается работоспособность, и непроизвольно появляются желание и стремление выполнить задание быстрее и лучше всех.

Подвижные игры вызывают живой интерес у занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием воздействия и соревновательным характером, помогают правильно, но в облегченном виде выполнять технические элементы, тактические действия и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Участвуя в подвижных играх, студенты не только овладевают и совершенствуют специфические для данного вида спорта технические приёмы, но и воспитывают в себе целый комплекс физических качеств, которые необходимо иметь для сдачи норм «Ден- Соолук». Чем больше разнообразных средств будет применяться в учебно-тренировочном процессе, тем интересней будут занятия, тем выше их качество.

Проведение подвижных игр

Подвижные игры как средство физического воспитания студентов являются важной и неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса. Введение подвижных игр в различные части занятия способствует повышению активности игроков, улучшению их настроения и заинтересованности. Игры на занятиях не механические, их цель – решение конкретных учебно-воспитательных задач.

При определении игры учитываются физическая подготовленность и количество занимающихся, их технико-тактическая подготовка, место проведения и наличие инвентаря и оборудования. Каждая игра должна быть доступной, но напряженной по трудности с тем, что бы занимающиеся преодолевали сложные задания и воспитывали в себе положительные нравственные качества. Игры лёгкие, не требующие проявления усилий, также не интересные, как и слишком трудные. Не рекомендуется на каждом занятии применять новые игры, лучше будет, если в правила уже изученной игры будут внесены некоторые усложнения: ввести в игру не одного, а двух вводящих, не один, а два меча, увеличить или уменьшить время и т.д. Совершенствуя технические приёмы средствами подвижных игр, необходимо в начальной стадии акцентировать внимание на точность и правильность их выполнения. В начале игры следует дать задание: кто правильнее и точнее выполнит упражнение, кто быстрее, кто дальше и т.д.

Постепенно усложняя подвижные игры, следует вводить в них элементы противоборства, которые приучают занимающихся к самостоятельному и быстрому принятию решений.

По своему воздействию на занимающихся, подвижные игры применяют в подготовительной, основной и заключительной частях занятия.

Так, с целью активизации внимания и сосредоточенности занимающихся можно в подготовительной части провести игры «Слушай сигнал», «Змейка» и т.д. Важно точно определить, когда настало время включить в занятие игру. Зачастую игра входит в разминку или заключительную часть занятия, для сохранения хорошего настроения. Однако совершенно не исключается возможность проведения игр и в ходе занятия. В холодное время или в зимних условиях, на открытом воздухе необходимо проводить игры без длительного перерыва. Если количественный состав учебной группы большой (15-20 человек), то для повышения интереса и интенсивности нагрузки рекомендуется создавать несколько команд. С этой же целью в игры следует вводить различный, дополнительный инвентарь и оборудование (набивные мечи, гимнастические скамейки, легкоатлетические барьеры и т.д.). Необходимо заранее подготовить ориентиры, которые будут оббегать занимающиеся. В подвижных играх нельзя допускать, чтобы вводящие длительное время находились в движении без отдыха. Рекомендуется время от времени менять вводящего.

Немаловажное значение в качественном проведении подвижных игр имеет правильное распределение занимающихся на команды. Предлагают несколько наиболее распространенных способов распределения.

Первый. Играющие распределяются на команды по усмотрению преподавателя в тех случаях, когда нужно составить команды, равные по силам.

Второй. Играющие распределяются на команды путём расчёта: строят группу в шеренгу, рассчитываются на первый - второй, первые номера составляют одну команду, вторые - другую.

Третий: Играющие распределяются на команды на усмотрение капитанов. Студенты выбирают двух капитанов, которые по очереди набирают игроков в свои команды.

Качество проведения игр зависит также от умелого объяснения правил и содержания деятельности. Объяснение игры нужно проводить не в строю, а когда участники стоят в исходном положении (командами). Доходчивость объяснения и показа должны исключать в ходе игры лишние вопросы.

В отличие от судьи в спортивных играх, преподаватель может остановить подвижную игру сделать замечание и указание по выполнению технических приёмов или игровых действий. Нельзя допускать нарушений правил, пререканий и грубой силы. Следует сознательно студентов приучать соблюдать правило игры. Судейство должно быть объективным и беспристрастным.

В тех играх, когда один преподаватель не успевает оценить правильность и точность действий двух команд следует привлекать к судейству помощников из числа студентов, периодически меняя их.

Подводить итоги игры нужно сразу после её окончания и обращать внимание не только на быстроту, но и на качество выполняемых игровых действий.

Делая объективный разбор игры, необходимо отметить тех, кто лучше остальных действовал на площадке.

По своей структуре подвижные игры подразделяются на индивидуальные (одиночные) и командные (групповые). Для всех коллективных подвижных игр характерен соревновательный элемент. В данных методических рекомендациях предлагаются только коллективные (групповые) игры, способствующие воспитанию физических качеств и совершенствованию технических приёмов по спортивным играм (баскетбол, гандбол, футбол).

В приложении предлагается несколько подвижных игр. Для решения конкретных задач занятия может быть выбрана нужная игра.

Коллективные (групповые) подвижные игры без предмета

I. «Слушай сигнал»

Подготовка. Занимающиеся передвигаются шагом или бегом вокруг зала (площадки).

Описание игры. Условливается, какое задание студенты будут выполнять по тому или иному сигналу. Например, по одному свистку все делают ускорение на 15-20 метров, два свистка – специальное перемещение в средней или низкой стойки боком вперед, хлопок - остановка, два хлопка- выпрыгивание из глубокого приседа и т.д.

Правила. 1. Игроки должны точно выполнять упражнение, соответствующие условленному сигналу.

2. Тот, кто ошибется, становится замыкающим.

II. «Змейка»

Подготовка. Занимающиеся выстраиваются в центре баскетбольной площадки в колонну по одному и берутся за пояс друг друга. Водящий игрок становится перед колонной.

Описание игры. По сигналу водящий, применяя обманные движения, старается догнать последнего игрока в «Змейке» и запятнать его. «Змейка», перемещаясь вправо – влево, препятствует намерению водящего. Игра заканчивается, если водящий осалил замыкающего игрока. После этого несколько замыкающих игроков становятся во главе колонны, назначается новый водящий, и игра продолжается.

Правила. 1. Направляющему запрещается удерживать руками водящего.

2. Игрокам нельзя разрывать цепь «Змейки».

Примечание: Если группа занимающихся большая, можно образовать несколько «Змеек».

III. «Толкачи»

Подготовка. Игроки двух команд по три, четыре пары располагаются в трапециях трёхсекундной зоны баскетбольной площадки.

Описание игры. «Толкачи» встают на одну ногу и по сигналу, прыгая, стараются вывести друг друга из равновесия или толчком рук выбить из трапеции. По-

бедитель и побеждённый покидают зону игры. Лучшая команда определяется по большему количеству победителей.

Правила. 1. Разрешается толкать друг друга только в грудь или в плечи.

2. Обманные движения разрешаются.

IV. «Быстрая команда»

Подготовка. Игроки двух команд располагаются в противоположных трапециях трёхсекундной зоны баскетбольной площадки и выполняют различные, гимнастические упражнения, предложенные преподавателем (организатором), который стоит в центральном круге.

Описание игры. По заранее обусловленным сигналам (хлопок, свисток и т.д.) команды должны быстро преодолеть длину площадки (бегом, в присяди, прыжками на одной ноге, из глубокого приседа и т.д.) и занять место в противоположной трапеции, положить руки на плечи друг друга, Побеждает команда, которая быстрее заняла место соперника. Игра продолжается до определенного числа побед.

Правила:

1. Команды должны пробегать только с правой стороны от преподавателя.

2. Запрещается выбегать из трапеции раньше сигнала.

Примечание: В игре можно применить ведение мяча.

Коллективные (групповые) подвижные игры с предметом

V. «Регби»

Инвентарь: набивной мяч.

Подготовка. Занимающиеся, разделившись на две равные команды, произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Форма одежды у команд должна быть различной.

Описание игры. После розыгрыша спорного мяча в центре площадки, команда, овладевшая им, старается пронести его и ударить в баскетбольный щит команды соперника из трёхсекундной зоны. За удачную попытку команда получает одно очко. Далее игра продолжается вводом мяча из-за лицевой линии проигравшей команды. Побеждает команда, набравшая большее количество очков за определённое время.

Правила. 1. Игрокам обеих команд запрещается выбегать за пределы баскетбольной площадки.

2. Запрещается делать захваты головы, шеи, ног соперника.

3. Если в течение 5 секунд мяч в схватке не был передан партнерам, назначается спорный бросок на этом месте.

VI. «Салки с мячом»

Инвентарь: Баскетбольный мяч.

Подготовка. На баскетбольной площадке произвольно располагаются 10-12 человек, один из которых - Салка. Мяч находится у одного из игроков.

Описание игры. Салка, по сигналу, стремится догнать и запятнать одного из убегающих игроков, которому остальные играющие стараются дать пас. Игрок, владеющего мячом, пятнать нельзя. Салка должен преследовать другого игрока, которому стараются передать мяч. Если Салка запятнал игрока или перехватил мяч, то водящим становится тот, кто сделал неточную передачу или кого запятнали.

Правила. 1. За пределы площадки выбежать нельзя.

2. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим (Салкой).

VII. «Ножной мяч в круге»

Инвентарь: Футбольный мяч.

Подготовка. Занимающиеся становятся в круг на расстояние вытянутых рук. Водящий с мячом находится в середине круга.

Описание игры. Ударяя ногой по мячу, водящий стремится выбить его из круга. Занимающиеся задерживают мяч ногами, передают его друг другу, не давая мячу выйти из круга. Если водящему удалось отнять мяч и выбить его из круга, на его место идёт игрок, пропустивший мяч справа от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игра длится 10-15 минут.

Правила. 1. Мяч считается вылетевшим из круга только в том случае, если он пролетел не выше пояса играющих.

2. Руками мяч задерживать не разрешается.

Литература

1. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры / Пособие для институтов Физической культуры. – М.: ФиС, 1982.
2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 1974.
3. Кожевников А.З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. – М.: ФиС, 1976.
4. Гзовский Б.М., Кудряшов В.А. Студенческий баскетбол. – Минск: Высшая школа, 1973.
5. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: ФиС, 1970.

Подвижные игры (с предметом и без предмета)

№ п.п	Название игр	Часть занятия	Педагогическая направленность игры		
			<i>Воспитание психических качеств</i>	<i>Воспитание физических качеств</i>	<i>Технические качества</i>
1	«Слушай сигнал»	Подготовительная, заключительная	Концентрация внимания, быстрота реакции, память	Быстрота, скоростная выносливость, прыгучесть	
2	«Змейка»	Подготовительная	быстрота реакции, оперативное мышление	Быстрота, ловкость, выносливость	
3	«Толкачи»	Подготовительная, заключительная	быстрота реакции и мышление, внимание.	Быстрота реакции и мышления, внимание	
4	«Быстрая команда»	Подготовительная	Внимание, быстрота реакции	Быстрота реакции, внимание	
5	«Регби»	Подготовительная	Тактическое мышление	Быстрота, выносливость	Техника ловли и передачи мяча
6	«Салки с мячом»	Подготовительная, основная	Быстрота реакции, концентрация внимания, мышление	Быстрота, ловкость, скоростная выносливость	Техника ловли и передач мяча в движении
7	«Ножной мяч в кругу»	Подготовительная, основная	Быстрота реакции, концентрация внимания	Быстрота, ловкость	Техника и передачи мяча на месте