

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ**

Практическое пособие  
для студентов непрофильных специальностей

Составитель  
**А. С. Малиновский**

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2019

УДК 796.015.132:796.2(076)

ББК 75.148я73+75.5я73

P17

Рецензенты:

канд. пед. наук В. А. Черенко,

канд. пед. наук В. Н. Дворак

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»

**Развитие физических качеств посредством подвижных игр и эстафет** : практическое пособие / сост. А. С. Малиновский ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 26 с.  
ISBN 978-985-577-508-0

В практическом пособии описаны разнообразные виды подвижных игр и эстафет. Они сгруппированы в блоки по степени проявления того или иного физического качества (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Подробно рассматривается профилактика травматизма при проведении игр и эстафет.

Адресовано студентам непрофильных специальностей.

УДК 796.015.132:796.2(076)  
ББК 75.148я73+75.5я73

**ISBN 978-985-577-508-0**

© Малиновский А. С., составление, 2019

© Учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», 2019

## Оглавление

Введение.....	4
1 Физические качества и методика их развития.....	5
2 Развитие силовых способностей при помощи подвижных игр и эстафет.....	9
2.1 Игры и эстафеты, применяемые для развития силы.....	9
2.2 Игры и эстафеты, применяемые для развития быстроты и ловкости.....	13
2.3 Игры и эстафеты, применяемые для развития выносливости	16
2.4 Игры и эстафеты, применяемые для развития гибкости...	19
3 Профилактика травматизма при проведении подвижных игр и эстафет.....	22
3.1 Причины травматизма.....	22
3.2 Особенности спортивного травматизма.....	23
Вопросы для самоконтроля.....	25
Список литературы.....	26

## Введение

Человечество играет с доисторических времён. С развитием цивилизации игры делались всё сложнее, их тематика становилась очень разнообразной: война, любовь, фэнтези, история и т. д. Вероятно, наиболее развиты в этом плане игры с режимом мультиплеера, к которому ежеминутно подключены тысячи пользователей по всему миру и в котором каждую секунду совершаются миллионы различных действий. Существуют и игры, способные привести к гибели человека. Яркий пример игр на выживание – гладиаторские бои и русская рулетка.

Игра – основной вид деятельности ребёнка. С. Л. Рубинштейн (1976) отмечал, что игра хранит и развивает детское в детях, что она их школа жизни и практика развития. По мнению Д. Б. Эльконина (1978), «...в игре не только развиваются или заново формируются отдельные интеллектуальные операции, но и коренным образом изменяется позиция ребёнка в отношении к окружающему миру и формируется механизм возможной смены позиции и координации своей точки зрения с другими возможными точками зрения».

Естественное и непреодолимое стремление детей к игре с большим успехом используется в педагогической практике. Существуют научно обоснованные игровые методики и технологии, рассчитанные на детей разного возраста. Основным отличием игры как метода обучения является наличие чёткой цели. Конкретное содержание и формы игрового процесса очень разнообразны и определяются рядом факторов.

Основные компоненты игры – воображаемая ситуация, роль и реализующие её игровые действия, а также роли, взятые на себя играющими; игровые действия как средство реализации этих ролей; игровое употребление предметов, то есть замещение реальных предметов игровыми, условными; реальные отношения между играющими.

# 1 Физические качества и методика их развития

*Физическое качество* – это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

*Физические способности* – это задатки человека. Они заложены природой в каждом, но проявляются в конкретном двигательном действии у каждого человека по-разному.

Одна физическая способность может выражаться в разных физических качествах. И наоборот, одно физическое качество может выражаться в разных физических способностях.

Все знают, что организм человека развивается неравномерно (гетерохромно).

У ребенка есть периоды, когда отдельные физические качества развиваются лучше, чем другие. Их называют сенситивными.

*Сенситивный период* – это чувствительный период развития организма ребенка.

Если в эти периоды оказать опережающее педагогическое воздействие, то эффект будет значительно выше, чем в другие.

Итак, приступим к характеристике пяти физических качеств:

*Быстрота* – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

Выделяют две группы проявления быстроты:

а) быстрота одиночного движения;

б) быстрота двигательных реакций – это процесс, который начинается с восприятия информации, побуждающей к действию, и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может «побить» свой результат.

Скоростной барьер – это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Сенситивные периоды развития быстроты: возраст 10–11 лет и 14–15 лет.

*Ловкость* – это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия в изменяющихся внешних условиях.

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости – с 8 до 14 лет, сложная координация проявляется с 9–10 и 12–13 лет.

*Сила* – это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений.

Различают:

- а) абсолютную силу – это величина максимальных усилий;
- б) относительную силу – это величина абсолютной силы, отнесенная на килограмм массы тела.

*Градиент силы* – это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время).

Средства развития силы:

- упражнения с внешним отягощением (штанги, гири);
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения на тренажерах (механотерапия);
- статические упражнения в изометрическом режиме;
- силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу);
- метод максимальных усилий (1–2 повторений с максимальным весом).

Сенситивные периоды развития силы: у юношей (13–14 лет и 17–18), у девушек (11–12 и 15–16).

Естественным путем сила развивается до 25 лет.

*Гибкость* – это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

Она зависит от следующих условий:

- от эластичности и податливости мышц связок;
- от температуры внешней среды;
- от суточной периодики (утром, вечером);
- от строения суставов;
- от общего состояния организма;

Различают:

- а) активную гибкость – увеличение амплитуды за счет напряжения мышц;

б) пассивную гибкость – амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил.

Разница между активной и пассивной гибкостью называется «запас гибкости».

Средства развития гибкости:

– упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды;

– маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений).

Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости, обязательно нужно провести разминку. В связи с этим упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5–6 и 9–14 лет;

– активная гибкость развивается в возрасте 10–14 лет;

– пассивная гибкость в 9–11 лет.

*Выносливость* – это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

*Утомление* – это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления:

а) усталость – это субъективное ощущение утомления (эта фаза защищает организм от утомления);

б) компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий. Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения;

в) некомпенсированное утомление – это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным средством развития выносливости являются упражнения с достаточно длительной нагрузкой.

Методы развития выносливости:

– метод круговой тренировки;

– повторно-интервальный метод;

– игровой метод.

Сенситивные периоды развития выносливости: у юношей 14–16 лет, у девушек 12–13 лет.

Уровень развития основных двигательных качеств – ловкости, быстроты, выносливости, позволяет ребенку успешно овладевать двигательными умениями (бегом, прыжками, метанием) и спортивными упражнениями (ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, плаванием). К перечисленным двигательным качествам относится также и мышечная сила, то есть способность к проявлению мышечных усилий, от которой зависит правильность овладения движениями. Не имея достаточно развитой силы, нельзя быстро или долго бегать, плавать, ходить на лыжах, высоко прыгать, далеко метать. Крепкий сильный ребенок легко осваивает новые движения, он уверен в себе, способен переносить трудности и даже любит упражнения с большой нагрузкой.

## **2 Развитие силовых способностей при помощи подвижных игр и эстафет**

### **2.1 Игры и эстафеты, применяемые для развития силы**

Для развития силовых способностей можно порекомендовать подвижные игры. Эти игры могут проводиться в виде упражнений на сопротивление внешним силам и упражнений на волевые напряжения мышц. Можно использовать игры в парах и групповые, где игроки команды распределяются по силе и росту партнеров.

*Коршун и наседка.* Играющие становятся в затылок друг к другу и обхватывают за пояс впереди стоящих. Первый в цепи изображает наседку, все остальные – цыплят. Один из играющих – коршун. Он старается схватить цыпленка, стоящего последним в цепи, наседка же всячески мешает этому, преграждает коршуну путь разведенными руками. Все играющие помогают наседке, перемещаясь по площадке так, чтобы конец цепи находился как можно дальше от коршуна.

*Удочка.* Играющие стоят по кругу. Ведущий – в центре круга. Он держит в руках шнур, на конце которого привязан мешочек с песком, вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а играющие подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. (Предварительно следует объяснить, что, подпрыгивая, нужно сильно оттолкнуться и подтянуть ноги.)

*Медведи и пчелы.* Играющие делятся на две группы: треть из них – медведи, остальные – пчелы. На гимнастической стенке – улей. С одной стороны очерчивается место берлоги, с другой – место луга. Пчелы помещаются на гимнастической стенке. По сигналу ведущего пчелы опускаются, летят на луг за медом и жужжат. Медведи влезают на опустевший улей и лакомятся медом. По сигналу «Медведи!» все пчелы летят в улей, а медведи слезают и убегают в берлогу. Не успевших убежать в берлогу пчелы жалят (дотрагиваются рукой). Затем пчелы возвращаются в улей, и игра возобновляется. Ужаленный медведь не выходит за медом, а остается в берлоге. Правила игры: пчелы не ловят медведей, а дотрагиваются до них рукой. Каждое новое действие

начинается по сигналу. Спрыгивать с гимнастической лестницы нельзя, надо слезать.

*Перелет птиц.* Участники (птицы) собираются на одной стороне зала, напротив гимнастической стенки или скамеек. По сигналу «полетели» птицы разлетаются по всему залу, расправляя крылья (руки в стороны) и помахивая ими. По сигналу «буря» птицы летят к деревьям (участники влезают на стенку или гимнастическую скамейку). Когда ведущий говорит: «Буря прошла», птицы спокойно опускаются с деревьев, продолжают летать.

*Ловля обезьян.* Игроки, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки у гимнастической стенки. На противоположной стороне находятся двое–трое ловцов. Ловцы договариваются между собой, какие движения они будут делать, выходят на середину площадки и выполняют их. Обезьяны влезают на стенку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Выполнив движения, ловцы уходят, а обезьяны слезают с деревьев (стенки), приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят их к себе. После двух–трех повторений подсчитывают количество пойманных обезьян, назначают других ловцов. Игра повторяется.

*Гонка мячей по кругу.* Играющие по кругу по часовой или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление.

*Перетягивание каната.* На площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу водящего «Раз, два, три – начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Считается победительницей та команда, которая сумеет это сделать. Правила игры: начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

*Удержание волана на ракетке.* Участники двух команд выстраиваются в колонны, один за другим. Каждая команда выбирает себе ракетку и волан. Игрок, стоящий впереди всех, должен взять ракетку, положить на нее волан и пробежать до флажка и обратно. Затем игрок передает ракетку с воланом следующему

участнику. Если волан падает на пол во время бега или при передаче, игрок должен остановиться и положить волан на ракетку, лишь после этого продолжить свой путь. Выигрывает та команда, участники которой первыми завершили эстафету.

*Бег с набивным мячом.* Играющие делятся на две-три команды и становятся в колонны по одному. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу руководителя участники начинают бег с мячом в руках до флажка и обратно. Затем мяч передают следующему участнику. Выигрывает та команда, участники которой первыми завершили эстафету.

*Бег пингвинов.* Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. В таком положении они должны достигнуть стоящего в 10–12 шагах от них флажка и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру. Закончившие пробежку встают в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

*Прыжки на одной ноге.* Играющие делятся на две команды, становятся с одной стороны площадки. По сигналу участники начинают прыжки на одной ноге до флажка. Около флажка меняют ногу, если до флажка прыгали на правой ноге, то от флажка до своей команды на левой. Передав эстафету, участник встает в конец колонны. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

*Всадники.* Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. У каждой команды мяч хип-хоп (большой мяч с двумя ручками). По сигналу первые участники садятся на мяч верхом и выполняют прыжки на нем до флажка и обратно. Выигрывает та команда, участники которой первыми завершили эстафету.

*Прыжки из обруча в обруч.* На полу расположены 4–5 обручей. Играющие по командам становятся на одной стороне площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать из обруча в обруч. Прыжки выполняются двумя ногами одновременно, руки на поясе. Прыжки выполняются до флажка и обратно. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

*Самые меткие.* Около флажка устанавливается корзина или обруч. На расстоянии 2–3 метров от обруча ставится корзинка с мешочками (мешочков в корзинке по количеству участников). Каждый участник команды получает право на один бросок мешочка, он должен постараться попасть в корзину. После броска участник возвращается к команде. Побеждает команда, у которой больше точных попаданий.

*Бег паучков.* Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Участники принимают положение на четвереньках животом вверх, ногами вперед и двигаются в таком положении до флажка и обратно. Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

*Пожарные на учении.* Играющие строятся в три–четыре колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. Первые в колоннах стоят перед чертой (исходная линия) на расстоянии 4–5 метров от гимнастической стенки. На каждом пролете гимнастической стенки на одинаковой высоте (на рейке) подвешиваются колокольчики. По сигналу участники, стоящие в колоннах, первыми бегут к гимнастической стенке, взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в ее конец. Ведущий игры отмечает того, кто быстрее всех выполнил задание. Потом снова дается сигнал – и бежит следующая группа участников и т. д. В конце игры отмечается та колонна, участники которой быстрее справились с заданием, т. е. ловко забрались и позвонили в колокольчик. При лазанье по гимнастической стенке обращается внимание на то, чтобы участники не пропускали реек и не спрыгивали, а сходили с последней рейки гимнастической стенки. При проведении данной игры преподаватель осуществляет страховку студентов. Вариант: можно приставить к гимнастической лестнице наклонную лестницу.

*Кто дальше бросит.* Играющие делятся на две команды, становятся с одной стороны площадки. У впереди стоящих игроков в руках набивные мячи. По сигналу игроки, стоящие в колоннах первыми, бросают мяч двумя руками из-за головы и встают в конец колонны. Ведущий игры отмечает того, кто дальше всех бросил. Потом снова дается сигнал и бросает следующая пара и т. д. Тому игроку, кто бросил дальше, дается очко. Побеждает та команда, которая заработает больше очков.

*Передача мяча в колонне.* Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по набивному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага. Мяч можно передавать сверху, сбоку, снизу, между ног.

*Гонки на санках (на улице).* Играющие делятся на две-три команды и становятся в колонны по одному. У каждой команды санки. Один участник садится на санки, другой берется за веревку. По сигналу руководителя участник, который держит веревку, тянет за нее и везет своего товарища до флажка и обратно. Затем это задание выполняет следующая пара и т. д. Выигрывает та команда, участники которой первыми завершили эстафету.

Подвижные игры преимущественно ориентированы на активизацию двигательной деятельности. Их можно использовать на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, на прогулке, во время досуга и праздников. Подбирая игру, необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся, их возраст, степень двигательной активности, уровень двигательных умений, место проведения игры.

## **2.2 Игры и эстафеты, применяемые для развития быстроты и ловкости**

Игры и эстафеты являются важным средством развития быстроты и ловкости, наиболее приемлемой формой командных соревнований. В них могут сочетаться самые разнообразные двигательные задания, развивающие быстроту и ловкость: пробежать, перелезть, удержать равновесие, перенести груз; проползти, присесть и взять мяч, провести его, попасть в цель, вернуться прыжками на двух ногах на исходную позицию к стартовой черте и т. д. В играх и эстафетах команды играющих состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром рациональном решении двигательных задач.

При проведении игровых заданий решается ряд задач – закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие у играющих ориентировки в пространстве, физических качеств быстроты и ловкости, смелости, решительности, организованности и дисциплинированности, внимания, выдержки, выносливости, точности, координации движения.

Игры-эстафеты для развития быстроты должны быть разнообразными, охватывающими различные группы мышц и нацеленными на совершенствование регуляторной деятельности центральной нервной системы. Большое значение для развития двигательной реакции имеет быстрое выполнение упражнений в играх-эстафетах по неожиданному сигналу. А чтобы постоянно сохранялась острота его восприятия, упражнения должны быть не только разнообразными, но и доступными для выполнения.

Совершенствование ловкости осуществляется в упражнениях, выполняемых в играх-эстафетах. Совершенствование ловкости должно быть непрерывным, по мере усвоения одного задания необходимо переходить к следующему, более сложному по содержанию. Лучший путь развития ловкости у занимающихся, когда у них уже есть необходимый запас двигательных навыков, – это применение игр и игровых заданий, где движения выполняются в сложных, часто меняющихся условиях. Этому требованию и отвечают игры-эстафеты.

Эстафеты бывают:

- линейные – соревнующиеся стоят в параллельных колоннах;
- встречные – команды делятся пополам, и ее половины становятся в колонны друг против друга;
- круговые – команды становятся по кругу.

Планируя эстафету, надо руководствоваться следующими правилами: включать в ее содержание движения, хорошо знакомые участникам; помнить, что от количества, сложности заданий, расстояния между местами их выполнения, подготовленности занимающихся, от величины и характера физической нагрузки зависят результаты эстафеты. Не обязательно побеждает команда, которая первая закончила эстафету. При определении победителя применяют объективную и несложную очковую систему. Результаты каждой команды, участвующей в эстафете, оцениваются ведущим либо по качеству, организованности и согласованности действий, либо по времени, затраченному на выполнение задания.

Организация и методика проведения игр-эстафет должны быть направлены на воспитание взаимоотношений между занимающимися и их нравственно-волевого поведения.

Выполнение правил обязательно для всех участников. Нарушение правил должно фиксироваться и учитываться при подведении итогов. Команды выстраиваются в параллельные колонны перед стартовой линией на расстоянии 1,5–2 метра одна от другой. В 10–12 метрах от этой линии проводится вторая линия. Заранее выбирают капитанов, остальные участники игры объединяются в пары или тройки; капитаны по очереди выбирают играющих по названиям команд.

Для проведения эстафеты целесообразно использовать стационарную дорожку препятствий. Преодоление несложной полосы препятствий служит совершенствованию навыков и умений играющих, комплексному развитию двигательных качеств. Особенно ценно, что участник получает возможность использовать свои умения в новых нестандартных условиях, действовать в соответствии со своей подготовленностью, своеобразно своим силам, проявлять определенные волевые усилия.

Руководителю эстафет нужны помощники, которые наблюдают за выполнением правил, замечают ошибки, ведут подсчет очков, поправляют по необходимости нарушенные препятствия.

Содержание игр-эстафет зависит от возрастных особенностей и уровня подготовленности играющих; размеров зала, площади, времени года, наличия необходимого физкультурного оборудования. И в зависимости от всего выше перечисленного можно подбирать разные сочетания двигательных заданий для дорожки препятствий. Наиболее приемлемое их количество 3–5.

В зависимости от содержания основной части физкультурного занятия планировать игры-эстафеты так, чтобы нагрузка, получаемая на занятиях, была равномерно распределена на все основные группы мышц.

Во всех игровых заданиях участников увлекает разнообразие движений – пробежать, перелезть, подлезть, пройти по скамейке, запрыгнуть и спрыгнуть с куба и т. д., соревновательный характер. На начальных этапах разучивания игр-эстафет последовательно предъявлялись требования к качественному, быстрому и точному выполнению движений. Усложненные варианты игр-эстафет предлагаются лишь после усвоения основных правил, овладения двигательными навыками и простейшими игровыми приемами.

Задания постепенно усложняются, варьируются в зале и на улице. У занимающихся закрепляются знания правил игр-эстафет, совершенствуются навыки движений.

Игры-эстафеты нужно использовать, так как они являются эффективным средством развития быстроты, ловкости и морально-волевых качеств студентов.

Включение в занятия по физической культуре игр и эстафет позволяет значительно увеличить физическую нагрузку, повысить интенсивность занятий, улучшить качество двигательных навыков, способствуют развитию физических качеств и развитию в целом организма занимающихся.

### **2.3 Игры и эстафеты, применяемые для развития выносливости**

*Выносливость* определяется как способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени.

Современные исследования свидетельствуют о том, что развитию выносливости следует уделять специальное внимание не только в 17–18 лет, но и в разумных нормах и значительно раньше. Активный двигательный режим повышает темпы развития физических качеств и функций внутренних органов. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер (например, «Гонка с выбыванием»), а в других продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Эти игры («Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч») обычно включают в план занятия по общей физической подготовке и применяют наряду с такими спортивными играми, как баскетбол, футбол и ручной мяч.

Руководителю игр для преимущественного развития выносливости следует иметь в виду ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Один из них – уменьшение

количества игроков при сохранении размеров поля. Другой – усложнение приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке («Круговая лапта», «Скакуны», «Салки» и др.).

Поскольку упражнения на развитие выносливости, особенно циклического характера, требуют умеренного напряжения и не связаны с высокой активностью нервной системы, это может вызвать утомление, понижение работоспособности. Поэтому разумно сочетать упражнения с подвижными играми, что придает занятиям эмоциональную окраску и, как правило, приносит хорошие результаты.

*Салки со скакалкой.* Двое игроков берут за разные ручки обычную короткую скакалку и, бегая по площадке, свободной рукой стараются осалить остальных играющих. Первый пойманный игрок встает между водящими и берется одной рукой за середину скакалки. Он также включается в поимку остальных игроков. Чтобы тройка водящих освободилась от своих обязанностей, надо каждому из них (не отпуская скакалки) поймать по одному (разному) игроку. Двое последних игроков принимают скакалку у водящих и снова начинают ловлю. Правилами игры свободным игрокам разрешается пробегать под скакалкой. Выбегать же за границы площадки запрещается и убегающим, и догоняющим. Игра продолжается 10 минут. Побеждает тот, кто ни разу не был осален.

*Поймай лягушку.* Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они впрыгивают «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким способом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убежать тоже, только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится новой «лягушкой» и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

*Хоккей руками.* Площадка для игры не превышает размеров волейбольной. Игроки в количестве 5–6 в каждой команде передают по земле, толкая рукой, небольшой набивной мяч. Цель иг-

ры – с помощью передач или индивидуальных действий продвигаться на сторону соперника как можно ближе к лицевой линии и выкатить мяч за эту линию. Удачные действия команды оцениваются одним очком.

Проигравшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии. Перед этим все игроки команды соперников уходят за среднюю линию на свою половину.

Встреча продолжается 8–10 минут, после чего игроки меняются местами. Правила запрещают поднимать мяч выше коленей и ударять по нему ногой. Каждый игрок заранее решает, какой рукой он будет играть. За нарушение правил назначается штрафной с того места, где совершена ошибка.

*Круг за кругом.* Игра представляет собой эстафетный бег на заданную дистанцию. Участвуют две (или более) команды, игроки которых занимают место на разных этапах (100–200-метровые отрезки). Каждая команда должна пронести эстафету заранее обусловленное количество кругов (от 2 до 4), причем бегуны (их больше, чем число этапов в круге) сменяются через каждые 100 или 200 метров. Игроки могут повторно участвовать в беге с интервалом в 1 круг.

*Сумей догнать.* Участники игры (до 20 человек) становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. Например, если в игре участвуют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они стоят через каждые 25 метров один за другим. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого игрока – не дать себя догнать и постараться коснуться рукой впереди бегущего, чтобы выключить его тем самым из дальнейшей борьбы. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше.

Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся трое самых выносливых спортсменов. Можно выявить и единственного победителя.

*Гонка с выбыванием.* Участники игры одновременно начинают бег с внешней стороны очерченного (или размеченного флажками) круга диаметром 9–12 метров. После каждых двух кругов из игры выбывает участник, который пересек начальную линию старта последним. Если это сделали одновременно два игрока, они оба продолжают бег. Постепенно менее выносливые отсеиваются, а остальные продолжают бег. Победителем считается тот, кто останется единственным лидером.

По усмотрению руководителя участникам гонки можно вручить перед стартом по набивному мячу, одеть пояса с отягощением или заплечные рюкзаки с грузом. Одним из вариантов игры является гонка по прямой линии и обратно. Здесь тоже участник, прибежавший к линии старта последним, выбывает из игры.

*Удочка прыжковая.* Игрок с удочкой (4–5-метровой веревкой с мешочком, набитым песком на конце) выходит на середину площадки. Остальные участники игры встают по кругу в 5–6 шагах от него (диаметр круга – 4 метра, за линию круга в ходе игры заступать нельзя). «Рыбак» (присев) вращает удочку вокруг себя (с перехватом), а остальные участники игры перепрыгивают удочку каждый раз, когда она проходит у них под ногами. Участник, осаленный мешочком по ступне, получает 1 штрафное очко, но продолжает играть. Удочку вращают в течение 4–6 минут. В конце игры подсчитывают осаленных и отмечают самого выносливого и внимательного игрока, который при повторении игры становится новым рыбаком.

Можно провести командный вариант игры, когда стоящие по кругу рассчитываются на первый–второй. После 5 минут игры подводят итоги. Команда, игроки которой задели удочку меньшее число раз, объявляется победительницей.

*Эстафеты-поезда.* Перед командами, стоящими в колоннах, проводится линия, в 10 шагах от нее ставится булава, набивной мяч или стойка. По сигналу первые номера команд обегают булавы. Когда они возвращаются за стартовую черту, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера, и теперь уже игроки вдвоем обегают препятствие. Затем к ним «прицепляются» третьи номера, после очередного круга – четвертые и т. д. Игра заканчивается, когда вся команда, изображающая «вагончики» поезда (не расцепляя рук), закончит перебежку и займет исходное положение.

## **2.4 Игры и эстафеты, применяемые для развития гибкости**

*Гибкость* – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения, близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

*Кто быстрее передаст.* Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 метр.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

*Кто быстрее.* Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами – 1 метр.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

*Скамейка над головой.* Описание игры: по команде игроки наклоняются вправо и берут скамейку, переправляя ее над головой на другую сторону, потом переходят на другое место, чтобы скамейка оказалась слева, и выполняют упражнение вновь до условной линии. Игра выполняется по времени.

*Мостик и кошка.* Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает «мост», а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наря-

ду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется протекание нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляторной функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств, и, прежде всего, быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Они формируются гибкими и пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, так как в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условия соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшими напряжениями позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

### **3 Профилактика травматизма при проведении подвижных игр и эстафет**

Травматизм на занятиях физической культуры – явление, не совместимое с оздоровительными целями физической культуры и спорта.

#### **3.1 Причины травматизма**

Основными причинами травматизма являются организационные недостатки при проведении занятий. Ошибки в методике проведения занятий, которые связаны с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности студентов.

Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок.

Чаще всего приводят к травматизму следующие нарушения:

а) недостаточное материально-техническое оснащение занятий:

- малые спортивные залы;
- отсутствие зон безопасности на спортивных площадках;
- жесткое покрытие легкоатлетических дорожек и секторов;
- отсутствие табельного инвентаря и оборудования (жесткие маты);

- неправильно выбранные трассы для кроссов и лыжных гонок;
- плохое снаряжение;

б) неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок:

- плохая вентиляция;
- недостаточное освещение мест занятий;
- запыленность;
- неправильно спроектированные и построенные спортивные площадки (лучи солнечного света бьют в глаза);

- низкая температура воздуха в бассейне;

в) неблагоприятные метеорологические условия:

- высокая влажность и температура воздуха;
- дождь, снег, сильный ветер;
- недостаточная акклиматизация учащихся;
- г) нарушения методического характера:
  - неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий;
  - выполнение сложных, незнакомых упражнений;
  - занятие без разминки или недостаточной разминки;
  - отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся;
- д) нарушения организационного характера:
  - отсутствие должной квалификации у тренера;
  - проведение занятия без тренера;
  - нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности;
  - неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами;
  - нарушение правил врачебного контроля;
  - неблагоприятные метеорологические условия.

### **3.2 Особенности спортивного травматизма**

Возникновение спортивных травм зависит от ряда факторов.

У девушек меньше травм, чем у юношей. Чем моложе спортсмены, тем больше происходит случаев травматизма. Чем старше и выше их спортивная квалификация, тем сильнее они подвержены травматизму. Имеют значение контингент занимающихся, условия проведения, методика занятий. У занимающихся по государственным программам физического воспитания травмы наблюдаются реже, чем у занимающихся в спортивных секциях по авторским программам.

Механизм возникновения травм разнообразен. Повреждения могут быть вызваны падением, ударом и сжатием, столкновением, резкими изменениями положения тела, предельными сгибаниями, разгибаниями, растяжениями, подвертыванием (стопы), трением о канат и т.п.

Причины, которые приводят к несчастью, укладываются в сравнительно небольшое число типичных штатных ситуаций, которые можно предупредить.

Частой причиной возникновения травм являются падения. Это происходит, когда учащиеся затевают игры без оговоренных правил. Травмы, возникающие при падении, могут быть самые разнообразные: переломы конечностей, тяжелые сотрясения головного мозга, разрывы внутренних органов и так далее.

Неправильно вырванный мяч у соперника, сильный залом руки назад. Грубая остановка соперника недозволенным приемом. Поставил подножку – в результате тяжелый перелом бедра со смещением. Получил неожиданный удар баскетбольным мячом по голове. Тяжелое сотрясение головного мозга.

## Вопросы для самоконтроля

1. Дайте определение понятия «подвижная игра»?
2. Приведите критерии классификации подвижных игр?
3. Дайте характеристику подвижным играм с учетом возрастных особенностей занимающихся?
4. Назовите приемы руководства подвижной игрой?
5. Как усложняются правила подвижных игр?
6. Основные принципы профилактики травматизма при проведении игр и эстафет?
7. Дайте определение основных физических качеств?

## Список литературы

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и её развитии / Н. А. Бернштейн. – М. : ФиС, 1991. – 209 с.
2. Васильков, А. А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А. А. Васильков. – Ростов н/ Д : Феникс, 2008. – 381 с.
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов / Л. В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гужаловский, А. А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития / А. А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 7. – С. 37–39.
5. Дворкин, Л. С. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7–17 лет / Л. С. Дворкин, С. В. Новаковский, С. В. Степанов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале. – 2003. – № 3. – С. 29.
6. Зимкин, Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости: очерки / Н. В. Зимкин. – М. : ФиС, 1956. – 205 с.
7. Кузнецова, З. И. Развитие двигательных качеств школьников / З. И. Кузнецовой. – М. : Просвещение, 1967. – 67 с.
8. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
9. Филин, В. П. Возрастные основы физического воспитания / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : ФиС, 1972. – 176 с.
10. Филин, В. П. Возрастные основы физического воспитания / В. П. Филин, Н. А. Фомин. – М. : ФиС, 1972. – 176 с.

Производственно-практическое издание

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ  
ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ЭСТАФЕТ**

Практическое пособие

Составитель

**Малиновский Александр Сергеевич**

Редактор *В. И. Шкредова*

Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 11.03.2019. Формат 60x84 1/16.

Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 1,63

Уч.-изд. л. 1,78. Тираж 25 экз. Заказ 102.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.

Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.

Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ