

ДНЕПРОПЕТРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ
ФИЗИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТУ

А.М. Соловей



**Подвижные игры как средство физической и технико-тактической
подготовки спортсменов**

(Методические рекомендации для студентов института физкультуры
дневной и заочной форм обучения)

Днепропетровск - 2005

Методические рекомендации подготовлены кандидатом наук по физическому воспитанию и спорта, доцентом кафедры спортивных игр А.М.Соловей.

Рецензент: кандидат педагогических наук, доцент Горбенко В.П.

Методические рекомендации утверждены на заседании кафедры спортивных игр ДГИФКиС, протокол № 10 от 18.03.2005 г.

Рекомендовано к изданию методическим советом ДГИФКиС, протокол № 5 от 22.03.2005 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Теоретические аспекты подвижных игр.....	4
2. Педагогическое значение игр для юных спортсменов на начальном этапе подготовки.....	6
3. Подвижные игры при развитии двигательных качеств.....	9
3.1. Повышение силовых возможностей.....	14
3.2. Воспитание быстроты.....	22
3.3. Воспитание ловкости.....	32
3.4. Воспитание выносливости.....	37
4. Использование подвижных игр для совершенствования технико-тактической подготовленности юных спортсменов.....	42
ЛИТЕРАТУРА.....	52

1. Теоретические аспекты подвижных игр

Учитывая большое значение игр в формировании личности, ученые и педагоги многих стран мира изучают сущность игры, ее происхождение, развитие и значение. Существуют различные учения, теории, объяснение происхождения и сущность игры. Источником содержания игровой деятельности ребенка являются окружающие его условия жизни. Этим и объясняется меняющийся характер детских игр. В истории общества игра человека явилась следствием трудовой деятельности, труд старше игры, но в жизни человека игра предшествует его будущей трудовой деятельности.

Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальной систем. При постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания, как организованного педагогического процесса.

Основным содержанием в младенческом возрасте является жизнь близкого ребенку человека с его деятельностью и отношением к другим. Это так называемые ролевые, творческие игры с воображаемой ситуацией, которые в дальнейшем превращаются в игры с правилами, содержащими воображаемого ситуацию и игровую роль в скрытой форме. Через игру ребенок проникает в сферу социальных взаимоотношений и моделирует их в своей игровой деятельности.

Игровая деятельность является не только элементом культуры, она является полезным средством воспитания детей и подростков. Она всегда целенаправленна и характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий.

Среди большого разнообразия игр широко распространены у детей и подростков подвижные игры. Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры бег, прыжки, метание, броски, передачи и ловли мяча, сопротивления. Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом и могут быть направлены на

преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Среди подвижных игр различают собственно подвижные игры и спортивные игры.

Собственно, подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать, метко бросить, убежать или догнать соперника и т.п.).

Собственно, подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера игрового поля, варьируется инвентарь.

Спортивные игры - высшая ступень подвижных игр. Правила игры в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок, оборудования и инвентаря. Характерным для спортивных игр являются сложная техника движений, определенная тактика поведения в процессе игры и развитие специальных физических качеств, присущих данной игре. Все это требует от участников специальной подготовки, тренированности. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку и инвентарь. В некоторых спортивных играх необходима специализация отдельных играющих, одни нападающие, другие защитники, вратари. Спортивные игры требуют специального судейства, соответственно, твердым правилам игры.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей и молодежи, а также как средство физического развития, подготовки к спортивным играм и другим видам спорта.

Интерес детей и подростков к игровой деятельности естественен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы.

2. Педагогическое значение игр для юных спортсменов на начальном этапе подготовки

Процесс становления и развития личности есть процесс усвоения человеком социального опыта. Воспитание, носящее преднамеренный и целенаправленный характер, приобретает важнейшее значение в процессе развития детей. Решающая роль в освоении общественного опыта принадлежит самому ребенку, его активности, характеру взаимоотношения с внешней средой. Поэтому игра - это свободное проявление творческой активности импровизационного характера.

Подвижные игры дают занимающимся возможность познания мира и творческого преобразования его, имеют большое познавательное и развивающее значение.

Практика воспитания подрастающего поколения и начинающих спортсменов в нашей стране свидетельствует о том, что подвижные игры являются одним из важных средств формирования у детей высоких нравственных и физических качеств. Особенно важное место игры занимают в физическом воспитании детей, так как они благоприятно влияют комплексному совершенствованию двигательных умений и навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

Функциональная подготовленность юных спортсменов - это относительно установившееся состояние детского организма, интегрально определяемое уровнем развития ключевых для данного вида спортивной деятельности функций и их специализированных свойств, которые прямо или косвенно обуславливают эффективность соревновательной деятельности.

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они

оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ. Напряженная мышечная деятельность спортсменов происходит в непрерывно меняющейся обстановке, в условиях большого эмоционального подъема. Все это накладывает своеобразный отпечаток и на протекание обмена веществ в организме спортсменов в тренировочных и соревновательных нагрузках. Под влиянием систематических тренировочных воздействий биохимические изменения в мышечной системе суммируются и закрепляются.

Во время занятий подвижными играми функциональные системы организма адаптируются к физической нагрузке.

Помимо специальных целей подвижные игры, применяемые тренером, должны оказывать общее благоприятное влияние на рост юных спортсменов, развитие и укрепление косвенно-связочного аппарата, на формирование правильной осанки занимающихся спортом. В этом состоит оздоровительное значение подвижных игр.

Систематически в течение всего года правильно организуемые в процессе тренировок подвижные игры на свежем воздухе содействуют закаливанию детей и подростков, укрепляют нервную систему. Нервные процессы отличаются большой подвижностью, хотя возбуждение еще продолжает несколько преобладать над торможением. Устанавливаются гармоничные отношения коры и подростковых отделов. Характерным для младшего возраста является стремлением к творчеству, соревнованиям.

Овладевая техникой изучаемого вида спорта, подростки в играх совершенствуют свою координацию, овладевая и технику, необходимую в сложных подвижных играх, улучшается координация, точность и экономичность движений, совершенствуются сознательные, целенаправленные действия. Усиление контроля над эмоциями содействует воспитанию выдержки, дисциплинированности в действиях, тактичности по отношению к товарищам по игре. Особенно важно включать в тренировки игры, в которых нужно проявлять ловкость, согласованность движений.

Сложные по организации взаимодействия двухсторонние игры удовлетворяют стремление подростков к самостоятельности, отвечают его интересам бороться за спортивную честь коллектива, что важно для тренера-педагога и самих занимающихся.

Известные педагоги К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт, А.С. Макаренко и другие отмечали большое образовательное значение подвижных игр и подготовке юных спортсменов и всех детей новыми ощущениями, представлениями и понятиями, они развивают наблюдательность, умение анализировать свои действия и познавать окружающий мир. Причем, воспитательная и образовательная стороны подвижных игр будут

реализованы тем в большей степени, чем внимательнее педагог будет относиться к скрытым, но потенциально разнообразным по направленности эффектам игрового действия.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике и другие). Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке в игре.

Через подвижные игры очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно будет исправлять. Образовательная задача будет решена, если тренер-педагог будет регулярно обращать на это должное внимание в учебно-тренировочных занятиях. Важно помнить, что подвижные игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в учебно-тренировочном процессе. Не следует переоценивать их значения, как, впрочем, и игнорировать использование для решения педагогических задач на начальном этапе подготовки юных спортсменов.

3. Подвижные игры при развитии двигательных качеств

Подвижные игры и спорт не только развивают организм человека, но и влияют на его формирование как личности. Ведь игровая деятельность, как и спорт, характеризуется не только физиологическими, но и психологическими процессами. В игре можно построить эмоциональную модель поведения. Аналогичное значение для воспитания человека имеет и спорт.

В настоящее время прогресс большого спорта, его омоложение, новые задачи, стоящие перед тренерами и спортсменами, вызывают необходимость

более гибкого сочетания применяемых средств и методов. В связи с интенсификацией тренировочного процесса игра как метод и управление занимает в режиме спортивной подготовки все более заметное место.

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание спортсменов, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждается современной спортивной практикой, и имеют научно-теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребенка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре интуитивно связано с потребностью человека тренировать организм, а также получать внешнюю информацию. Важно помнить, что игры выступают как вспомогательное, дополнительное упражнение в системе средств, используемых в учебно-тренировочном процессе.

В современной спортивной тренировке можно выделить два подхода к представлению о структуре подготовленности в различных видах спорта. Первый из них базируется на таких обобщающих понятиях, как физическая, техническая, тактическая, психологическая и интеллектуальная подготовленность, и во многом основывается на качественных характеристиках возможностей спортсменов. На разных этапах развития спортивной тренировки такой подход способствовал упорядочению представлений о составляющих спортивного мастерства, систематизации средств и методов педагогического воздействия.

Стремление к объективизации тренировочного процесса на основе реализации идей и требований научного управления, использование

возможностей электронно-вычислительной техники вызвали появление принципиально иного подхода к исследованию факторов, определяющих уровень спортивных достижений. Все стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны одна с другой.

Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Все двигательные качества и свойства личности находятся в сложных отношениях между собой и с эффективностью игровой деятельности. К тому же они по-разному изменяются в процессе спортивной подготовки. Закономерности отношений и изменчивости важны потому, что ориентируют на правильную и своевременную оценку способностей детей при отборе на этапе начальной подготовки.

Физическая подготовленность подразделяется на общую, вспомогательную и специальную. Общая подготовленность предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей органов и систем организма, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. В современной спортивной тренировке в отличие от представлений, бытовавших ранее, общая подготовленность связывается не с разносторонним физическим развитием вообще, а с совершенствованием качеств и способностей, оказывающих определенное влияние на уровень спортивных достижений и эффективность протекания тренировочного процесса. Вспомогательная подготовленность служит функциональным фундаментом, основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей. Под ней подразумеваются функциональные возможности спортсмена, проявляемые в двигательных действиях, родственных избранному виду спорта, способность организма к перенесению высоких специфических нагрузок, к интенсивному протеканию процессов восстановления. Специальная подготовленность

характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

При характеристике различных сторон физической подготовленности, особенно вспомогательной и специальной, учитывается не только абсолютный уровень функциональных возможностей основных систем организма спортсмена при развитии физических качеств, но и способности спортсмена реализовать имеющийся функциональный потенциал в процессе соревновательной деятельности. Физическая подготовленность спортсмена тесно связана с его спортивной специализацией. Структура и уровень физической подготовленности также существенно зависят от возраста спортсмена. Это обусловлено, во-первых, закономерностями возрастного развития организма, а во-вторых, закономерностями многолетнего планирования тренировочного процесса. Поэтому физическая подготовленность спортсменов разного возраста характеризуется неодинаковыми соотношениями в уровне развития отдельных качеств и способностей.

Подвижные игры в силу присущих им способностей являются методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере они позволяют юным спортсменам совершенствовать такие физические качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициатива, без которых спортивная деятельность невозможна.

Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, тренер-педагог должен рассматривать их как упражнения общего физического воздействия. Не одна подвижная игра не может в полной мере служить средством развития какого-то одного двигательного качества.

В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и ловкость. Взять, к примеру, игру «Скакуны». В ней убегающие, уклоняясь от осаливания, должны как можно дольше

продержаться на площадке. Догоняющий также должен быть выносливым. Однако, прыгая на одной ноге (что предусмотрено правилами), игрок укрепляет мышцы стопы, голени и бедра. В другой игре, спецификой для развития силы, «Перетягивание в парах» успех определяется не столько силовыми качествами игроков, сколько физической выносливостью и волей к победе. Последнее особенно следует подчеркнуть, говоря о применении игр для физической подготовки, так как уровень развития физических качеств определяется не только функциональными возможностями органов человека, но и волевых качеств. Для их развития у юных спортсменов игра, как вид деятельности, может представлять большие возможности.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять игры, направленные на развитие того или иного качества.

Одной из важнейших сторон функциональной подготовки, является совершенствование ее двигательного компонента, который составляет двигательные или физические качества. Двигательные (физические) качества понимают как качественные стороны двигательных возможностей человека (В.М. Зациорский, 1977).

Ю.В. Верхошанский (1988) выделяет следующие качественные особенности двигательной деятельности, или формы двигательных способностей для условий спортивной деятельности:

моторная оперативность - способность, определяющая минимальную продолжительность (быстроту) реализации двигательного действия или его элементов при отсутствии значительного внешнего сопротивления движения;

координационные способности, характеризующие возможности спортсмена к эффективному решению двигательной задачи за счет рациональной организации мышечных усилий;

силовые способности, характеризующие возможности спортсмена к проявлению рабочих (двигательных) усилий для преодоления значительных внешних сопротивлений;

двигательная выносливость - способность к продолжительному выполнению мышечной работы на необходимом уровне ее эффективности.

Повышение силовых возможностей. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп имеет место в период от 13 до 15 лет. К средствам силовой подготовки относятся разнообразные упражнения, позволяющие воздействовать либо на большую часть мышечной системы, либо избирательно на отдельные мышечные группы.

Упражнения, направленные на повышение уровня общей силовой подготовленности спортсмена, многообразны и могут выполняться как с использованием различных дополнительных приспособлений, так и без них. Наиболее эффективными являются упражнения со штангой и набивными мячами на тренажерах, позволяющих выполнять упражнения при различных режимах работы мышц.

Средства вспомогательной силовой подготовки - это упражнения с различными отягощениями, они применяются для избирательного воздействия на мышцы или мышечные группы, несущие основную или дополнительную нагрузку в данном виде спорта. Наиболее широки здесь возможности упражнений локального и частичного воздействия.

К средствам специальной силовой подготовки относятся упражнения, которые дают возможность избирательно развивать силовые возможности мышц, несущих основную нагрузку в данном виде спорта. В качестве этих средств используются беге максимально доступной скоростью, бег в гору, песку, с дополнительными тормозными устройствами, вертикальное выпрыгивание из положения полу приседа толчком двух ног, метания мячей различного веса.

Наряду с рациональным подбором упражнений эффективность силовой подготовки определяется методическими условиями их выполнения: режим работы мышц, величиной сопротивления, темпом работы, количеством повторений в отдельном подходе, продолжительностью и характером пауз между подходами, общим количеством упражнений в тренировочном занятии.

Тренеру важно подбирать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо. В таких играх занимающиеся преодолевают собственный вес, либо вес отягощения, либо сопротивление противника. В этих играх используются различные предметы (набивные мячи, гантели, скамейки) либо партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу, где преодолевается сопротивление внешней среды. Многие игры и эстафеты (с подтягиванием, сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа и на брусьях, метание набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке юных спортсменов. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы. Если систематически повторяемые изометрические упражнения могут вызвать у подростка различные дефекты осанки туловища (в связи с пластичностью опорно-двигательного аппарата, слабо развиты основные группы мышц туловища), то игры, оказывающие комплексное воздействие, позволяют избежать таких последствий, и наоборот, некоторые подвижные игры оказывают корригирующее влияние на организм занимающихся.

Тренеру важно включать в игры больше упражнений (особенно для начинающих спортсменов, да и в юношеском возрасте), направленных на

увеличение силы сгибателей и разгибателей тех конечностей, которые слабее развиты. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиванием - на левой руке. Не следует давать юным спортсменам в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными напряжениями. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Примерные игры, преимущественно направленные на воспитание силы рук, туловища и ног

«Кто дальше бросит».

На площадке чертится линия старта. Играющие делятся на команды и выстраиваются в колонну по одному за линией старта. У каждой команды мяч (в зависимости от возраста и подготовки -теннисный, волейбольный, метдбол 1-3 кг.).

. По одному игроку от команды встают на линию старта и с места выполняют бросок мяча одной рукой сверху (двумя от груди или из-за головы). Отмечаем место приземления мяча и определяем, кто дальше бросил из этой пары (тройки). Поочередно играют все по одному разу. Играть в игру 3-5раза.

:

1. Игрок может бросить только один раз.
2. При броске ногой линию старта касаться нельзя.
3. Бросать мяч указанным способом.

. Побеждает команда, игроки которой больше выиграла в своих парах.

«Кто больше подтянется».

. Играющие делятся на команды и выстраиваются в шеренги перед перекладиной или гимнастической стенкой.

. Поочередно с каждой команды игры выполняют подтягивание на перекладине максимальное количество раз.

1. При каждом подтягивании игрок должен коснуться подбородком грифа перекладины.
2. Отдых между очередным подтягиванием не должен превышать 3-5 сек.
3. При выполнении подтягиваний, туловище нельзя раскачивать.

. Побеждает команда, которая в сумме выполнит большее количество подтягиваний.

«Перетягивание в парах».

. Посредине площадки чертится контрольная линия. Справа и слева от нее параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии 1,5-2 м. от контрольной линии. Играющие делятся на равные команды и строятся одна команда напротив другой. Для игры необходима гимнастическая палка (или эстафетная).

. Поочередно с каждой команды выходят по одному игроку, согласно весовой категории. Опорную ногу ставят к контрольной линии и двумя руками берутся за гимнастическую палку, пака находится на уровне контрольной линии. По сигналу руководителя (тренера) игроки начинают тянуть в свою сторону соперника, стараясь перетянуть его за черту, находящуюся за спиной. Победитель выигрывает команде очко. Все играют по одному разу. Игру можно играть 3-5 раза.

:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.
2. Умышленно отпускать гимнастическую палку нельзя, будет засчитано поражение.

3. Игрок должен перетянуть соперника за линию, находящуюся за его спиной.

. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков и набрать большее количество очков.

«Выталкивание из круга»

. На площадке чертится круг диаметром до 3 м. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в шеренгу на противоположных сторонах круга лицом одна к другой. Для игры необходима гимнастическая палка.

. Капитаны посылают в круг по одному игроку, согласно весовых категорий. Оба игрока держат палку в руках, прижимая один ее конец локтем к туловищу. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть друг друга из круга. Победитель получает выигрышное очко для своей команды. Затем посылаются новые игроки в круг для игры. Игру можно играть 3-5 раз.

1. Выталкивать можно только нажимом палки, не отрывая от нее рук.

2. Проигравшим считается игрок, затупивший хотя бы одной рукой за черту круга.

. В игре побеждает команда, получившая больше очков.

«Перетягивание каната».

. Канат длиной 6-10 м. кладется посередине площадки вдоль ее. Середина каната отмечает цветной ленточкой, а на полу под серединой каната чертится линия поперек площадки. Параллельно ей с обеих сторон в 2-3 м. проводятся еще две линии. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и силе. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны.

. По сигналу тренера команды начинают тянуть канат в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, тренер останавливает игру. Играют нечетное количество раз.

:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал.
2. Канат считается перетянутым, если его середина находится в 2-3 м. от средней линии «а стороне соперника».

. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

«Пушкари».

. Две команды располагаются на просторной площадке перед стартовыми линиями в 10-15 шагах одна от другой. Сзади каждой шеренги в 6-8 шагах проводится еще по одной линии, пересекающей площадку поперек. Это линии «лагеря» команд. Для игры необходимо один мяч (баскетбольный, медбол).

. По сигналу тренера-преподавателя первыми мяч толкает представитель одной из команд (по жребию). Затем с места нападения мяча (также по сигналу) в обратную сторону этот же мяч толкает игрок соперника. Соревнования между командами продолжается до тех пор, пока одна из команд не оттеснит другую за линию лагеря. Игра продолжается 5-8 минут.

:

1. Место падения мяча отмечается цветной плашкой (чертится линия).
2. Мяч толкать установленным способом.
3. При толчке условную линию падения мяча не пересекать и носки не отрывать (без прыжка).

. Побеждает в игре команда, которая за установленное время игры, большее количество раз, оттесняла команду соперника за линию лагеря.

«Бой петухов».

. На площадке чертится круг диаметром 3-4 м. Играющие делятся на две команды и выстраиваются около круга в шеренги одна против другой. В каждой команде выбираются капитаны.

. Капитаны направляют в круг по одному игроку - «петуху», согласно весовой категории. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руки кладет за спину, пальцы в «замок». По сигналу тренера-преподавателя «петухи», прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом или туловищем друг друга из круга или стремятся заставить своего соперника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет в круг следующая пара «петухов». Игру можно играть 3-5 раз.

:

1. Петух, ставший на обе ноги или выскочивший из круга, считается побежденным.
2. Петухи вступают в бой только по сигналу.
3. Во время боя руки держать за спиной.
4. Если игроки нарушили правила одновременно, игра повторяется.

. Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

«Скакуны».

. На площадке чертим прямоугольное игровое поле 4х6 м. (в зависимости от количества играющих). Играющие делятся на две команды и рассчитываются по порядку номеров. Одна команда «бегуны» занимают место внутри игрового поля, другая становится за полем «скакуны».

. Руководитель называет цифру. Игрок из команды скакунов, имеющий этот номер, направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача - осалить игроков другой команды, которые убегают на двух ногах от преследования. Осаленный покидает игровое поле. По команде руководителя «Домой!» (через 8-10 с.) игрок возвращается на свое место в команду и вызывается другой игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не будут осалены. После этого команды меняются ролями, игра повторяется. Игру играть можно 3-5 раз.

:

1. Осаленный игрок покидает поле.
2. Скакунам нельзя принимать двух опорное положение или менять ногу - покидает поле.
3. В поле не могут одновременно находиться два скакуна.
4. Уворачиваясь от скакуна и выбежав за поле, бегун выбывает из игры.

. Побеждает команда, которая затратила меньше времени на осаливание игроков соперника.

«Челнок».

. Участники распределяются на две команды и становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними чертятся линия старта.

. Капитаны команд по очереди направляют своих игроков к линии, от которой они должны совершить прыжок с места толчком двумя ногами. По жребию, одни прыгают в одну сторону, другие - в другую. Начальный прыжок выполняется с линии старта, все последующие с места приземления игроков. Длина прыжка отмечается мелом. Игру играть можно 3-5 раз.

:

1. Перед прыжком заступать за линию старта запрещается.

2. Длина прыжка отмечается по ближней точке касания при приземлении.

. Если игроку, завершающему соревнование, удалось перепрыгнуть линию старта, то его команда выигрывает игру, а если нет, то она проигрывает.

Воспитание быстроты

Под скоростными способностями понимают комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. В теории и методике физического воспитания скоростные способности человека обозначают термином «быстрота». Принято различать элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К первым относятся латентное время двигательной реакции, скорость выполнения отдельного движения и частота движений. Ко вторым - способность быстро набрать скорость и удержать ее на дистанции, выполнять на высокой скорости технико-тактические действия в игре.

Повышение скоростных возможностей осуществляется применением различных по характеру специально-подготовительных упражнений, а также собственно соревновательных упражнений. При подборе упражнений, направленных на повышение скоростных возможностей, нужно следить за тем, чтобы они были достаточно хорошо освоены спортсменами. В противном случае их внимание будет, прежде всего, сосредоточено на технике движений, а не на достижении высокой скорости передвижения. Уровень скоростных возможностей оказывается значительно более высоким в том случае, когда на первом этапе подготовительного периода применяются упражнения, способствующие развитию различных относительно узких свойств и способностей, прямо или косвенно влияющих на уровень скоростных возможностей, а на втором этапе осуществляется синтез созданных предпосылок в единое целое путем широкого

использования упражнений, основанных на целостном выполнении двигательных действий.

Тренировочная работа, направленная на развитие и совершенствование скоростных способностей, должна оказывать на организм спортсмена воздействие, стимулирующее приспособительные изменения, лежащие в основе проявления свойств и способностей, которые в сумме определяют уровень его скоростных возможностей.

Широкое использование упражнений с максимальной интенсивностью приводит к неприятным последствиям - образованием так называемого скоростного барьера. В случае его образования дальнейшее выполнение упражнений с максимальной или близкой к ней интенсивностью не приводит к положительным результатам. Наилучшим средством предотвращения возникновения скоростного барьера является широкая вариативность применяемых упражнений.

Длина отдельных отрезков и дистанций подбирается таким образом, чтобы время работы не превышало 30-40 сек., это отрезки и дистанции в пределах 30-40 м. При упражнениях такой продолжительности спортсмен в состоянии поддерживать максимальную интенсивность работы практически на протяжении всего времени их выполнения. Продолжительность пауз между отдельными упражнениями должна обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

Следует учитывать, что многократное выполнение скоростных упражнений с высокой интенсивностью даже при оптимальных паузах вызывает кумуляцию физико-химических сдвигов и неизбежное снижение работоспособности. Увеличивать объем работы, производимой в оптимальных условиях, помогает выполнение упражнений по сериям. Продолжительность интервалов отдыха между сериями составляет обычно от 1 до 5 минут в зависимости от длины отрезков и интенсивности работы. При применении средств, направленных на повышение скоростных

возможностей, интервалы отдыха желательно заполнять малоинтенсивной работой.

Физическое качество быстрота особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет, а также игр, как «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручкой», эстафеты, «Падающая палка», «Наступление» и другие. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным сопротивлением двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему». При воспитании быстроты успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект, что важно в единоборствах и спортивных играх.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия в упражнениях, включаемых в подвижную игру, или в подобранных готовых играх по форме движений и быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Для развития скорости широко используются силовые упражнения, поэтому игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку силовые раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного занятия до наступления утомления.

Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Примерные подвижные игры, преимущественно направленные на развитие скоростных возможностей

«Быстро по местам».

. Все играющие строятся в две или три колонны по одному и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих.

. По команде тренера: «Убежали!» все играющие разбегаются в разные стороны. По второй команде: «Быстро по местам!» все должны построиться в исходное положение. Игру можно играть 5-8 минут.

:

1. По команде: «Убежали!» никто на месте не остается.

2. При построении в колонны никто не придерживает игроков соперника.

Выигрывает команда, которая набрала больше побед или игроки быстрее построятся в колону.

«К своим флажкам».

Играющие, разделившись на несколько команд (по 5-8 игроков в команде), становятся в колонны по одному, капитаны держат в руках в руках определенного цвета флажок.

Все играющие, кроме капитанов с флажками, по сигналу руководителя отходят от места построения команд за 10-15 м. и выстраиваются в одну шеренгу спиной к своим капитанам. Руководитель предлагает различные упражнения, а играющие их повторяют. В это время капитаны меняются местами. По команде: «К своим флажкам» все быстро бегут и строятся в колонну за своими капитанами. Игру можно играть 5-7 раз. Каждый раз определяем, кто быстрее всех построится.

1. Играющим нельзя поглядывать, как меняются местами капитаны.

2. Возвращаясь в команды, нельзя придерживать игроков соперника.

3. При построении в колоннах руки держать на плечах впереди стоящих игроков команды.

Побеждает команда, которая набрала больше побед или заняла лучшие места.

«Пустое место».

Все играющие строятся в круг, интервал один от другого 1-2 шага. Водящий - за кругом.

Водящий бежит вокруг круга, останавливается и дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого быстро убегает по кругу. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону. Встречаясь на пути, водящий предлагает любое упражнение (движение), а игрок обязан его повторить, после чего быстро стремятся прибежать на пустое место. Водит игру тот, кто не успел занять пустое место. Игра длится 8-10 минут.

1. Водящий должен остановиться за спиной игрока и коснуться его, вызывая его на соревнование в беге.
2. При встрече игрок обязан повторить упражнение водящего.
3. Из пустого места выталкивать нельзя.

По окончании игры отмечаем лучших игроков, которые играли и не были в роли водящих.

«Вызов номеров».

Играющие делятся на команды и выстраиваются на одной линии в шеренгу, рассчитываются по порядку номеров в каждой команде. Впереди каждой команды на расстоянии 10-15 м. ставятся стойки или чертится линия параллельно линии, за которой построены команды.

Тренер-преподаватель вызывает игроков по номерам, чередуя их по своему усмотрению. Игроки бегут, оббегают стойку и возвращаются за линию старта. Игрок, прибежавший первым, приносит

команде выигрышное очко. Игру можно играть по времени (5-8 мин.) или кто быстрее выиграет 10-20 очков.

1. Игряющие обязаны оббежать стойку или коснуться линию.
2. Если игроки финишируют одновременно, очко не присуждается никому.

Побеждает команда, которая набрала больше побед или первой набрала указанное количество побед.

«День и ночь»

Посредине площадки поперек нее чертятся две параллельные линии на расстоянии 1-1,5 м., а по обе стороны от них - в 15-20 м. параллельно им - линии «домов». Игряющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются у своих линий и поворачиваются лицом к своим домам. Одна команда называется «День», другая «Ночь».

Все играющие принимают оговоренные исходные положения (низкий старт, упор лежа, упор сидя сзади), руководитель неожиданно произносит команды «День» или «ночь». Услышав свое название, игроки быстро убегают за линию своего дома, а команда соперника их догоняет и пытается, как можно больше осалить игроков. Каждый раз осаленные подсчитываются и продолжают играть дальше. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитываются осаленные в каждой команде за одинаковое количество раз.

1. Запрещается убежать или догонять игрокам до того, как руководитель произнесет команду.
2. Осаливать разрешается только до линии дома.
3. Всем играющим выдерживать указанные исходные положения.

Побеждает команда, осалившая больше игроков соперника.

«Борьба за флажки».

Игровое поле делится пополам на два равных участка (8x10 м.). За лицевыми линиями (лагерь каждой команды) расположены по 10 флажков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются в произвольном порядке на своей половине поля.

По сигналу тренера-преподавателя игроки обеих команд стараются беспрепятственно проникнуть за линию лагеря соперника, завладеть флажком и унести его на свою сторону. Игроки салят соперника на своей стороне поля. Осаленный остается там, где его осалили. Осаленного могут выручать игроки своей команды, коснувшись его рукой. Вырученные снова вступают в игру. Играют установленное время.

1. Салить игрока можно только на своей половине поля.
2. Игрок, проникнувший в лагерь, может взять только один флажок.
3. Если игрок осален с флажком, то флажок возвращается в лагерь, а игрок ждет выручки.

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше флажков.

«Не дай мяч водящему».

Играющие становятся в круг на расстоянии 1.5-2 м. друг от друга. Выбирают 2-3 водящих, которые идут в середину круга. Стоящие по кругу получают мяч.

Играющие перекидывают мяч по воздуху в любом направлении. Водящие, бегая по кругу, пытаются дотронуться до мяча. Если водящий дотрагивается мяча рукой, то меняется ролями с игроком, от которого был осален мяч. Играют установленное время.

1. Мяч можно перебрасывать только по воздуху.

2. Если игрок роняет мяч или неточно выполняет передачу, он идет в роль водящего, а один водящий идет на его место (устанавливается очередность водящих, которые покидают круг).

3. Водящий имеет право осалить мяч по воздуху или в руках игроков.

Отмечаются игроки, которые ни разу не были

водящими.

«Охотники и утки».

Чертится игровое поле (озеро) прямоугольной формы 8x15 м. (в зависимости от количества играющих). Играющие делятся на две равные команды. «Охотники» располагаются за лицевыми линиями поровну, а «утки» - врассыпную располагаются по игровому полю. У охотников в руках волейбольный мяч.

По сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч с одной стороны на другую, стараются попасть в уток. Если мяч попал в утку, утка выбывает из игры. Когда все утки будут выбиты, команды меняются ролями и игра продолжается. Игра проводится на время (3-5 минут каждой команде) или необходимо выбить всех уток. Игру можно играть 3-5 раз.

1. Попадание в утку с линии не засчитывать.

2. Осаленные утки считаются те, которых мяч коснулся в любую часть тела, кроме головы.

3. Попадание после отскока от пола или рикошета, не засчитывается.

4. Утка, увертываясь от мяча, выбежала за боковую линию, она считается осаленной.

5. Если мяч находится в игровом поле, то его возвращают за ближнюю линию.

Побеждает команда, которая быстрее выбила всех уток или за установленное время выбила больше уток.

«Два стула и веревочка».

Два стула спинками друг к другу ставятся на расстоянии 4-5 м. один от другого. Под стульями на полу протягивается веревочка или скакалка так, чтобы концы ее слегка высывались из-под стульев. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в шеренги лицом друг к другу.

Капитаны команд направляют по одному игроку к стульям. Игроки садятся на стулья спиной друг к другу. По сигналу каждый из них бежит как можно быстрее влево, обегает стулья, возвращаются к своему стулу, садятся на него и быстро вытягивают веревочку из-под стульев. Кто быстрее вытянет ее, тот приносит команде выигрышное очко. Затем на стулья садятся следующие пары играющих.

1. Игроки должны бежать в одном направлении.
2. Стулья руками не трогать.
3. Игрок может вытянуть веревочку после того, как сядет на стул.

Побеждает команда, которая набрала больше выигрышных очков.

«Падающая палка».

Все играющие рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Определяем водящего, который встает в середину круга. Он получает гимнастическую палку и ставит ее конец на пол, а другой придерживает пальцами, чтобы она не падала.

Водящий громко называет какой-нибудь номер и одновременно отпускает палку. Игрок с названным номером должен быстро подбежать и схватить палку, пока она не упала на пол. Если ему это удастся,

он возвращается на свое место, а водящий продолжает водить. Если же он не поймает палку, то становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Игра длится 5-8 минут.

1. Водящий палку держит вертикально и громко называет номер.

2. Играющие не должны мешать друг другу.

Отмечаются игроки, которые ни разу не были водящими, за исключением первого водящего.

«Наступление».

Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки лицом к середине.

По указанию тренера-преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого (или низкого) старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение шеренги. Когда до стоящих на старте остается 2-3 шага, тренер дает свисток. «Наступающие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных наступает другая команда. Игра длится 5-8 минут или играется по 5-7 наступлений каждой команды.

запрещается.

Каждый игрок может салить любых игроков противоположной

1. 2. Действовать без сигнала команды, но только до линии «дома».

Выигрывает команда, которая за несколько наступлений осалила больше игроков соперника.

Воспитание ловкости.

Ловкость - это способность быстро и точно реагировать на ситуации, неожиданно возникающие при выполнении двигательных действий, искусное владение движениями в сложных изменяющихся условиях. Без достаточно развитой ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей ни в одной игре, ни в одном виде спорта.

Ловкость - качество врожденное. Однако, как и другие качества, она требует развития и совершенствования. Ловкость зависит от наличия двигательного опыта спортсмена. Развивать ее рекомендуется с раннего детства, используя широкий круг двигательных навыков. Осваивая любой двигательный навык, необходимо добиться точности движений, чтобы способствовать развитию ловкости. До 12-14 лет необходимо изучать и совершенствовать упражнения на координацию движений, постепенно усложняя задания. В более позднем возрасте на смену простым упражнениям придут сложные, в том числе специальные, требующие высокой акробатической подготовки.

Различные акробатические упражнения, эстафеты, подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта.

Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в тех видах спорта, где движения носят ациклический характер, а условия выполнения упражнений все время изменяются. Игре как виду деятельности присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». В процессе этих игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а, следовательно, и ловкое) выполнение движений.

Дозировка упражнений должна быть незначительной, независимо от подготовленности юных спортсменов. При выполнении упражнений на ловкость в связи с повышением вниманием концентрацией усилий быстро утомляется нервная система. Небольшой объем тренировки ловкости в одном занятии должен восполняться более интенсивной частотой проведения занятий по воспитанию этого качества.

Игры, направленные на воспитание ловкости, т.е. связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких мышечных усилий, недостаточно эффективны при наступлении утомления, поэтому при повторении игр надо делать перерывы для отдыха, а сами игры проводить, когда нет значительных следов утомления от предыдущей нагрузки.

Примерные подвижные игры, преимущественно направленные на развитие и совершенствование ловкости

«Метко в цель».

Посредине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав, мячей). Играющие делятся на команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам 8-10 м. от линии городков. Участники впереди стоящей команды получают по маленькому мячу.

По сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы, мячи), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и становятся их на место. То же самое выполняют игроки второй шеренги. Играть можно 4-6 раз.

1. Бросать мячи можно только по сигналу.
2. При броске переступать стартовую черту нельзя (попадание не засчитывать).

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

«Часовые и разведчики».

Играющие делятся на две равные команды - «часовые» и «разведчики» и выстраиваются в шеренги вдоль противоположных сторон площадки на расстоянии 10-20 м. одна от другой. Перед носками чертятся линии. Посредине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуется круг. В него кладут мяч.

По сигналу руководителя один часовой и один разведчик выбегает на середину площадки к мячу.

Разведчик должен унести мяч к себе в лагерь. Часовой следит за ним и не дает ему унести, осаливает его, если он мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание часового, разведчик выполняет различные движения и пытается завладеть мячом. Часовой обязан повторять его движения и в тоже время следит за мячом. Если разведчик взял мяч, часовой старается его осалить и взять мяч, часовой старается его осалить и взять в плен. Если часовой не поймал разведчика с мячом до линии его лагеря, то сам идет в плен к разведчику. Игра продолжается до тех пор, пока не сыграют все часовые и разведчики. В конце игры подсчитываем пленных, меняются ролями играющие и снова играют игру. Игру можно играть 3-5 раза.

1. Выбегать к мячу можно только по сигналу.
2. Часовой обязан повторять все движения разведчика. Если разведчик взял мяч, часовой не имеет права его осалить, пока не повторит движения.
3. Осаливать разрешается от средней линии до линии лагеря.
4. Если разведчик, убегая от часового, теряет мяч, он считается осаленным.

5.Разведчик не имеет права выкатывать из круга мяч, а берет его руками.

Выигрывает команда, которая из 3-5 раз, одержала больше побед.

«Гонки мячей по кругу».

Играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук 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 капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу - одни вправо, другие - влево своим ближним игрокам. Мячи передаются по кругу и должны возвратиться к капитанам, капитаны, получив мяч, быстро поднимают его вверх. Определяем победителя. Игру можно играть 5-7 раз.

- 1.Мяч передавать или перекидывать обязательно своему ближнему игроку, пропускать нельзя (засчитывается поражение)
- 2.Если мячи столкнулись в воздухе, игроки должны их поднять и продолжить игру.

Побеждает команда, которая больше раз выиграла.

«Защита укрепления».

Играющие встают по кругу на расстоянии вытянутых рук или немного больше. Перед их носками чертится круг, центре которого ставится укрепление из 3 палок, связанных вверху. Выбирается водящий, который встает в середину круга для защиты укрепления. У стоящих по кругу игроков - волейбольный мяч.

По сигналу играющие начинают перебрасывать мяч в любом направлении между собой и пытаются сбить укрепление. Водящий

закрывает укрепление руками, туловищем, ногами, отбивая мяч. Игрок, которому удастся сбить укрепление, меняется местом с водящим. Водящему оговаривают время, в течении которого он удерживал укрепление не сбитым. Игру играют установленное время 5-7 мин.

- 1.Играющим нельзя заходить за черту круга. Сбитое укрепление из круга не засчитывать.
- 2.Водящему нельзя руками удерживать укрепление.
- 3.Если водящий сам свалит укрепление, то на его место идет игрок, у которого в этот момент окажется мяч.

Побеждает в игре водящий, который больше времени продержал укрепление вне прикосновенности.

«Подвижная цель».

Играющие строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед носками чертится круг. Выбирается водящий, который идет в середину круга. У играющих один волейбольный мяч.

Играющие перекидывают между собой мяч, стараются попасть им в водящего. Водящий, спасаясь от мяча, бегают, прыгает, увертывается в кругу. Тот, кто попал мячом водящего, меняется с ним местами. Водящему говорим время, которое он находился в кругу. Играют 5-7 минут.

- 1.Засчитывается попадание у водящего, за исключением в голову.
2. Попадание из круга не засчитывается.
3. Попадание после отскока от пола не засчитывается.

Выигрывает водящий, который больше по времени находился в кругу.

«Группа, смирно!».

Играющие строятся в одну шеренгу, интервал 1 шаг.

Руководитель, стоя лицом к играющим на расстоянии 10-15 м., подает команды. Дети должны их выполнять лишь в том случае, если он предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово «группа» он не произнес, то реагировать на команду не надо. Допустивший ошибку игрок делает шаг вперед и продолжает играть. Игра длится 8-10 мин.

1. Игрок, не выполнивший команды с предварительным словом «группа», делает шаг вперед.
2. Игрок, пытавшийся выполнить команду без предварительного слова «группа», делает шаг вперед.

Выигрывают те играющие, которые были наиболее внимательны и остались на своем исходном положении.

Воспитание выносливости.

Способность спортсмена выполнять двигательные действия без существенного снижения эффективности зависит от уровня выносливости, то есть способности противостоять утомлению. Формы проявления выносливости весьма многообразны: различают выносливость к силовой, скоростной и скоростно-силовой работе.

Для достижения высокого уровня выносливости недостаточно обладать хорошо развитыми отдельными свойствами и способностями, ее определяющими. Необходимо добиваться их комплексного проявления в условиях, характерных для конкретной соревновательной деятельности. Это может быть достигнуто лишь применением соревновательных и специально-подготовительных упражнений к созданию комплекса условий, максимально приближенных к планируемой соревновательной деятельности.

В подвижных играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и

расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (Например, «Гонки с выбыванием», «Сумей догнать»), в других - продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало подвижных игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Такие игры, как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке и применяют наряду с баскетболом, гандболом и футболом.

В практике существуют ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре, это уменьшение количества игроков при сохранении размеров игрового поля, увеличение размеров игрового поля, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих, увеличение дистанции, размеров и веса инвентаря.

Некоторые упражнения для развития выносливости, особенно циклического характера, могут вызвать утомление, понижение работоспособности. Такие упражнения целесообразно сочетать с подвижными играми, которые могут стать средством воспитания выносливости.

Примерные подвижные игры, преимущественно направленные на воспитание выносливости

«Белые медведи».

Для игры чертится игровое поле «море» - примерно 10x12 м. (в зависимости от количества играющих). В стороне чертится круг диаметром 3 м. - «льдина». Один водящий - «белый медведь», остальные играющие - «медвежата». Медведь идет на льдину, медвежата размещаются произвольно по всему игровому полю.

По сигналу руководителя медведь бежит с льдины в море и начинает ловить медвежат в течение 1-2 минут. Пойманные

медвежата отправляются на льдину. Последний пойманный медвежонок становится белым медведем (водящим). Каждый водящий запоминает количество пойманных медвежат за определенное время.

1. При ловле запрещается хватать игроков руками и тащить их силой.
2. Игрок, выбежавший за границу игрового поля, считается пойманным и идет на льдину.

Выигрывает водящий, который за установленное время, поймал больше медвежат.

«Бег командами».

Играющие делятся на равные команды и выстраиваются в колонну по одному за линией старта. Напротив каждой команды на расстоянии 15-20 м. ставят стойку.

По сигналу тренера-преподавателя, направляющие в командах бегут вперед до стойки, оббегают ее и возвращаются назад, оббегают команду и берет направляющего за руку, вдвоем бегут к стойке, оббегают ее, возвращаются назад, оббегают команду, берут третьего игрока и так далее, пока вся команда не выполнит эстафету. Определяем победителя. Играть можно 3-5 раза.

1. Выбегать можно только по сигналу.
2. Во время бега нельзя разъединять руки.
3. Все игроки должны оббежать стойку и команду.

Побуждает команда, которая в полно составе первая пересекает линию старта или выигравшая больше эстафет.

«Гонки с выбыванием».

Чертим на полу линию старта, на расстоянии 15-20 м., параллельно линии старта чертим контрольную линию, все играющие становятся на линии старта.

По сигналу тренера-преподавателя все играющие бегут к контрольной линии, касаются ее ногами (руками) и возвращаются назад. Игрок, который финишировал последним, выбывает с игры. Тренер дает новый старт. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Мальчики играют отдельно, девочки - отдельно. Играть несколько раз.

1. Все стартуют по сигналу.

2. До сигнала линию старта не заступать.

3. Касание контрольной линии обязательно для всех (кто не коснулся, выбывает с игры).

В забеге, игрок финишировавший последним, выбывает с игры. Побеждает игрок, который остался лидером.

«Борьба за мяч».

В игре участвуют две равные команды. Игроки одной из команд надевают «манишки». Определяется игровое поле в зависимости от количества играющих.

Капитаны стоят на середине игрового поля, все остальные игроки произвольно размещаются по полю. Руководитель подбрасывает мяч. Капитаны стараются поймать или отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, играющие стремятся передавать его между игроками. Игроки другой команды пытаются перехватить мяч у соперника и передавать своим игрокам. Команда, которой удастся выполнить подряд 10 передач - выигрывает очко и игра начинается сначала с редины площадки. Если мяч перехвачен соперником, счет передач начинается снова. Играют 10-15 мин.

1. Вырывать мяч с рук нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.

2. Если мяч вышел за игровое поле, то команда соперника вбрасывает мяч с того места, где он пересек линию.

3. Игрок с мячом в руках может выполнить не более двух шагов, ударить мяч о пол нельзя (вбрасывание из-за линии).

Выигрывает команда, которая за установленное время набрала больше очков.

«Невод».

Чертим игровое поле «море», все играющие «рыбы». Двое водящим «рыбаки» находятся за чертой игрового поля, все играющие бегают по всему игровому полю.

Рыбаки, взявшись за руки, начинают ловить рыб, окружая их руками. Пойманный встает между рыбаками. Все трое продолжают ловить рыб, окружая их. Каждый пойманный встает между рыбаками, образуя «сеть». Игра кончается, когда все рыбы будут переловлены. Водящим объявляется время, за которое они переловили всех рыб. Определяется новая пара водящих.

1. Игроки не могут выходить за черту игрового поля.

2. Рыбам под руками вырваться нельзя.

3. Невод разрывать нельзя.

4. Рыба считается пойманной, когда круг замкнется.

Побеждает пара водящих, которая организовала и быстрее поймала всех рыб.

«Сумей догнать».

. Все играющие располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга.

По сигналу тренера-преподавателя все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время догнать и коснуться рукой впереди бегущего. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся 4-6 самых выносливых спортсмена. Если играть в зале, то по углам устанавливаются поворотные стойки, которые можно оббежать только с внешней стороны. Мальчики и девочки соревнуются отдельно.

1. Нельзя выходить за пределы беговой дорожки.
2. Осаливать игроков рукой по плечу или спине.

Отмечаем группу игроков самых выносливых, которые остались в игре по ее окончании.

4. Использование подвижных игр для совершенствования технико-тактической подготовленности юных спортсменов

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений, соответствующих особенностям данного вида спорта и направленных на достижение высоких спортивных результатов. Техническую подготовленность нельзя рассматривать изолированно, а следует представлять как составляющую единого целого, в котором технические решения тесно взаимосвязаны с физическими и психическими возможностями человека, а также с конкретными условиями, в которых выполняются спортивные действия.

В наиболее общем виде уровень технической подготовленности может быть охарактеризован степенью эффективного использования двигательного потенциала. В этом случае учитывается не только суммарный двигательный

эффект, но и показатель экономичности движений, рациональное применение приемов, что имеет исключительное значение для видов спорта, связанных с проявлением скоростно-силовых способностей.

Высокий уровень технической подготовленности отличается большой степенью автоматизации двигательного навыка, его стабильностью.

Критерии технической подготовленности существенно зависят от возраста спортсмена, его квалификации и подготовленности. Так, при оценке технической подготовленности юных спортсменов основное внимание должно быть обращено на разностороннюю техническую оснащенность, степень овладения техникой не только основных приемов и действий, но и средств общей и вспомогательной подготовки, многообразных специально-подготовительных упражнений. В отличие от критериев подготовленности юных спортсменов основными показателями технического мастерства спортсменов высокой квалификации являются оптимальная форма, структура и надежность действий при выполнении, прежде всего в процессе соревновательной деятельности.

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники.

Систематическое проведение различных подвижных игр позволяет создать у юных спортсменов определенный запас движений и двигательных действий. На базе определенного запаса движений легче формировать новый двигательный навык. Следует подчеркнуть, что этот навык в спортивной деятельности формируется, реализуется, как правило, без игры, без участия лишних эмоций. Более того, эмоции способны только нарушать действия и затрудняют достижения определенных поставленных целей. Игра приходит на помощь тренеру-преподавателю лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно

выполняется (например, сначала разучивается двигательное действие в упрощенных, облегченных условиях, по частям, а затем эти элементы, движения включаются в игру). Подвижные игры выступают как средство совершенствования двигательного навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может повести к возникновению нового, более совершенного умения. Юные спортсмены приобретают способность применять совершенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения двигательных действий. Вот почему тренеру-преподавателю следует давать в подвижных играх установки: кто выполнит задание правильно, четко, слажено, точно, а уж после этого - кто больше, быстрее, результативнее.

Само понимание сущности игры связано с изучением и поведением личности и, стало быть, с возможностью его регулирования. Игра позволяет моделировать такие ситуации, создание которых не зависит самих играющих. В игре можно построить не только эмоциональную, но и практическую модель поведения, что важно для последующей спортивной деятельности, практики.

Если говорить о содержательной стороне практического поведения в подвижной игре, то оно связано с развитием физических и моральных способностей человека. Поскольку же цель в игре всегда условно, то юный спортсмен имеет возможность исправить свою ошибку, смоделировать в своем сознании ту или иную ситуацию как систему действительности, воспитать практически необходимую структуру эмоций. Таким образом, подвижная игра выступает как комплексное упражнение, заставляющее активно работать мысль, развивать игровое мышление, позволяющее тренеру-преподавателю в решении различных педагогических задач. Это способствует созданию общих предпосылок для овладения элементами тактики ведения игры. Игровая деятельность всегда включает в себя

разнообразные по сложности способы ведения борьбы. В игре участники сами должны уметь рассчитать свои силы, определить рациональные приемы действия, проявить свое творчество.

Элементы тактики присутствуют как в простых групповых, так и в командных подвижных играх. Это можно отнести, например, к «Салкам», где требуется умение выждать или неожиданно изменить направление бега, «Удочке», где смена ритма вращения веревки помогает быстрее салить ею играющих, а также в таких играх, как «Перетягивание каната», «Челнок» или «Вызов», где игрокам часто приходится координировать свои двигательные действия в зависимости от обстоятельств, что возникает по ходу игры.

Умение чувствовать время, скорость, ритм движений, умело распределять силы на дистанции также входит в арсенал тактического мастерства, оно может совершенствоваться в играх и игровых заданиях.

Тактическое мышление воспитывается не столько при теоретическом разборе возможных соревновательных ситуаций, сколько в практических упражнениях игрового характера (кто скорее подметит действия соперника, сориентируется в ответе на сигнал, что лучше чувствует ритм, время на дистанции). Игры и упражнения тактического плана в единоборствах и спортивных играх (благодаря многообразию тактических возможностей) больше, чем, скажем в сложно технических или циклических видах спорта.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это юный спортсмен должен осознать уже при изучении техники движений или приемов), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных подвижных игр). Подбирая специальные игры, тренер-преподаватель может обучать начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приемам, в которых тот будет осмысленно использовать свои физические способности и применять технику спортивных упражнений. При этом очень важно формировать наступательную тактику ведения борьбы. В настоящее время в

спорте наблюдается тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью разнообразных командных подвижных игр. При их подборе и составлении важно знать способности юных спортсменов, учитывать их опыт и умение.

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объем их, характер и методика использования изменяются в соответствии с задачами каждого этапа тренировки. Вопрос об отборе игр и игровых упражнений для применения в различных периодах тренировки или на отдельных занятиях зависят от планов тренера-преподавателя. Важное значение здесь имеют его педагогический опыт, интуиция, точный психологический расчет.

Примерные подвижные игры при совершенствовании технико-тактического мастерства

Игры с элементами гимнастики:

«Придумай сам».

Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине.

. Поочередно игроки команд выходят на середину зала и выполняют три разных движения (упражнения). Затем выходит игрок с другой команды. Тот выполняет три новых упражнения, не похожие на прежние. Если какое-то упражнение до этого было выполнено, команде начисляется штрафное очко. Игра продолжается до тех пор, пока не выполнят упражнение все игроки обеих команд.

1. Упражнение повторять нельзя.
2. Пауза между выполнением упражнений не должна превышать 5 сек.
3. Подсказывать упражнения игроку команда не имеет права.

. Выигрывает команда, которая имеет меньше штрафных очков.

«Мостик и кошка».

Игроки двух команд строятся у линии старта в колонны по два. Перед командами в 5 и 10 м. чертятся два круга или ставятся стоечки, которые будут определять место «станции».

По сигналу руководителя первые пары в командах бегут к первому кругу, один игрок выполняет «мостик», а второй игрок подлезает под мостиком как «кошка». Оба игрока бегут ко второму кругу и выполняют тоже, но поменявшись ролями. Встают, оббегают стойку и, взявшись за руки, возвращаются назад. Так же попарно затем бегут все остальные игроки. Игру можно играть 3-5 раз.

1. Все пары начинают эстафету раздельным стартом.
2. В кругах игроки, при выполнении ролей «мостик» и «кошка», меняются ролями.
3. Финишируют пары держась за руки.

Побеждает команда, которая одержала больше побед.

«Ходьба с биноклем».

. По середине зала стоит низкое бревно. Две команды, равные по числу игроков, выстраиваются слева и справа от снаряда в шеренги.

. Поочередно, с каждой команды подходят к снаряду по одному игроку. Стают на снаряд, берут бинокль к глазам широкими линзами (предметы будут отдаляться). Игрок с биноклем должен пройти по бревну и не сойти с него. Игру играть можно 3-5 раз.

1. Бинокль отрывать во время ходьбы по бревну нельзя.

Выигрывает команда, игроки которой больше раз прошли по бревну.

Игры на занятиях по легкой атлетике:

«Рывок за мячом».

Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая линия. Руководитель с мячом в руках встает между командами.

Называя любой номер, руководитель бросает мяч вперед как можно дальше. Игроки, под этими номерами бегут к мячу. Кто раньше коснется мяча рукой, тот приносит команде очко. Мяч возвращается руководителю, который снова вызывает новый номер. Играют игру установленное время.

1. Начинать бег можно с низкого или высокого старта.
2. Во время касания мяча, игроками нельзя отталкивать друг друга.
3. Если игроки коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

«Кто выше».

. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Прыгают, установленным способом, поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) игрок преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

1. Прыгать через планку только указанным способом.
2. За первую попытку, если игрок взял высоту, игрок получает 5 баллов, а за вторую - 4.

. Побеждает команда, в которой осталось больше участников или команда, набравшая в сумме больше баллов.

Игры на занятиях по спортивным играм:

«Передал-садись».

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Команды выбирают себе капитанов, которые с мячами в руках становятся напротив команды (3-4 м.).

По сигналу руководителя капитан передает мяч (оговоренным способом) первому игроку команды, который ловит его и возвращает обратно капитану, а сам выполняет упор присев. Капитан обменивается передачами со всеми игроками. Получив ответную передачу от замыкающего в колонне, капитан поднимает мяч вверх, а команда быстро встает. Играть игру можно 3-5 раз.

1. Выполнять передачи установленным способом.
2. Никто не должен пропускать свою очередь.
3. Игрок, не поймавший мяч, обязан взять мяч, стать на место и продолжать игру.

Выигрывает команда, которая выиграла больше раз из установленного количества.

«Встречная эстафета».

Играющие делятся на две равные команды и становятся в две колонны. Колонны делятся пополам и становятся лицом друг к

другу на расстоянии 15-20 м. одна к другой. У капитанов мяч (баскетбольный, гандбольный).

. По сигналу тренера-преподавателя игроки выполняют ведение мяча к своей противоположной колонне, передает мяч направляющему, а сам становится замыкающим в колонне. Все выполняют по одному разу. Если команда первой выполняет эстафету, она получает очко. Игру играть можно 3-5 раза.

1. Начинать игру можно только по сигналу.
2. Выходить за линию для получения мяча нельзя.
3. Выполнять ведение, способом, обговоренным руководителем.
4. Если во время ведения игрок теряет контроль под мячом, он должен сам поднять мяч и продолжать выполнять ведение.

Побеждает команда, закончившая эстафету первой или одержавшая больше побед.

«Точное попадание».

. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному на линию штрафных бросков, лицом к щиту.

По сигналу тренера-преподавателя игроки команд поточно выполняют штрафные броски. Игрок выполнивший штрафной бросок подает мяч очередному игроку, а сам становится замыкающим. Играть игру 3-5 раза.

1. Броски выполнять оговоренным способом.
2. Игроки строго соблюдают очередность выполнения бросков.

Побеждает команда, которая выполнила первой 10 точных попаданий и набрала больше побед.

«Пасовка волейболистов».

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны по два, одна команда параллельно другой на расстоянии 3-4 м. друг от друга. Перед командами чертится линия старта. На расстоянии 10-15 м. от стартовой линии напротив каждой команды ставятся стойки. У направляющей пары волейбольный мяч.

По команде тренера-преподавателя первые пары бегут вперед, передавая мяч, друг другу по воздуху (волейбольная передача двумя руками сверху), до стойки, коснувшись руками ее, и возвращаются обратно. Пара игроков, которые финишируют первыми, приносят своей команде выигрышное очко. Все остальные пары выполняют тоже. Игру играть можно 3-5 раза.

1. Передачи выполнять указанным способом.
2. Если один игрок в паре потерял мяч, второй - стоит на месте, пока он не возьмет мяч и не возобновит выполнение передачи.
3. Стойку рукой касаются оба игрока.

. Побеждает команда, которая выиграла больше очков.

«Нападают пятерки».

. Играют одновременно три команды на баскетбольной площадке. По жребью 2 и 3 команды (пятерки) строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч находится у игроков 1-й пятерки, расположенной в произвольном порядке лицом ко 2-й пятерке.

. По сигналу тренера-преподавателя игроки 1-й пятерки атакуют щит 2-й пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игроком 2-й пятерки удастся перехватить мяч, они атакуют щит 3-й пятерки. 1-я пятерка, потерявшая мяч, строит защиту на месте 2-й пятерки. Команда, забросившая мяч, получает два очка и продолжает атаковать щит другой пятерки, пока не потеряет мяч. Игра длится 10-15 мин., игра проходит по правилам баскетбола.

ЛИТЕРАТУРА

1. Былеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1982, - 224с.
2. Короткое И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, -1971.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1997, - 342с.
4. Махов В.Я. Теорія і методика навчання рухливим і спортивним іграм: Навчально-методичний посібник. - К.: ІЗМН, 1996, - 160с.
5. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - К.: Здоров"я, 1990.
6. Платонов В.Н. Теория спорта. - К.: Высшая школа, 1987, - 424с.
7. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних специальных учебных заведений физической культуры. / Под ред. Ю.И.Портных. - М.:ФиС, 1984.-344с.
8. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексанов А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексанов; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. –М.: Издательский центр «Академия», -2002. – 520 с.