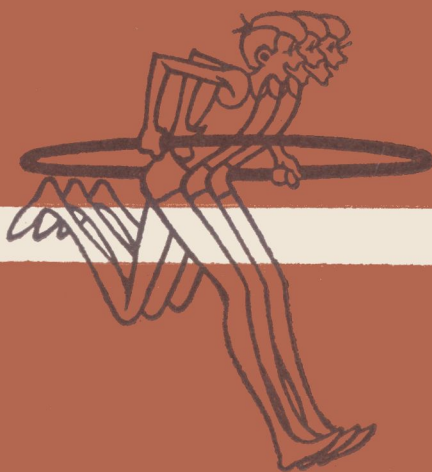


Е. М. Геллер · подвижные игры в спортивной подготовке студентов

Е. М. Геллер

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
В СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОВ



Е. М. ГЕЛЛЕР

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
В СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКЕ
СТУДЕНТОВ**

**Минск
«Вышэйшая школа»
1977**



Scan AAW

Е. М. Геллер.

Г31 Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. Минск, «Вышэйшая школа», 1977.

176 с. с илл.

Одним из действенных средств, способствующих осуществлению подготовки спортсменов, являются подвижные игры—своего рода модель для формирования у спортсменов определенного психологического стереотипа. Подвижные игры находят широкое применение не только в спортивной тренировке, но и в учебных занятиях по физической культуре, положительно воздействуя на формирование и воспитание морально-волевых, нравственных качеств.

В книге излагаются практический материал и педагогические рекомендации по использованию подвижных игр в спортивной тренировке студенческой молодежи.

Пособие адресовано студентам, преподавателям физического воспитания вузов и техникумов, а также тренерам по различным видам спорта.

60900—061
Г _____ 129—77
М304(05)—77

7А

© Издательство «Вышэйшая школа», 1977

ОТ АВТОРА

В последние годы значительно улучшилось физическое воспитание студенческой молодежи. Об этом свидетельствует весомый вклад, внесенный советскими спортсменами-студентами на Олимпийских играх, мировых первенствах по различным видам спорта. Наличие специальных спортивных сооружений, улучшение подготовки преподавательских кадров и усиление научно-исследовательской работы создают благоприятные предпосылки для успешного выполнения задач, поставленных перед высшей школой по улучшению физического воспитания студенческой молодежи. Важным средством поднятия общего уровня физической подготовленности студентов вузов является новый комплекс ГТО.

Вместе с тем многолетняя практика работы в вузах, специальные педагогические наблюдения показывают, что многие студенты еще не привлечены к повседневным занятиям физической культурой и спортом, учебно-тренировочный процесс осуществляется однообразно. Одной из причин такого негативного отношения к занятиям физической культурой и спортом является некоторая недооценка игрового метода, подвижных игр в спортивных занятиях со студентами. Сложилось мнение, что игра как средство физического воспитания присуща только детскому возрасту. Такое мнение противоречит педагогике и психологии. Как известно, одно только представление о предстоящей игре способно вызывать у человека положительные эмоции, приятное волнение.

В этой книге излагается материал по подвижным играм, который может быть применен преподавателями физического воспитания и тренерами, работающими со студенческой молодежью. Сделано это для того, чтобы помочь оживить учебно-тренировочный процесс в вузах, в котором игра выступает как средство физической и

технической подготовки, как метод, помогающий решить ряд вспомогательных задач, связанных с повышением эмоционального состояния занимающихся, их интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Помимо непосредственного опыта автора в пособии использованы опыт преподавателей и тренеров вузов г. Минска, а также литературные источники, список которых приводится в конце книги.

Автор считает своим долгом выразить глубокую признательность коллегам по кафедре спортивных игр, кафедре теории и методики физического воспитания Белорусского института физической культуры, преподавателям кафедры физвоспитания Белорусского института народного хозяйства и кафедры спортивных игр Литовского института физической культуры, которые оказали помощь в подготовке данной работы.

Автор заранее благодарит специалистов по физической культуре и спорту, а также тех читателей, которые, ознакомившись с предлагаемой книгой, пришлют свои замечания и пожелания, что и поможет дальнейшей работе над данной проблемой.

Е. Геллер

Глава I. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ

СОЦИАЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ И ЗНАЧЕНИЕ ИГР

Игра — понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца с погремушкой до атлетического хоккея с шайбой. Игра сопутствует жизненному пути человека — от его младенческих лет до старости. В зависимости от того, какое значение придают играм, определяется и отношение к ним.

Игра — явление историческое. Она возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества. Начиная со своего зарождения, игры являются своеобразной школой, в которой молодые люди получают физическую и духовную закалку, познают окружающий мир, учатся трудиться, действовать в коллективе и добиваться победы. Поэтому было бы ошибочным рассматривать игру только с точки зрения физического развития. Ее воздействие на человека значительно шире. Игры оказывают влияние на формирование и воспитание личности в целом. И не случайно игра как общественное явление привлекала к себе внимание представителей различных областей знаний: педагогики, психологии, философии, искусствоведения, медицины и др. И какие бы ни возникали концепции, суждения все сходились на том, что игровая деятельность свойственна всем возрастным группам. И дети и взрослые в процессе игры испытывают огромный духовный подъем и волнение, ибо игра — одно из удивительнейших явлений культуры людей. Эмоционально возвышенные, яркие и разнообразные по содержанию игры в то же время социальны по своей сущности, так как в них складывается опыт общественных взаимоотношений, переживаний, формируется нравственное и физическое здоровье, модель поведения человека.

В процессе возникновения новых социальных и экономических отношений, изменений условий существования, культуры менялся и характер общества, а вместе с

ним направленность и содержание игр. В широком обиходе сохранялись только те игры, которые отвечали культурному уровню и моральным нормам широких масс. Некоторые старые игры творчески перерабатывались в новых исторических условиях, другие, не нашедшие применения в этих условиях, забывались. В то же время народ постоянно создавал новые игры, ибо в них, как в искусстве, выражал свои стремления, чаяния.

С историческим развитием и изменением производственных отношений шло развитие и изменение игр. Уже первобытно-общинный строй с каменными орудиями производства, луками, стрелами и коллективной охотой неизбежно должен был породить игры с метанием и стрельбой из лука. В многочисленных играх подражательного характера дети перенимали трудовой опыт взрослых, учились работать в коллективе, приобретали навыки и умения, необходимые им в дальнейшей самостоятельной жизни. Поэтому не случайно до сих пор в некоторых народных играх сохранились элементы, связанные с деятельностью земледельца, скотника, рыбака, бортника. В этих играх преобладающими являются поиск, преследование, метание в цель, упражнения на преодоление сопротивления.

Разнообразие движений, ясность сюжета и прикладное значение подобных игр способствовали их распространению, сохранению и дальнейшему развитию. В настоящее время, например, в Белоруссии известна большая группа игр с охотничьими и сельскохозяйственными сюжетами, которые могут быть отнесены к древнейшим славянским играм (Я. Р. Вилькин, 1971).

Таким образом, игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к жизни, к коллективу. Как никакой другой вид деятельности, игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга.

Особый интерес к изучению игры появляется во второй половине XIX в., которая характеризуется в России подъемом передовой педагогической мысли, происходившим под влиянием революционеров-демократов. Многие прогрессивные педагоги сумели правильно оценить окружающую действительность и в тяжелых условиях царского режима поднялись на защиту прав личности. Вопросы

всесторонней подготовки человека были весьма актуальными для того времени. Такое направление в педагогике 60-х годов XIX в. коснулось и проблем физического воспитания, в частности, детской игры.

Ценные мысли о сущности игры содержатся в работе Е. А. Покровского (1895). В ней он дал этимологическую характеристику термина «игра», указывая, что на всех европейских языках словом «игра» обозначается обширный круг человеческих действий, с одной стороны, не связанных с тяжелой работой, с другой — доставляющих людям радость и удовольствие. Народные игры он оценивал как действенное средство физического воспитания и указывал, что в них отражаются характерные черты народа.

Важными явились положения П. Ф. Лесгафта (1951) об изучении поведения и взаимоотношений играющих, о соответствии подбора игр поставленным образовательным задачам, а также о ведущей роли в играх педагога. П. Ф. Лесгафт сумел определить роль и задачи подвижных игр, разработать основные методические указания по их проведению, описать около ста различных игр, систематизировать их согласно принятому автором разделению игрового материала.

Касаясь вопроса происхождения игры, следует отметить, что буржуазные исследователи рассматривали игру преимущественно как форму реализации избытка энергии, как врожденное стремление к деятельности, служащей самовоспитанию как животного, так и человека.

Не останавливаясь на разнообразных оттенках, не меняющих существа подхода к проблеме, можно свести теории буржуазных авторов к следующим направлениям: 1) игра является первичной, она предшествует труду или иной утилитарной человеческой деятельности (труду, таким образом, отводится подчиненная второстепенная роль); 2) игра есть проявление инстинктов в человеческом поведении. Наиболее яркими представителями этих биологизаторских теорий были немецкие ученые Ф. Шиллер (1917) — автор теории «избытка энергии» и К. Гросс (1906) — автор теории «самовоспитания».

Согласно теории избытка энергии, игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме избыточной, неизрасходованной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается якобы при помощи игры.

Таким образом, игровая деятельность возникает как внутренняя реакция, обусловленная биологической необходимостью.

Теория самовоспитания объясняет происхождение игры стремлением к деятельности, связанной с упражнением унаследованных инстинктов. По утверждению К. Гросса, при рождении животного большинство инстинктов недостаточно развито, их необходимо упражнять, совершенствовать, что и достигается при помощи игры.

Мнение Гросса о сущности игры поддерживал и итальянский ученый Д. А. Колодзи (1909), признавая подготовительное значение игры. Но вместе с этим он критиковал Шиллера и его теорию, доказывая, что кроме известного «избытка энергии» для проявления игры требуется еще психологическая деятельность. Однако, критикуя других авторов, сам он остался на точке зрения, что инстинкт является источником развлечения и игр.

Острой критике со стороны передовых русских педагогов, психологов и врачей подверглась система Ф. Фребеля, построенная на идеалистических основах (1906). Толкование вопросов воспитания этим педагогом носило религиозно-мистический характер. По Фребелю, ребенок наделен божественной сущностью, готовыми врожденными инстинктами и качествами. Эти взгляды его отразились и на понимании игры. По мнению автора этой теории, игра — деятельность инстинктивная.

Современный голландский философ-идеалист Гуицинга (1962), говоря об игре, пытается доказать, что последняя не связана ни с действительностью, ни с материальными интересами и не приносит никакой пользы. Он явно игнорирует практическое содержание игры.

Из изложенного выше видно, что многие ученые, педагоги по-разному пытались раскрыть содержание игры и оценить ее как общественное явление.

Первым, кто подошел к вопросу игры с материалистической точки зрения, был Г. В. Плеханов (1924). С позиции исторического материализма он убедительно доказал, что в истории развития общества труд старше игры. Однако Г. В. Плеханов, рассматривая вопрос об игре, не видел коренного различия между зоологическими приспособительно-утилитарными действиями животных и игрой, являющейся исключительно достоянием человека.

В вопросе о генезисе игры он ставит знак равенства между трудовой деятельностью человека и утилитарной деятельностью животного. Из этого утверждения вытекает, что игра человека есть дитя труда и игра животного — тоже дитя труда. Эта его точка зрения противоречит учению К. Маркса о труде. К. Маркс подчеркивает специфические способности человеческого труда и различает животноеобразные инстинктивные формы труда и труд «в такой форме, в которой он составляет исключительное достояние человека»¹.

Заслуга Г. В. Плеханова заключается в том, что, обосновав происхождение игры из труда, он показал порочность идеалистической теории игры. В борьбе с идеалистическими теориями он впервые сделал попытку материалистически обосновать сущность игры и правильно вскрыл корни игры в жизни.

На тесную связь игровой деятельности с окружающей действительностью, ее влияние на формирование мировоззрения и развитие детей указывают многие советские авторы (В. Всеволодский-Генгросс, 1933; С. Л. Рубинштейн, 1940; Э. В. Яновская, 1940 и др.).

Особенно большая заслуга в разработке теории игры принадлежит Н. К. Крупской (1928) и А. С. Макаренку (1947), которые обосновали важность использования игры в трудовом воспитании, в подготовке будущего гражданина социалистического общества.

Обширный и интересный материал об игре как явлении, о происхождении игр и их социальной сущности изложен в докторской диссертации В. Г. Яковлева (1954). Автор определил игру как исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Он подчеркивает, что в играх отражаются особенности психологического склада народностей, идеологии, воспитания, уровня культуры и достижения науки. Кроме того, по мнению автора, некоторые игры приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Особое внимание вопросам определения сущности игры уделяется в монографии Н. И. Пономарева (1970). Автор весьма убедительно критикует взгляды буржуазных ученых на игру. Он указывает, что несмотря на име-

¹ К. М а р к с. Капитал. Т. I, гл. 5, 1951, с. 185.

ющиеся различия, исходные методологические положения являются у них общими, поскольку они сводят сущность игры к двум основным направлениям: игра является первичной, она предшествует труду или иной утилитарной человеческой деятельности, а труду, таким образом, отводится подчиненная, вторичная роль; игра есть проявление инстинктов в человеческом поведении.

Таким образом, можно заключить, что игра представляет собой исторически сложившееся средство воспитания.

Возникновение игры относится к далекому прошлому человеческого общества. Основой происхождения и развития игры является труд человека. На протяжении всей истории человеческого общества игра всегда отображала действительность, характерные стороны уклада жизни, труда и быта людей.

По мере совершенствования орудий производства, с развитием языка и мышления игры меняются, становятся богаче по своему содержанию, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые более сложные действия.

С течением времени создаются подвижные игры, специально направленные на решение педагогических задач. При определенной педагогической направленности и руководстве подвижные игры стали действенным средством физического воспитания.

Советская педагогика вносит в игры молодежи организующее и направляющее начало, обеспечивает наибольшую ценность игр как одного из активных средств коммунистического воспитания советской молодежи.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ИГРОВОГО МЕТОДА И ПОДВИЖНЫХ ИГР

Характерная особенность игровой деятельности — добровольность и эмоциональность. Строгая регламентация заданий в играх исключается. Однако относительная свобода, самостоятельность действий в игре сочетаются с принятием обязанности соблюдать ряд условных требований. В процессе игровой деятельности не создаются материальные ценности и не присваиваются блага природы для удовлетворения жизненно необходимых потреб-

ностей. Она относительно независима от практических потребностей жизни.

Весьма существенной особенностью игры является ее тесная связь с общественной жизнью, материальными и другими условиями. Именно этим и обуславливается огромное воспитательно-образовательное значение игры.

Игровая деятельность характерна и тем, что она непосредственно связана с определенными функциональными явлениями в организме. Важно, в частности, иметь в виду, что высшие нервные проявления всегда в какой-то мере обусловлены функциями подкорковых отделов мозга и могут при определенных условиях переплетаться с некоторыми инстинктивными реакциями. Особенно наглядно эта зависимость обнаруживается в эмоциональных действиях играющих. Установлено, что для игрового метода физического воспитания характерны определенные условия.

Игровому методу присуща организация деятельности на основе образного или условного замысла игры, который предусматривает достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой замысел может быть заимствован из окружающей действительности либо специально создан, исходя из конкретных задач физического воздействия (Л. П. Матвеев, 1967).

В педагогической практике игровой метод используется при решении задач общей физической подготовки; он также имеет вспомогательное специальное значение в спортивной тренировке. Одновременно этот метод может служить действенным фактором воспитания у занимающихся положительных морально-волевых качеств.

Игровой метод характерен разнообразием способов достижения цели и комплексным характером деятельности, т. е. основывается на сочетании различных двигательных действий — бега, прыжков, метаний и т. д.

Игровой метод создает благоприятные предпосылки для самостоятельности действий занимающихся, проявления инициативы, находчивости, двигательного творчества, ловкости, мобилизации двигательных способностей. Кроме того, этот метод еще характерен наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся, эмоциональностью, что, безусловно, содействует проявлению нравственных черт личности.

Одним из недостатков игрового метода является ограниченность возможности дозировки нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные и внезапные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

К этому следует добавить, что в ряде случаев ставится знак равенства между игровым, соревновательным методом и игрой. Это ошибочное мнение, несмотря на то, что все они имеют много общего и относятся к числу широко распространенных педагогических методов и средств, применяемых в физическом воспитании.

Что касается значения игры в физическом воспитании, то можно согласиться с Б. А. Ашмариним (1974), что это специфическое средство и метод физического совершенствования людей, позволяющие двигательными действиями выразить в границах заранее определяемых условий элементы реальной жизни.

Несколько подробнее остановимся на подвижной игре. По определению В. Г. Яковлева (1974), последняя относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для более полного представления о подвижной игре было бы целесообразно добавить, что она выгодно отличается от строго регламентированных движений (например, в гимнастике) тем, что всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это, пожалуй, наиболее существенный фактор, который придает подвижной игре притягательную силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции. При этом данные эмоции проявляются независимо от предполагаемых результатов игры.

Наиболее существенной особенностью подвижных игр необходимо считать отражение в них, наряду со многими явлениями окружающей действительности, двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми: а) соревновательной борьбы, б) сотрудничества.

Элементы соревновательной борьбы фактически присущи всем подвижным играм, и она занимает ведущее место в практическом содержании всех основных игровых действий.

Более или менее четкое сотрудничество между играющими осуществляется в подавляющем большинстве

подвижных игр. Весьма важно, что сотрудничество в подвижных играх, как правило, обусловлено именно конкретными условиями и задачами развертывающейся в них соревновательной борьбы. В подвижных играх все необходимые действия выполняются в условиях совместной деятельности определенного коллектива играющих. При этом каждому участнику приходится входить в контакт с другими играющими и взаимодействовать с ними.

Важнейшее значение в подвижных играх с педагогической точки зрения приобретают конкретные взаимоотношения между играющими. Они определяют не только общий характер, формы соревновательной борьбы и взаимного сотрудничества, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и общие размеры усилий, остроту некоторых переживаний и др.

Как уже отмечалось выше, важной особенностью подвижных игр является то, что игровые действия осуществляются в постоянно и чаще всего неожиданно меняющихся внешних условиях. Каждый играющий стремится поставить себя в наиболее выгодное по сравнению с соперником положение и вместе с тем создать для последнего возможно большие трудности в осуществлении игровых целей.

Изменчивость игровых ситуаций вызывает у участников игры необходимость постоянно и вдумчиво ориентироваться, что обуславливает проявление таких качеств, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение. К играющим предъявляются требования самостоятельно решать различные двигательные задачи, возникающие в связи с создающейся обстановкой игры.

Изменчивость условий осуществления игровых действий имеет исключительно большое значение для развития многих существенно важных способностей и качеств личности. Особого внимания, на наш взгляд, заслуживают развитие способности быстро овладевать новыми формами движений и творчески приспосабливать усвоенные формы к новым условиям деятельности: совершенствование способности ориентироваться, быстро реагировать, тонко координировать свои движения, что, безусловно, имеет непосредственное отношение к спортивной деятельности.

Весьма характерной особенностью подвижных игр

является влияние их на воспитание различных двигательных качеств. Это влияние опять же обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, видоизменением характера и форм выполняемых движений. Как раз в результате этой изменчивости и обеспечивается быстрое приспособление работающих органов к переменным условиям деятельности и достижение при этом высокого уровня слаженности в их работе. Следует подчеркнуть, что развитие способности к такому проявлению двигательных качеств — одна из важнейших методических задач в подготовке спортсменов.

Подвижные игры оказывают также аналогичное влияние на развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, решительность, смелость и настойчивость.

Говоря о влиянии подвижных игр на физическое развитие занимающихся, следует отметить суммарное, общее воздействие на мускулатуру всех скелетных мышц. В значительной степени они усиливают деятельность внутренних органов и обмен веществ в организме.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ И ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РЕШЕНИИ ЗАДАЧ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Рассматривая вопрос об использовании подвижных игр и игрового метода в процессе учебно-тренировочной работы со студентами, следует уточнить основные задачи, формы организации и содержание физического воспитания в вузах.

Программой физического воспитания для студентов высших учебных заведений (1975) определены следующие задачи:

- воспитание высоких моральных, волевых и физических качеств, коммунистической сознательности, подготовка к труду и защите Родины;

- сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка в объеме требований и норм IV ступени Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР»;

— профессионально-прикладная физическая подготовка с учетом особенностей будущей трудовой деятельности;

— приобретение необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов и судей по спорту;

— совершенствование спортивного мастерства студентов-спортсменов.

Для проведения практических занятий по физическому воспитанию на каждом курсе создаются учебные отделения с учетом состояния здоровья, физического развития, подготовленности, спортивной квалификации и личного желания студентов: специальное, подготовительное и спортивного совершенствования.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, в которой учебный процесс преимущественно направлен на:

— постепенное и последовательное укрепление здоровья, закаливание организма и повышение уровня физической работоспособности;

— устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после заболеваний;

— приобретение необходимых профессионально-прикладных навыков.

На подготовительное отделение зачисляются студенты подготовительной и основной медицинских групп. На этом отделении учебный процесс должен быть направлен на:

— всестороннее физическое развитие студентов и общую физическую подготовку в объеме требований IV ступени комплекса ГТО;

— приобретение профессионально-прикладных спортивно-технических навыков.

На отделение спортивного совершенствования зачисляются студенты основной медицинской группы, выполнившие все требования и нормы комплекса ГТО III или IV ступени и имеющие спортивный разряд. Учебный процесс в этом отделении должен быть направлен на:

— повышение спортивного мастерства по избранному виду спорта на основе всесторонней физической подго-

товки в объеме требований IV ступени комплекса ГТО и Единой Всесоюзной спортивной классификации;

— приобретение профессионально-прикладных навыков.

К этому следует добавить, что в каждом институте имеется своя особая система, способствующая подготовке к конкретной деятельности, которая ожидает студентов после окончания вуза.

Для решения вышеперечисленных задач по физическому воспитанию в вузах страны применяются следующие формы работы: учебные занятия (обязательные и факультативные), занятия во внеучебное время в форме массово-оздоровительных и физкультурно-спортивных мероприятий и физические упражнения в режиме дня.

Рассматривая вопрос о применении подвижных игр в решении задач физического воспитания студентов, следует исходить из положения о соответствии форм и методов поставленным задачам.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в физическом воспитании студенчества подтверждается современной спортивной практикой и имеет научно-теоретическое обоснование.

Бурный рост достижений в спорте предъявляет все более высокие требования к методике обучения, к ее научной обоснованности и эффективности. Тренеры ищут все новые приемы, методы тренировки, вовлекая в свою работу специалистов смежных и весьма отдаленных на первый взгляд от спорта сфер деятельности. Врачи, физиологи, биохимики, инженеры, специалисты по кибернетике и статистике помогают сегодня тренерам и спортсменам в борьбе за первенство на мировой спортивной арене. Задача достижения высоких результатов требует от спортсменов проявления максимального напряжения всех сил и возможностей.

Известно, что только многократное повторение упражнений в любом виде спорта является залогом создания прочных навыков, укрепления технического мастерства. Но даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов это нередко вызывает своеобразный психологический застой, утомление, потерю интереса, что объясняется проявлением естественной реакции организма на однообразие тренировочных занятий. Однако стоит тренеру изменить их форму — затеять соревнование на

быстроту, точность и ловкость, провести игру или эстафету, т. е. включить «эмоциональный рычаг» — как занимающиеся забывают об усталости. Возникающие при этом положительные эмоции способствуют повышению готовности спортсмена к предстоящей деятельности.

Информация о предстоящей игре не представляет для человека неопределенности. Он знает, что процесс этот связан с приятными физическими и умственными действиями, что в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Действия в одной и той же игре, периодически повторяемой, — не идентичны. Игра каждый раз проходит по-новому. Интерес к игровой деятельности не только ребенка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека в движении, с тренировкой мышц и внутренних органов, а также с получением внешней информации. Обогащенная в силу «информационного закона чувств»¹ положительным зарядом эмоций, эта потребность выливается в игровую деятельность. Игра продолжает оставаться желанным спутником человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизическую природу этого вида деятельности.

Многие ученые (Ю. М. Лотман, 1967; В. И. Устиненко, 1969; О. А. Мильштейн, 1972; Н. И. Пономарев, 1972) считают, что проблема спортивной деятельности не может быть практически осмыслена без правильного понимания социологического аспекта игры.

В действительности нет такого вида человеческой деятельности, который был бы так близок к спорту, как игра. Между игрой и спортом существует диалектическая связь, которую необходимо учитывать в учебно-тренировочном процессе со студентами.

В процессе игровой деятельности индивидуальные особенности людей проявляются ярко. В игре имеет место расслабление или «раскрепощение» сдерживающих центров, более естественно проявляются рабочие и психические усилия. Понятно, что поскольку человек в игре «раскрывается», он наиболее доступен для наблюдения.

¹ «Информационный закон чувств», объясняющий природу эмоций, обосновал профессор П. В. Симонов. По его теории, наличие достаточной информации придает эмоциям положительную окраску и человек проявляет готовность к действию.

Педагог в состоянии проследить за проявлением в той или иной мере способности человека к будущей спортивной деятельности. Не случайно опытные тренеры в последнее время стали использовать при определении свойств личности комплексы игр с разной двигательной характеристикой для определения показателей внимания, координационных способностей, эмоциональных реакций. В основном эти игры-тесты применяются при отборе детей и подростков к спортивной деятельности как показатель их возможностей и склонностей. Эти игры-тесты вполне подходят и для определения возможностей взрослых людей, в частности студентов. В отличие от существующих нормативов, тестов, показывающих, например, общую или специальную тренированность спортсмена, игры-тесты дают возможность судить о характере, качествах и свойствах личности в целом, что очень важно в спортивной деятельности.

В работе со студентами по физическому воспитанию подвижные игры и эстафеты могут быть использованы и в виде контрольных тестов в процессе спортивного совершенствования. Они позволяют судить об уровне развития необходимых качеств, формировании нужных навыков.

К этому следует добавить, что игра может быть использована не только как средство физического, но также умственного и нравственного воспитания, что особенно важно для студенческой молодежи. Игра — это состязание не только в ловкости и скорости, но и в проявлении умственных способностей, хладнокровии и осторожности (И. М. Коротков, 1971).

Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Кроме того, подвижная игра выступает как комплексное упражнение, способствующее активной работе мысли, что, безусловно, оказывает непосредственное влияние на овладение тактикой.

Рассмотрим эти положения подробнее.

Систематическое проведение подвижных игр позволяет создать у спортсменов (особенно у начинающих) определенный запас движений. На этой базе, как известно, легче формируется новый навык. Но следует иметь в виду, что он помогает тренеру лишь тогда, когда движение авто-

матизируется и внимание сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условии и ситуации, в которых оно выполняется. Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка, которым спортсмен пользуется в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях и т. п. В таких случаях навык становится не только устойчивым и стабильным, но гибким и вариативным. Это, как известно, может привести к возникновению нового, более совершенного умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Поэтому нередко тренер в начале игры дает задание: выполнить упражнение правильнее, точнее, а уже потом быстрее, больше и т. д.

В связи с тем, что технические навыки целесообразно развивать применительно к будущим тактическим ситуациям (и это спортсмен должен осознавать уже при изучении техники), подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации (от простых до сравнительно сложных).

Подбирая специальные игры, тренер обучает начинающего спортсмена элементарным стандартным тактическим приемам, в которых тот должен осмысленно использовать свои физические способности и применять спортивную технику.

В настоящее время наблюдается общая тенденция ограничивать воспитание автоматизированных тактических навыков и расширять их вариативность. Эту задачу можно успешно осуществлять с помощью различных командных игр. При их подборе и составлении важно знать способности спортсмена, учитывать его опыт, чтобы предлагать в игре оптимальные варианты.

Определено, что сущность психофизиологических изменений при автоматизации заключается не в приобретении занимающимися готовых «двигательных формул», а сводится к совершенствованию всего «процесса решения» характерных двигательных задач (Н. А. Бернштейн, 1966). В настоящее время проведено достаточное количество исследований различных технических приемов (А. В. Ивойлов, 1966; О. П. Топышев, 1968; С. И. Алиханов, 1969; И. Н. Преображенский, 1969; В. М. Зациор-

ский и Као Ван Тхы, 1971; С. С. Стонкус, 1967 и др.), которые создали возможности для обоснованного применения подвижных игр. Они могут быть использованы непосредственно при обучении и совершенствовании технико-тактического мастерства спортсменов.

Исследованиями установлено, что для двигательных действий с непрерывно меняющейся структурой (спортивные игры, единоборства) целесообразно увеличить вариативность движений в подготовительных фазах для обеспечения стабильности рабочих фаз. Широкий «вход» в действие обеспечивает его стабильный «выход» (Э. К. Ахмеров, 1972). В связи с этим подвижная игра является, по-видимому, одним из рациональных средств совершенствования мастерства выполнения подготовительных, фоновых движений.

Применение специально направленных подвижных игр, динамически соответствующих спортивной двигательной деятельности, дает заметный эффект при решении задач не только общей, но и специальной физической подготовки. Посредством определенных подвижных игр в ряде случаев может осуществляться и формирование у занимающихся модели психологического стереотипа, адекватной соревновательным условиям (И. М. Коротков, 1971).

Ряд специфических функций выполняют подвижные игры в тренировке начинающих спортсменов. Высокий эмоциональный накал, разнообразие решаемых в играх двигательных задач способствуют становлению у них устойчивого интереса к занятиям спортом (В. Г. Алабин, 1966). Исследованиями М. С. Бриля (1968, 1972) экспериментально установлена целесообразность использования комплексов подвижных игр в целях отбора одаренных в спортивном отношении баскетболистов. Эффективность действий в этих комплексах обуславливает возможность будущих успехов начинающих спортсменов значительно надежнее, чем долгосрочный прогноз группы экспертов. По мнению многих специалистов (Ю. И. Портных, 1960; Ю. Д. Железняк, Ю. И. Клещев, О. С. Чехов, 1967; А. М. Зинин, 1972; Т. Я. Петерсон, 1973), на начальном этапе специализированных занятий спортивными играми овладение основами тактико-технических навыков, умений и знаний происходит быстрее и качественнее при использовании подвижных игр.

Как известно, процесс освоения технических действий, тренировка физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения спортсмена, его увлеченности. При возникновении у игроков астенических (отрицательных) эмоций эффективность тренировки значительно падает. Как мы уже отмечали, включение в нее несложных игр, которые по своей двигательной структуре, ритму, характеру мышечной деятельности отличаются от разучиваемого действия, способствует созданию у занимающихся стенических (положительных) эмоций. По И. П. Павлову эмоции вызываются внешними воздействиями. С другой стороны, эмоции влияют на образование и протекание условно-рефлекторных реакций, на быстроту течения ассоциаций. При подавленном настроении ход ассоциаций замедляется, при повышенном, бодром самочувствии ассоциации возникают быстро. Переключение с одного вида деятельности на другой, элемент состязания, свободный выбор действий в игре являются теми факторами, которые способствуют возникновению «второго дыхания» для продолжения интенсивной тренировочной работы после активного отдыха. Следует также отметить, что под влиянием подвижных игр как эмоциональных раздражителей кора больших полушарий получает такую же необходимую тренировку, как и другие органы. В результате занятий подвижными играми участники привыкают предельно мобилизовывать силы, не теряться в скоротечно протекающих условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что наиболее существенными и характерными особенностями игры являются: коллективность в действиях и взаимоотношениях играющих; непрерывно меняющиеся условия деятельности; относительно свободная и, главное, активная и самостоятельная деятельность; разнообразие чувств и переживаний в меняющейся игровой деятельности; наличие соревновательных моментов; относительно самостоятельное управление играющими интенсивностью своих действий; обязательность цели и правил в игре, направляющих действия и в известной мере влияющих на все поведение участников.

В учебно-тренировочном процессе студентов подвижные игры можно использовать для воспитания физических качеств, формирования и совершенствования элементов спортивной техники, тактической подготовки (мо-

делирование различных ситуаций), морально-волевой подготовки, активизации внимания и регулирования эмоционального состояния.

Рассматривая вопрос о применении подвижных игр в тренировочном цикле, следует исходить из положения, что выполнение какого-либо упражнения в спортивной тренировке определяется прежде всего его положительным воздействием на рост спортивных достижений. Учитывая это положение и специфику игр, следует отметить, что подвижные игры могут найти применение в любом из периодов (подготовительном, соревновательном, переходном), но объем игрового материала, характер и целенаправленность его значительно меняются в связи с задачами на каждом этапе тренировки.

Таким образом, подвижные игры в системе средств обучения и тренировки являются не только вспомогательным, дополнительным упражнением, активизирующим внимание, восстанавливающим работоспособность, улучшающим эмоциональное состояние спортсменов, но и зачастую выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность круглогодичной и многолетней тренировки.

Вместе с тем нельзя и преувеличивать значение подвижных игр, поскольку недостаточно регламентируемый характер игровой деятельности не позволяет точно дозировать психофизическую нагрузку и целенаправленно устранять частные недостатки отдельных сторон подготовленности спортсмена. Надо полагать, что наилучших результатов сумеют добиться те педагоги, которые не игнорируя и не переоценивая роли подвижных игр, будут творчески стремиться к оптимальному их сочетанию с другими средствами обучения, воспитания и тренировки в зависимости от конкретных педагогических задач, групповых и индивидуальных особенностей спортсменов и тренировочных условий.

КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ГРУППИРОВКА ИГР

Анализ классификаций игр отечественных и зарубежных авторов (И. А. Сикорский, 1884; Ф. Фребель, 1906; Г. Д. Дюперрон, 1925; П. Ф. Лесгафт, 1909 и др.) свидетельствует о том, что они освещают вопрос классифика-

ции игр с различных точек зрения, на которых сказалось влияние исторических и общественно-экономических факторов, этапов развития теоретической и методической мысли в области физического воспитания и смежных наук. И это вполне естественно, поскольку единой унифицированной классификации игр не может быть.

В связи с замыслом настоящей книги — разработать педагогические рекомендации по практическому применению подвижных игр в процессе физического воспитания студентов — представляется целесообразным систематизировать игры в основном по организационным и педагогическим признакам (см. схему на стр. 24).

Рассматривая подвижные игры по признаку организации играющих, можно проводить их в следующих вариантах: без разделения коллектива на команды и с разделением его на команды.

К первому типу относятся игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками. Совместные действия по преодолению препятствий доставляют играющим наибольшее удовлетворение. Каждый имеет возможность убеждаться в результатах личных действий и сравнивать свои силы с достижениями товарищей.

Игры второго типа характерны проявлением более сложных отношений между играющими и направлены на воспитание коллективных действий, товарищеской сплоченности. Каждый участник действует в интересах команды, подчиняя личные интересы интересам коллектива. Правила таких игр сложнее; для решения игровых задач от участников требуется настойчивость, выдержанность и умение действовать в коллективе.

Эти игры могут протекать в различных сочетаниях (по сложности действий и взаимоотношениям играющих):

а) игры, где имеет место активное единоборство, «столкновение» сторон, связанное с непосредственным контактом, соприкосновением с соперником;

б) игры без соприкосновения с соперником. В этом случае члены каждой команды действуют согласованно, но не могут оказывать непосредственного влияния на изменение хода игры в другой команде или затруднять действия отдельных ее игроков;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с перемещением по площадке и выполнением отдельных заданий; действия



Схема. Группировка игровых средств применительно к физическому воспитанию студентов

производятся в порядке очередности. В этих играх непосредственного контакта с соперником нет.

Эстафеты в зависимости от построения играющих могут быть линейными (состязующиеся стоят в параллельных колоннах), встречными (каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки), круговыми (команды представляют собой как бы «спицы» колеса; движение игроков происходит по ходу или против хода часовой стрелки).

В практике встречаются так называемые игровые гонки. В отличие от спортивных гонок (лыжных, велосипедных) игроки здесь не преследуют друг друга, а стоят на месте, передавая один другому какой-либо предмет (набивной мяч, гимнастическую палку, гимнастический обруч и т. д.). Если в обычной эстафете игрок передвигается по площадке, то здесь он стоит на месте, причем в различных исходных положениях (лежа, вприсядку, на четвереньках, спиной к направлению гонки и т. д.).

На занятиях находят применение игры-поединки, парные игры, игровые упражнения, игры-аттракционы. В этих играх, построенных по принципу «кто больше», «кто сильнее», «кто быстрее», «кто точнее» и т. п., по очереди соревнуются представители каждой команды.

Следующий раздел систематики игрового материала основан на оценке игр с точки зрения проявления участниками тех или иных физических качеств. Следует оговориться, что такой подход является условным, поскольку в большинстве игр проявляется ряд качеств (проявление какого-то одного качества в чистом виде в играх — редкое явление). Таким образом, в данной группировке речь идет о преимущественном проявлении играющими таких качеств, как быстрота, ловкость, сила, выносливость (табл. 1).

Важным моментом в систематизации игровых средств является признак преимущественного проявления вида движения: бег, прыжки, лазания, метания, действия с мячом, сопротивление силой, ориентирование с закрытыми глазами, комбинированные действия.

Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является укрепление здоровья занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с

**Группировка игр по преимущественному проявлению
у занимающихся физических качеств
(по В. Г. Яковлеву)**

Качества, преимущественно про- являемые в играх	Характеристика игровых действий	Примеры игр
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)	«Отруби хвост», «переправа» на гимнастических скамейках, «разведчики и часовые»
Быстрота	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы; с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях	Рывок за мячом, «день и ночь»
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	«Вертушка», «слон», «челнок» с набивным мячом
Выносли- вость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим	Эстафета «гусеница», лови последнего, «выюны»

точки зрения двигательной активности участников, интенсивности их игровой деятельности.

Для этого игры условно (на основе наблюдений за ЧСС — частота сердечных сокращений — участников) разделены на три зоны психофизической нагрузки: малую, среднюю, высокую.

К первой зоне отнесены игры, участие в которых вызывает ЧСС у играющих до 140% ударов в минуту от исходного. Ко второй зоне отнесены игры, участие в которых вызывает ЧСС до 180% в минуту от исходного. К третьей зоне отнесены игры, участие в которых вызывает ЧСС свыше 180% ударов в минуту от исходного.

Следует добавить, что такое разделение игр по зонам психофизической нагрузки участников имеет условный характер, так как установлено, что в одних и тех же играх в зависимости от методики проведения, постановки разных по сложности задач, продолжительности, ритма, скорости, дистанции и ряда других условий меняется интенсивность нагрузки игроков и их двигательная активность.

В последние годы наблюдается тенденция группировки игр в связи с конкретным видом спорта. Такая тенденция, на наш взгляд, вполне обоснована, но вместе с тем она в некоторой степени условна, так как игра выступает в большинстве случаев как комплексное упражнение. Поэтому некоторые подвижные игры, предназначенные, например, для легкоатлетов или гимнастов, могут быть полезны представителям игровых видов спорта, равно как и игры с мячом, развивающие ряд важных качеств, могут быть использованы в специальной подготовке легкоатлетов. Но все же, как показывает практика, группировка подвижных игр по видам спорта имеет определенный педагогический смысл. Кроме того, игры могут систематизироваться применительно к специфике учебных отделений и к формам физического воспитания.

ПОДБОР И МОДЕЛИРОВАНИЕ ИГР ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Советская теория физического воспитания определяет игры как действенное педагогическое средство, которое предполагает необходимость учета содержания и правильного подбора их в соответствии с решением поставленных задач на конкретном занятии.

К сожалению, вопрос о методике использования игр в учебно-тренировочном процессе студентов изучен еще недостаточно и в научно-методической литературе освещен слабо. В то же время педагогические наблюдения и мно-

голетний опыт работы со студентами убеждают нас в следующем:

а) одной из главных причин, которая вызывает желание играть, является чувство радости, возникающее в результате различных и многосторонних эмоциональных моментов, сопутствующих процессу игры. И это чувство несомненно связано с тем, что во время игры участники получают возможность проявить свои интеллектуальные и физические возможности, предельно раскрыть их;

б) важным стимулом, усиливающим желание играть, является возможность общения между играющими, удовлетворения некоторых социальных интересов. Безусловно, основным мотивом игровой деятельности является эмоциональный фактор, процесс игры, но все же в этом возрасте немаловажным является конечный итог игры или результат ее;

в) наиболее привлекательными являются игры с элементами спорта. Игры с низкой двигательной активностью непопулярны у молодежи.

При подборе игр необходимо исходить из следующих положений:

а) каждая игра должна воспитывать участников и иметь образовательный характер;

б) в процессе игр должно укрепляться здоровье молодых людей;

в) все игры должны соответствовать физической подготовке, анатомо-физиологическим и психологическим особенностям участников;

г) игра должна быть доступна всем занимающимся и вызывать интерес у них.

Следует обратить внимание на то, что методика применения подвижных игр в основном разработана для детей школьного возраста и, естественно, не может быть механически перенесена на взрослых. Правда, для некоторых игр достаточно изменить методику их проведения (применительно к взрослым) и игра приобретает нужный характер. В ряде случаев можно ограничиться подбором соответствующего инвентаря, изменением исходного положения играющих, внесением дополнительных правил. Не отвергая эти возможности, представляется, что для решения задач обучения некоторым техническим приемам следует использовать два пути обоснованного подбора игр. Первый — это путь логического сопоставления

двигательных действий в конкретном виде спорта и подвижных играх с определением адекватности отдельных фаз движений или их основных компонентов (сенсорно-интеллектуальных или моторных). Второй путь — это непосредственное экспериментальное обоснование полезной взаимосвязи подвижной игры и вида спорта на основе установления положительной интерференции навыков, приобретаемых в процессе участия в играх (Э. К. Ахмеров, 1972).

Оба пути, на наш взгляд, являются хорошей основой для моделирования или конструирования новых подвижных игр, направленных на совершенствование учебно-тренировочного процесса. Такой подход к подбору игр может быть особенно эффективным в подготовке спортсменов по спортивным играм и другим видам единоборств. Это связано с тем, что подвижная игра, как никакое другое дополнительное средство обучения, в состоянии сохранить одно из основных условий спортивной борьбы — динамическое изменение внешних ситуаций с одновременным изменением эмоционального состояния занимающихся. Благодаря этому последние, участвуя в правильно организованной подвижной игре, приобретают навыки, отличительной чертой которых является большой диапазон двигательной приспособительной вариативности. Это в свою очередь способствует тому, что действия занимающихся становятся более уверенными и эффективными в различных ситуациях спортивной борьбы за счет увеличения резерва адаптивности, приобретаемого в тренировке (А. А. Логинов, 1972). Иными словами, подвижная игра в случае адекватного подбора является наиболее точной моделью спортивной деятельности с сохранением ее существенных свойств.

Кроме того, даже тогда, когда подвижная игра по своей внешней ситуационной характеристике значительно отличается от конкретного вида спорта, она вместе с тем способствует формированию важных специальных навыков. В данном случае речь идет не столько об идентичности моторного содержания игр и вида спорта, но в большей мере о равнозначности их двигательных свойств, требующих от занимающихся проявления быстроты мышления и оперативности решений.

Для спортсменов, специализирующихся в единоборствах (фехтование, бокс, борьба), могут подбираться

игры с элементами неожиданности действия (по времени и скорости выполнения упражнений).

Таким образом, подбор и моделирование подвижных игр может производиться не только по внешней схожести действий и движений в конкретном виде спорта и игре, но также путем логического сопоставления двигательных действий и их идентичности.

ОСНОВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ИГР

Одно из важнейших условий успешного использования игр в учебно-тренировочном процессе — умелое их проведение. Задача педагога — умело «подать» игру, создав предварительно соответствующее настроение у занимающихся. Существует еще неправильное представление о том, что для проведения игры со взрослыми не нужно затрачивать особых усилий. Практика показывает, что при проведении игр со студентами тренер должен обладать большим педагогическим тактом и умением. Как от актера зависит настроение публики, так и от него — «игровая» готовность занимающихся. Поэтому тренер-педагог обязан постоянно обогащать педагогическую практику, черпать из нее необходимые сведения. Закон педагогики, трактующий о том, что учить других можно только тогда, когда сам обучающий хорошо знает материал, имеет прямое отношение к методике проведения игр.

Как уже упоминалось, подбор подвижной игры зависит в основном от тех педагогических задач, которые ставятся перед уроком. Это положение — основополагающее, оно преобладает над всеми другими. Известно, что данные задачи в свою очередь определяются направленностью и местом урока в системе учебного или тренировочного процесса.

Подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность группы, ее физическую и техническую оснащенность в плане тех задач, которые будут решаться в процессе игры. Следует учитывать еще такие факторы, как состав группы (количественный, по полу), место проведения (зал, площадка), а также наличие соответствующего инвентаря.

Некоторые педагоги стремятся каждый раз во что бы

то ни стало вводить в тренировочный процесс все новые игры. Если же сведения о последних исчерпаны, то тренеры отказываются от их проведения вовсе. Такое стремление к постоянному «новаторству» вряд ли оправдано. Это — крайность, как и постоянный повтор одних и тех же игр. Навыки, закрепляемые в играх, должны усложняться постепенно путем введения новых препятствий, усложнения и дополнения правил. В этих условиях динамический стереотип, лежащий в основе навыка, становится более прочным. Спортсмен приобретает способность точнее выполнять требуемое упражнение даже при наличии отвлекающих раздражителей и сбивающих факторов. Навык становится более гибким, создаются предпосылки для проявления его в новых динамических ситуациях (речь идет о вариативности его).

Практика показывает, что руководить коллективом играющих, решать образовательные задачи и осуществлять воспитательное влияние в процессе организации игры — дело довольно сложное, требующее подготовки и опыта. Не случайно П. Ф. Лесгафт писал, что руководство играми составляет трудную задачу для педагога.

Каждая игра начинается с организации участников — размещения на площадке, назначения водящих, капитанов. При проведении командных игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков и воспитания коллектива, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам.

Объяснение игры должно быть логичным, немногословным и образным. Надо помнить, что начинать объяснение можно лишь тогда, когда играющие уже находятся в исходном положении для проведения игры. Этому правилу изменять нельзя. Если игра проводится в кругу, то объяснение проводится при том же круговом построении, но педагог должен стоять не в центре, а в ряду играющих или немного впереди них. Лучше всего объяснение игры сопровождать показом. Это значительно сокращает время объяснения. Для объяснения игры существует общепринятая схема: название, роль играющих, ход игры, цель, правила.

Нельзя допускать большого разрыва во времени между объяснением игры и сигналом к ее началу. Если преподаватель излишне долго отвечает на вопросы, то начинаются разговоры, пропадает связь между занимающи-

мися и педагогом. Чтобы не снижать интереса к игре, не следует часто останавливать ее и настаивать на особо точном соблюдении правил. Добиваться последнего нужно в ходе игры.

Особое внимание надо уделять правильному выполнению технических приемов, на закрепление которых и нацелена игра. Наряду с другими качествами необходимо воспитывать выдержку, взаимовыручку, настойчивость в достижении цели. Важно следить за тем, чтобы игра протекала корректно и не допускать проявления излишнего азарта.

Как правило, студенты ведут себя во время игры по-разному. Одни играют очень активно, полностью используют свои способности. Другие действуют осторожно, избегая острой борьбы. Подчас встречаются молодые люди, которые с пренебрежением относятся к игре и пытаются уклониться от участия в ней.

Долг педагога-тренера провести занятия таким образом, чтобы все приняли участие в игре. Притом слишком ретивых следует успокоить, а пассивных побудить к активным действиям, подобрав для них соответствующих партнеров по игре и т. п.

Часто в педагогической среде возникает вопрос: нужно ли принимать участие в игре преподавателю? Практика показывает, что педагог может участвовать в игре в том случае, если он не забывает о своей роли и продолжает руководить группой.

Непосредственно перед игрой в процессе урока следует снизить нагрузку, чтобы занимающиеся могли немного отдохнуть и легче воспринять объяснение.

Продолжительность отдельных игровых упражнений, эстафет (при поточном повторении несколько раз подряд) должна быть в прямой зависимости от физической подготовленности спортсменов. Чем ниже физическая подготовленность их, тем короче каждая игра. Однако чем выше физическая подготовленность участников, тем меньше игр следует применять в уроке и тем больше должна быть продолжительность каждой игры.

Продолжительность игры зависит также от числа занимающихся. Чем их меньше, тем игра короче. Кроме того, продолжительность игры зависит и от ее хода. Различают развитие игры, ее кульминацию и спад. Не следует ни преждевременно прекращать игру, ни затягивать

ее. Время проведения игры также зависит от темпа выполняемых в ней движений. Чем выше темп в начале игры, тем меньше ее продолжительность. С физиологической точки зрения быстрый темп дает больший тренировочный эффект.

При определении продолжительности игры нужно также учитывать утомление, которое могло наступить до игры. Поэтому очень важно, используя физиологический закон переключения от одного вида движений на другой, подбирать игровые средства, которые бы способствовали снятию утомления. Это позволит выполнить значительное количество упражнений и достигнуть необходимого результата.

Следует выждать, когда игра достигнет кульминационной точки, интерес и внимание поднимутся до пика. После этого у играющих наступает разрядка и игра заканчивается. Прекращать занятия раньше не следует, так как участники останутся недовольны уроком. Если же часть играющих начинает отвлекаться и проявляет признаки утомления, нужно подумать, не пора ли окончить игру. К сожалению, уловить эти моменты не всегда удается. Это, конечно, приходит с опытом.

Если ставится задача развить быстроту движений, то количество пробежек, выполненных каждым участником, должно определяться моментом, с которого начнет снижаться скорость бега. С этого момента пробежки, имеющие цель развить быстроту бега, следует прекратить. Причем в каждой очередной пробежке участник должен стараться превзойти свою максимальную скорость бега. Если ставится задача развить скоростную выносливость, то количество пробежек должно быть увеличено и проводиться до наступления утомления.

Рассматривая вопрос о продолжительности игры на занятиях со студентами, нельзя не остановиться на темпе игры. Под темпом игры, эстафеты, игрового упражнения следует понимать интенсивность и напряженность, с которыми играющие проводят игру. Темп игры в целом отличается от темпа урока большей интенсивностью.

Темп игры зависит прежде всего от уровня физической подготовленности участников. Как уже было отмечено, чем выше темп игры, тем больше тренировочный эффект. Вот почему по мере освоения занимающимися содержания и техники игры педагог должен повышать ее

темп. В целях повышения темпа со спортсменами-разрядниками следует до игры разучивать выполнение ее элементов.

Наблюдения показывают, что игры, развивающие быстроту движений, проходят в более высоком темпе, чем игры, направленные на развитие силы и силовой выносливости.

Ряд игр-упражнений, поединков, рассчитанных на небольшое число участников, можно проводить одновременно в большом коллективе. Занимающиеся в этом случае, разделившись на несколько групп и подгрупп, могут играть самостоятельно под наблюдением преподавателя (тренера).

Для того чтобы усилить оздоровительный эффект учебно-тренировочного процесса, многие педагоги проводят занятия на открытом воздухе. При проведении игр-эстафет в таких условиях, особенно зимой, надо стремиться к тому, чтобы число игроков в каждой команде не превышало 6—8 человек, т. е. лучше организовать большее количество состязающихся команд, но с меньшим количеством играющих. Тогда участникам придется меньше находиться в малоподвижных положениях, что исключит возможность переохлаждения.

Большое значение для успешного проведения игры имеют правила. Они обладают значительной воспитательной силой. Чтобы четко соблюдать правила игры, участники должны их запомнить, быть внимательными, учитывать различные ситуации, возникающие в игре, и действовать в соответствии с правилами. В связи с этим особое внимание следует уделять судейству игр. Судья обязан строго следить за точностью выполнения правил игры уже хотя бы потому, что малейшее пренебрежение последними приводит не только к снижению тренировочного эффекта, но и отрицательно сказывается на воспитательной работе. Следует помнить, что необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, студенты перестают с ним считаться.

Определение результатов игры, выявление ошибок, неверных действий имеет большое воспитательное значение. При подведении итогов игры важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий. Объективный разбор приучает занимающихся к правильной самооценке. К разбору игры следует привле-

кать самих играющих. Это приучает участников критически мыслить, повышает сознательную дисциплину, усиливает интерес к спортивной подготовке.

Необходимо подчеркнуть, что в процессе проведения разноплановых игр тренер должен постоянно вести педагогические наблюдения за поведением занимающихся, уточнять особенности их характера, темперамента, физические возможности. Он может использовать игру для оценки общего физического развития студентов, степени развития отдельных физических качеств, способности сочетать качественные показатели спортивного двигательного акта в сочетании с концентрацией внимания при наличии посторонних раздражителей и сбивающих факторов. В ходе игры он может наблюдать, как играющие проявляют инициативу и настойчивость, дисциплинированность и требовательность к себе, отношение их к собственным ошибкам, к партнерам по команде, к соперникам.

Эти наблюдения могут иметь большое значение для последующей работы со студентами как в образовательном, так и воспитательном плане.

Глава II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Под общей физической подготовкой подразумевается развитие основных физических качеств, совершенствование функциональной деятельности организма, освоение большого количества разнообразных двигательных навыков. Общая физическая подготовка создает основу для специальной подготовки. Она обеспечивает разностороннее развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, без которых невозможно совершенствование в избранном виде спорта.

В настоящее время практикой и исследованиями подтверждено, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если спортивные занятия проходят по комплексному методу. Это значит, что на занятиях применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременное развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, а не одного из этих компонентов. И наоборот, отсутствие «многоборности» при освоении спортивной специальности, работа над развитием одного какого-либо качества или узкой группы навыков значительно снижают двигательный диапазон занимающихся, ослабляют развитие координационных способностей спортсменов (И. М. Коротков, 1971).

В связи с этим необходимо подчеркнуть, что именно подвижные игры, игровой метод в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере они позволяют совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту двигательной реакции, выносливость, силу. Посредством подвижных игр можно воздействовать не только на качество выполнения упражнений, но и на такие количественные показатели, как скорость и выносливость в беге, дальность и высота в прыжках и т. д. (Б. Н. Пивоваров, 1959).

Несмотря на то, что некоторые подвижные игры часто включают действия, преимущественно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их все же следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Для игр с элементами силовой борьбы, как правило, характерно проявление выносливости и ловкости. Без этого единоборство немыслимо. Поэтому, классифицируя игры по физическим качествам, мы имеем в виду именно преимущественное проявление одного из них.

Все выше сказанное позволяет утверждать, что подвижные игры являются действенным средством в ряду других средств повышения общей физической подготовленности студентов, в частности, подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Ниже приводится описание игр и игровых упражнений, которые могут быть использованы при решении задач общей физической подготовки.

Необходимо подчеркнуть, что большинство предложенных игр может найти практическое применение во всех учебных отделениях и на каждом курсе. Но во всех случаях педагог должен учитывать физическую подготовленность студентов и конкретные задачи, решаемые в процессе спортивного занятия.

Нагрузка в игре регулируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки в игре. Следует устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников; сокращать дистанции для перебежек, уменьшать число повторений и т. п. Можно и увеличивать подвижность участников игры, увеличивая количество препятствий, дистанции перебежек, разделяя играющих на подгруппы.

Желательно, чтобы все играющие затрачивали примерно равные усилия. Поэтому удалять из игры проигравших не следует, а рекомендуется начислять им штрафные очки.

Нагрузку в игре можно дозировать и за счет следующих моментов: увеличения или уменьшения площадки для игры; изменения характера упражнений (игра с интенсивными, быстрыми движениями, с более медленными движениями); изменения некоторых правил в плане

увеличения или снижения нагрузки; ограничения или увеличения общего времени на игру, а также количества повторений; снижения или ускорения темпа игры.

Практика показывает, что почти все приведенные игры могут быть использованы как в мужских, так и в женских группах. Тем не менее есть целый ряд игр, которые предназначены только для мужчин.

Мы не сочли обязательным упоминать задачи, которые ставятся перед каждой игрой и преимущественно проявляемые качества в играх, основной вид действий и движений в них. Ответы на эти вопросы читатель сможет найти в соответствующих таблицах приложений.

«Ловцы». Участники делятся на две команды, каждая из которых располагается на своей половине площадки. В составе каждой команды имеются два игрока — ловца. По сигналу ловцы, взявшись за руки, начинают преследовать игроков противника с таким расчетом, чтобы сомкнуть вокруг них руки. Игрок, вокруг которого ловцы сомкнули руки, считается пойманным и выбывает из игры. Игра продолжается три минуты, после чего подсчитывается количество оставшихся участников в каждой команде. Побеждает команда, ловцы которой сумеют поймать большее количество игроков.

В а р и а н т. Пойманные игроки из игры не выбывают и продолжают играть, но команде начисляется штрафное очко. В итоге выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Чехарда потоком. Участники делятся на равные команды и строятся за общей линией старта в колонну по одному. В конце площадки напротив каждой колонны ставят поворотную стойку. В двух метрах от стартовой линии направляющий каждой колонны становится в положение согнувшись в упоре на одну ногу и наклонив голову (чехарда). По сигналу первый игрок у стартовой линии выполняет прыжок через направляющего и, сделав шаг-выпад, тоже принимает положение, характерное для чехарды. В это же время стартует очередной игрок и, преодолев двух своих партнеров, тоже принимает аналогичное положение. И так, пока все игроки не достигнут поворотной стойки и не вернутся в исходное положение. Побеждает команда, все игроки которой раньше пересекут стартовую линию и примут исходное положение.

Эстафета «гусеница». Участники каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты за противоположными линиями площадки. Игроки первой группы каждой команды принимают положение «гусеницы» — игрок кладет левую руку на левое плечо впереди стоящего участника, а правой рукой поддерживает голеностоп его ноги, согнутой в коленном суставе. По сигналу они начинают продвижение вперед, прыгая на одной ноге и сохраняя равновесие. Как только замыкающий в этой колонне пересечет противоположную линию, в игру вступают участники второй группы. Они продвигаются вперед таким же способом. Выигрывает команда, чей замыкающий в колонне второй группы быстрее пересечет линию старта при условии, что все игроки во время продвижения сохраняют положение «гусеницы».

«День и ночь». В середине площадки чертятся две параллельные линии на расстоянии 1—1,5 м одна от другой. Группа делится на две равные команды, игроки которых строятся у своих линий в шеренги лицом друг к другу. Одна команда получает название «День», другая — «Ночь». Руководитель становится сбоку площадки так, чтобы все игроки его видели, и выполняет различные гимнастические упражнения, которые все участники обязаны вслед за ним повторять. Внезапно он произносит: «День!». Игроки этой команды должны стремиться убежать за лицевую линию своей площадки, а игроки команды «Ночь» — догнать и запятнать их в пределах площадки. За каждого пойманного игрока команде начисляется штрафное очко. Затем команды опять становятся в исходное положение, и игра продолжается. Игра ведется до определенного количества штрафных очков или на время. Выигрывает команда, чьи игроки наберут меньшее количество штрафных очков.

Игру можно варьировать за счет изменения исходных положений играющих.

В целях предупреждения столкновений следует в начале игры усилить внимание играющих, предложив им по соответствующей команде «день или «ночь» поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, присесть, подпрыгнуть. Можно использовать дощечку-кружок: с одной стороны белого цвета, с другой — черного. В этом варианте руководитель держит кружок за спиной и внезапно показывает то одну, то другую сторону его.

Встречаются игроки, которые всегда убегают, страхуя себя. В этом случае команда также наказывается штрафным очком.

Ритмическая эстафета. Участники каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты на противоположных линиях площадки в колонны по одному. У направляющего первой группы в руках гимнастическая палка. По сигналу он бежит вперед, добегают до направляющего противоположной колонны своей команды, передает ему второй конец палки и вдвоем они проносят палку под ногами всех участников этой группы, которые в прыжке преодолевают палку. Игрок первой группы остается в конце колонны, а направляющий второй группы с палкой бежит к участникам первой группы и там вместе с направляющим выполняет то же упражнение. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

Вызов номеров. Группа делится на команды. Игроки каждой команды садятся верхом на отдельные гимнастические скамейки, стоящие параллельно за общей линией старта на расстоянии 1 м одна от другой. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку номеров. Напротив каждой скамейки в конце площадки поставлена поворотная стойка. Преподаватель показывает различные движения, которые участники вслед за ним должны повторять. Внезапно он называет номер. Игроки под этим номером вскакивают, добегают до поворотной стойки и стремятся быстрее занять свои места на скамейке. Кто раньше это сделает, получает выигрышное очко. Затем игра продолжается. Выигрывает команда, игроки которой наберут наибольшее количество очков.

Игру можно видоизменить за счет перемены исходного положения участника (последние сидят спиной к направлению движения, в положении упора лежа на скамейке и т. д.) и использования разновидностей перемещения (прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, продвижение приставными шагами, продвижение спиной вперед и т. д.)

Гонка с гимнастическими скамейками. Игроки каждой команды занимают исходное положение вдоль стартовой линии, на которой стоит гимнастическая скамейка. По сигналу они перепрыгивают через нее, хватают ее одновременно обратным хватом, переносят над головой и

ставят на пол. Затем опять перепрыгивают через нее и продолжают таким образом приближаться к финишной линии, расположенной в 18—20 м от старта. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Не урони палку. Игроки каждой команды образуют круг, стоя спиной к центру. Каждый участник держит гимнастическую палку перед собой (один конец ее — на полу). По сигналу каждый игрок должен сделать шаг вправо и, отпустив свою палку, подхватить палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, члены которой через 15 сигналов наберут меньшее количество штрафных очков. Расстояние между игроками — не более 1 м. Сигналы повторяются равномерно через 3—4 секунды.

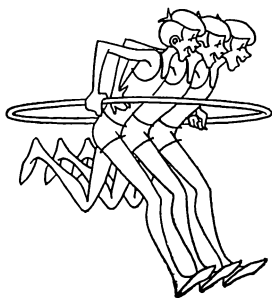
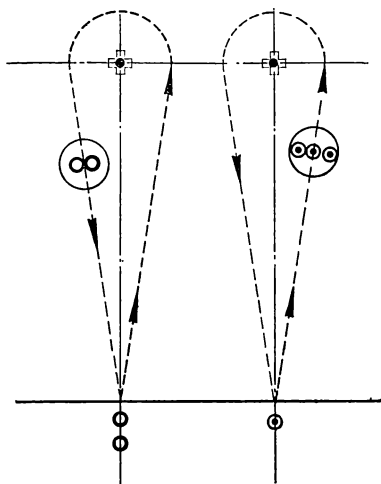


Рис. 1.

Бег с обручем (рис. 1). Группа делится на команды по четыре участника в каждой. Игроки строятся в колонну по одному за общей линией старта. Против каждой колонны на расстоянии 16 м ставят поворотную стойку. У каждого направляющего в колонне гимнастический обруч.

По сигналу он выбегает вперед, огибает поворотную стойку и возвращается в свою команду. За стартовой линией он надевает обруч на очередного игрока, и теперь они вдвоем, находясь в обруче, бегут. Затем таким же образом к ним присоединяется третий, четвертый игроки. Выигрывает команда, участники которой быстрее выполнят задание.

Во время движения обруч должен быть на уровне груди.

Направляющий в команде — из числа наиболее выносливых игроков.

Рывок за мячом. Преподаватель с мячом в руках встает между двумя командами, игроки которых рассчитываются по порядку. Бросая мяч вперед, тренер называет какой-либо номер. Оба игрока под этим номером бегут за мячом. Тот, кто первым овладеет им, приносит своей команде очко. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков.

Подсечка скакалкой. Игроки обеих команд образуют круг с таким расчетом, чтобы игрок одной команды стоял между игроками другой. В центре круга становится преподаватель со скакалкой в руках. Он вращает скакалку, держа ее за один конец; другой конец описывает круг над полом. Играющие должны своевременно подпрыгивать, чтобы не задеть скакалку. Задевший скакалку получает штрафное очко. Игра проводится 3—4 минуты. Выигрывает команда, игроки которой получают меньшее количество штрафных очков.

Для того чтобы играющие все время были в радиусе движения скакалки, обозначают круг, из которого выходить нельзя.

Скакалку надо вращать равномерно, постепенно поднимая ее вверх.

Эту игру можно провести с выбыванием, т. е. игрок, задевший скакалку, выбывает. В этом случае побеждает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

Мяч через одного. Расположение участников, как в предыдущей игре. Капитаны команд стоят рядом. У каждого в руках баскетбольный или набивной мяч. По сигналу капитан одной команды бросает мяч вправо, а другой влево по кругу своим ближайшим партнерам, т. е. через одного. Те перебрасывают мячи своим соседям. Мячи передаются по кругу, пока не вернутся обратно к капитаном. Капитан, получив мяч, поднимает его вверх.

Если игрок уронил мяч, он должен поднять его и, вернувшись на свое место, продолжать игру.

Игра состоит из пяти попыток. Выигрывает команда, игроки которой три раза быстрее выполняют задание.

Запятнай последнего. Группа делится на равные ко-

манды, игроки которых становятся в колонну по одному и берутся за пояс впереди стоящих. Самый ловкий игрок становится нападающим и располагается на расстоянии 1,5—2 м от команды соперника. Направляющий в каж-

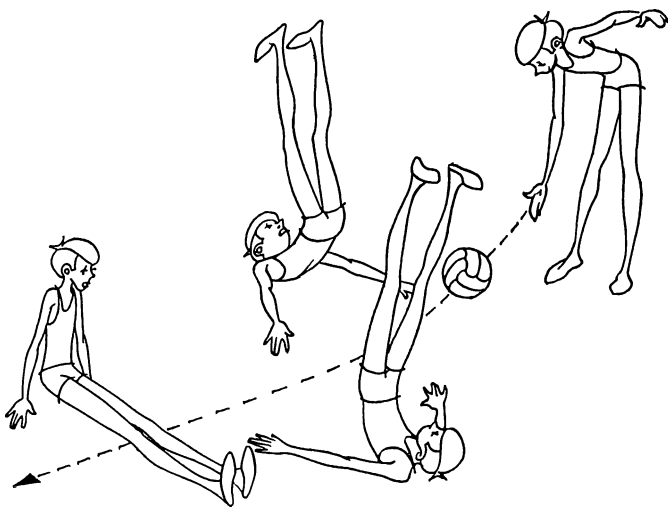
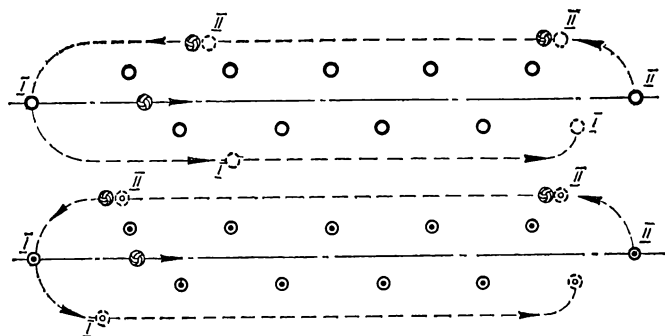


Рис. 2.

дой колонне является защитником. Его задача всячески препятствовать движениям нападающего, который стремится запятнать последнего в колонне.

Игроки в колоннах не имеют права разъединять руки и препятствовать продвижению нападающего. Это может делать только защитник. Остальные игроки помогают

ему, продвигаясь вместе с ним. Ни защитник, ни нападающий не имеют права обхватывать друг друга руками. Защитник отталкивает нападающего туловищем.

Игра продолжается 3 минуты. Выигрывает команда, нападающий которой сумеет большее количество раз запятнать замыкающего.

«Туннель» (рис. 2). Игроки каждой команды садятся на пол в шахматном порядке в две шеренги так, чтобы ступни ног участников одной шеренги находились на уровне колен участников другой шеренги. В конце каждой шеренги с обоих концов стоят два игрока. По сигналу игрок 1 каждой команды бросает набивной мяч так, чтобы он катился по полу к игроку 2, стоящему напротив него в другом конце шеренги. Чтобы пропустить набивной мяч, участники делают перекат назад и поднимают ноги вверх, после чего опять принимают исходное положение. Игрок 2 забирает мяч и бежит сменить игрока 1, который садится в начале шеренги. В это время игрок, замыкающий шеренгу, встает, чтобы принять мяч, брошенный игроком 2. Игра продолжается до тех пор, пока все участники не побудут в роли игроков 1 и 2.

В а р и а н т. Участники сидят на полу в одной шеренге и вместо переката назад принимают положение упора лежа сзади.

В а р и а н т. Участники лежат на полу животом вниз в один ряд и во время приближения мяча принимают положение упора лежа.

Бег по «шпалам». Игроки каждой команды строятся в шеренгу. Интервал между участниками — 1 м. По сигналу правофланговый передает набивной мяч своему соседу по команде, а сам ложится на пол на живот, не сдвигая ног с того места, где он стоял. Участник, получив мяч, передает его следующему игроку, а сам тоже ложится на пол. Так действуют все остальные игроки. Последний участник, получив мяч, бежит с ним к правофланговому, перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые вскакивают на ноги сразу же как только игрок перепрыгнет через них. Прибежав, этот игрок сам становится правофланговым, передает мяч соседу слева, ложится и т. д. Выигрывает команда, игроки которой раньше вернутся в исходное положение.

Игроки не имеют права сокращать интервал между собой.

В а р и а н т. Игроки после передачи мяча принимают положение упора лежа и находятся в нем до тех пор, пока игрок с мячом не перепрыгнет через них.

«Отруби хвост» (рис. 3). Игра проводится на половине волейбольной площадки. По жребию одна команда

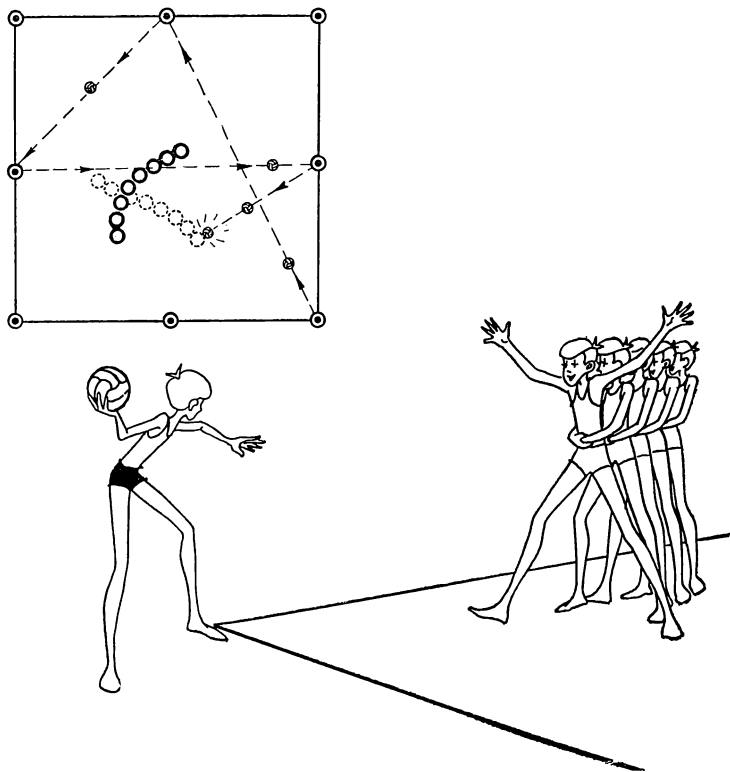


Рис. 3.

защищается, другая нападает. Игроки первой команды располагаются в затылок друг другу и каждый берет впереди стоящего под пояс. Функции направляющего выполняет самый ловкий из защитников. Игроки нападающей команды равномерно распределяются вдоль периметра игровой площадки. У одного игрока нападения в руках волейбольный мяч. Задача игроков команды нападающих: попасть мячом в замыкающего колонны со-

перника. Для этого они передают друг другу мяч, чтобы выбрать удобный момент и попасть в замыкающего, т. е. «отрубить хвост». Но это сделать нелегко, потому что замыкающего защищает руками, ногами, туловищем направляющий. Ему в этом помогают все остальные игроки его команды, которые вслед за направляющим перемещаются соответственно по площадке так, чтобы заслонить замыкающего. За каждое точное попадание в замыкающего команде нападающих начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3 минуты и команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Защищающиеся не имеют права образовать «улитку», то есть свернуться в кружок, спрятав замыкающего. За это нарушение команде нападающих начисляется очко. Попадание не засчитывается, если игрок, выполнивший бросок, переступил линию или попал в голову.

В а р и а н т. Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрышные очки не начисляются, а замыкающий, если в него попадут мячом, выбывает, и игра продолжается до установленного времени. Выигрывает команда, игроки которой сумеют «выбить» большее количество соперников.

«Перемена лагеря». Группа делится на две команды, игроки которых строятся в шеренги лицом друг к другу за лицевыми линиями площадки. По сигналу игроки каждой команды стремятся быстрее перебежать за линию противоположной команды. Выигрышное очко присуждается той команде, игроки которой в полном составе выполняют задание, возьмутся за руки и громко скажут «Есть!» Игроки выполняют 12—15 перебежек с интервалами для отдыха. Побеждает команда, участники которой наберут большее количество очков.

Перед стартом следует соответственно разомкнуть игроков, чтобы во время движения не было столкновений. Каждый участник должен обегать своего соперника с правой стороны.

В зависимости от физической подготовленности команд устанавливается дистанция бега, количество перебежек.

Игру можно разнообразить за счет изменения исходного положения (из положения низкого старта, сидя на полу, находясь спиной к направлению движения, нахо-

дьясь в положении упора лежа и т. д.), а также путем изменения видов передвижения (прыжки на одной ноге, прыжки на обеих ногах, прыжки из глубокого приседа, продвижение приставными шагами, спиной вперед и т. п.)

В этой же игре можно использовать передвижения в паре, предварительно рассчитав игроков на «первый-второй»: передвижение приставными шагами боком, положив друг другу руки на плечи лицом к лицу; спина к спине, взявшись под руки; с переноской одним игроком другого; прыжки на одной ноге и т. д.

Вдоль стартовых линий можно поставить гимнастические скамейки, которые используются для изменения исходного положения играющих, а также для более четкого определения финиша участников.

Вверх-вниз. Участники каждой команды строятся в колонну по одному вдоль площадки на расстоянии 1 м друг от друга. У ног направляющего каждой колонны лежат 10 мячей. По сигналу направляющий, прогнувшись назад, начинает передавать сзади стоящему игроку по одному мячу над головой. Игрок, приняв мяч, передает его между ног товарищу. Третий участник игры передает мяч, как и первый игрок, над головой и т. д. Замыкающий откладывает мяч в сторону, но, получив десятый мяч, прокатывает его между ногами своих партнеров. Направляющий, получив этот мяч, поднимает его вверх и говорит «Есть!» На этом заканчивается первая попытка. Игра состоит из трех попыток. Выигрывает команда, игроки которой дважды выполняют задание быстрее.

Игроки должны стоять в положении ноги врозь, сохраняя постоянную дистанцию в колоннах. Если игрок уронил мяч, он подает команду «Стоп», по которой передачи прерываются до тех пор, пока мяч не подберут и участник не станет на свое место.

В целях более эффективного воздействия игры на организм рекомендуется использовать набивные мячи.

В а р и а н т. Общее расположение участников такое же, но они не стоят, а сидят на полу, и передача мяча проводится ногами за счет неполного кувырка назад. В этом варианте замыкающий, получив последний мяч, встает и говорит «Есть!»

«Туннель» из обручей (рис. 4). Игроки каждой команды делятся на две группы. Первая группа строится

за общей линией старта в колонну по одному, а вторая с гимнастическими обручами располагается в шеренгу по одному боком к игрокам первой группы. Интервал между спортсменами 1 м. Из обручей образуется «туннель». На

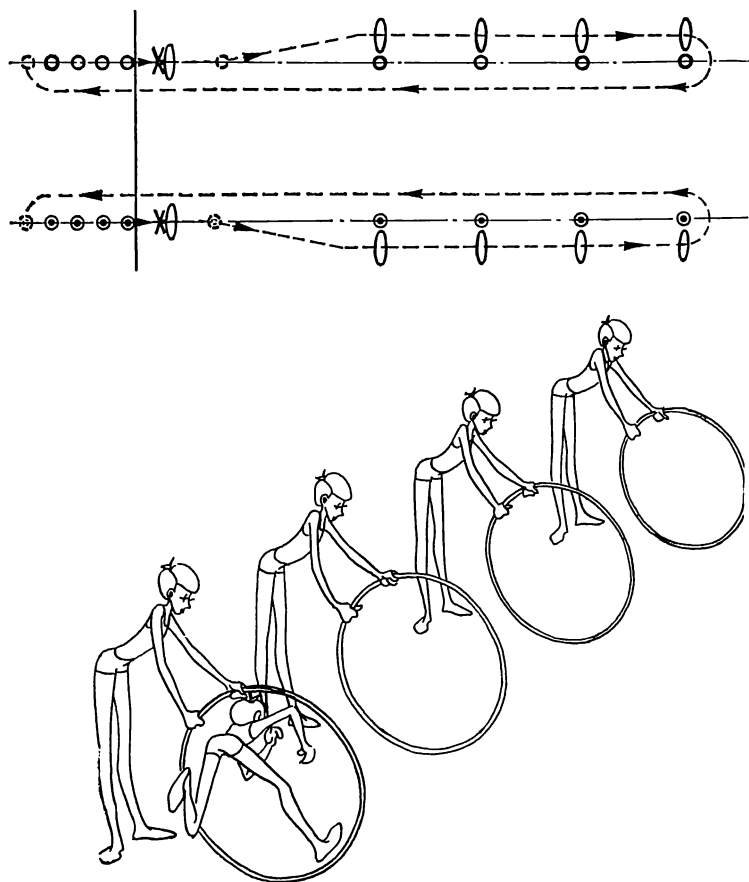


Рис. 4.

линии старта перед каждой колонной установлен обруч на подставке. По сигналу направляющий в колонне проскакивает через обруч, пробегает сквозь «туннель», возвращается назад, проскочив опять через обруч на подставке. Только тогда стартует очередной игрок. Выигры-

вает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. После первой попытки игроки в группах меняются ролями.

Встречная эстафета с булавами. Игроки каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 20—25 м. На протяжении этой дистанции равномерно расставлены булавы по количеству участников в каждой команде. На стартовой линии перед каждой встречной колонной установлен обруч на подставке. По сигналу направляющий первой группы проскакивает через свой обруч, хватая самую дальнюю булаву и проскакивает через обруч противоположной (встречной) колонны. Затем стартует направляющий второй группы. Он проделывает то же самое, подхватив дальнюю булаву. Игра продолжается до тех пор, пока игроки не подберут все булавы. Выигрывает команда, игроки которой сделают это раньше.

В а р и а н т. Направляющий первой группы хватая дальнюю булаву и передает направляющему второй группы, который ставит ее на место и бежит к колонне первой группы. Очередной игрок в этой колонне подбирает две дальние булавы и передает их игроку второй группы, который ставит их и бежит к первой группе. Последующий игрок подбирает три булавы, а его визави расставляет их. И так до конца, пока не будут собраны и поставлены на место все булавы. В этом варианте количество булав соответствует количеству игроков одной группы. Для того чтобы игроки второй группы ставили булавы на место, можно обозначить его небольшими гимнастическими обручами или мелом (нарисовать кружочки). Игроки второй группы имеют право продолжить движение только тогда, когда они убедятся, что булава правильно установлена (не упала). Таким образом, игроки первой группы подбирают булавы, а второй — устанавливают их.

«Переправа» на гимнастических скамейках (рис. 5). Участники каждой команды строятся, как для встречной эстафеты. За линией старта у одной из колонн стоят рядом параллельно две гимнастические скамейки. На одной из них стоят игроки этой колонны. По сигналу преподавателя они наклоняются и совместными усилиями передвигают скамейку вперед по ходу движения к противоположной колонне. Сделав это, они всей группой перебираются

на переднюю скамейку и таким же образом подтягивают сзади стоящую. Как только обе скамейки окажутся за линией финиша, место на одной из скамеек занимают игроки противоположной колонны, которые так же, как их товарищи по команде, передвигаются вперед. Выиг-

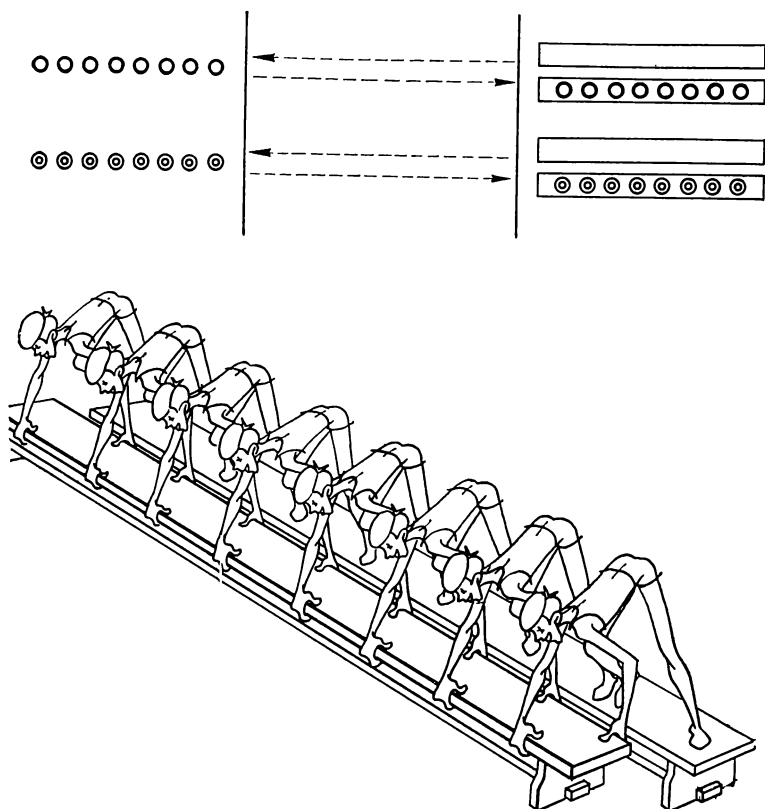


Рис. 5.

рывает команда, чьи игроки раньше выполняют задание. Если игрок во время передвижения скамеек оступился и коснулся пола, он выбывает из дальнейшей игры и команда продвигается без него.

Для того чтобы придать скамейкам лучшее скольжение и не царапать пол, следует к ножкам скамеек прибить войлочные подкладки.

Возьми булаву. Игроки двух команд располагаются в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки и рассчитываются по порядку номеров. На левом фланге каждой шеренги в углу площадки ставят поворотную стойку. На середине площадки устанавливают табурет, на который ставят булаву (городок, набивной мяч). Преподаватель называет номер, и игроки обеих команд под этим номером устремляются к поворотной стойке противоположной шеренги, огибают ее и, прыгая на одной ноге, стараются схватить с табурета булаву, за что команде начисляется очко. Побеждает команда, которая наберет большее количество очков.

Перемена мест с гимнастическими палками. Игроки каждой команды строятся друг против друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок придерживает рукой поставленную вертикально на пол за обозначенной линией гимнастическую палку, накрыв ее сверху ладонью. По сигналу игроки каждой пары (участники, стоящие напротив друг друга, составляют пары) должны поменяться местами. При этом игрок обязан подхватить палку своего напарника так, чтобы она не упала (свою палку каждый оставляет на месте). Если у какого-либо игрока палка упала, его команда получает штрафное очко.

Игра продолжается 3—4 минуты. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Надо следить за тем, чтобы игроки ставили палку за линией, а сами не переступали ее.

По усмотрению преподавателя можно постепенно увеличивать дистанцию между шеренгами, для чего рисуются новые линии или используется обычный шнур, который отодвигается на определенное расстояние.

Игру можно провести по принципу выбывания. В этом случае игрок, допустивший ошибку, выбывает из игры вместе с напарником. Выигрывает команда, у которой по истечении времени останется больше игроков.

«Разведчики и часовые». Игроки двух команд встают за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу и рассчитываются по порядку номеров. Между командами в центре площадки, в очерченном круге, ставят булаву (городок). По жребию игроки одной команды «разведчики», другой — «часовые». Преподаватель называет номер. Оба игрока под этим номером выбегают к булаве.

Они подают друг другу руки, и с этого момента начинается поединок. Разведчик выполняет отвлекающие движения — выпады, повороты, прыжки на месте, приседания и др., — а часовой обязан повторять все его движения, стараясь вместе с тем не упустить момента, когда разведчик попытается унести булаву за линию своей команды. Если это ему удалось, т. е. часовой не сумел догнать его и запятнать команду начисляется выигрышное очко. Если же часовой сумел запятнать разведчика в пределах площадки, очко начисляется команде часовых. В общем итоге выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Рекомендуется проводить игру два раза, чтобы каждый игрок сумел побыть в роли разведчика и часового. В этом случае победитель определяется после двух туров.

Следи за сигналом. Определенное количество булав (их должно быть на одно меньше, чем участников игры) расставляют по кругу на расстоянии 0,5 м одна от другой. Игроки всех команд располагаются по кругу вдоль булав. Преподаватель выполняет различные упражнения, которые участники обязаны точно копировать. Внезапно преподаватель подает сигнал, и каждый игрок должен успеть схватить одну булаву. Игрок, который не успел взять булаву, выбывает из игры. Преподаватель убирает одну булаву, и игра продолжается. С каждым разом число участников сокращается, но уменьшается и количество булав. Выигрывает команда, чей игрок окажется победителем.

Игру можно проводить и на личное первенство, без предварительного деления на команды.

Передача гимнастических обручей. Соревнующиеся строятся в шеренги вдоль боковых линий площадки. На правом фланге каждой команды стоит капитан, на которого надеты 10 гимнастических обручей. По сигналу капитан снимает с себя первый обруч и передает его рядом стоящему игроку. Тот, получив обруч, продевает его через себя сверху вниз или наоборот и передает обруч очередному игроку. В это время капитан снимает с себя второй обруч и передает его соседу, который, выполнив задание, передает обруч дальше. Таким образом, каждый, игрок, передав обруч соседу, тут же получает другой обруч. Замыкающий игрок надевает все обручи на себя. Команда, игроки которой быстрее выполнят задание, получает выигрышное очко.

Состязание проводится с трех попыток. Выигрывает команда, игроки которой наберут два очка.

Считается ошибкой, если игрок передал обруч соседу, предварительно не продев обруч через себя, или передал два обруча вместе.

«Вьюны». В игре могут участвовать несколько команд с 7—9 участниками в каждой. Они строятся в колонны, причем головные игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу преподавателя направляющие делают поворот кругом на 360° . Как только направляющий возвращается в исходное положение, к нему присоединяется очередной игрок, который, взяв головного игрока под пояс, поворачивается вместе с ним на 360° вокруг своей «оси». Так же поступает и третий игрок. С каждым поворотом растет количество «вьюнов». Выигрывает команда, чьи игроки раньше выполняют повороты и займут исходное положение.

Встречная эстафета с брусками. Участники игры строятся, как для встречной эстафеты. Линии старта — финиша отмечаются на расстоянии 8—10 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы получают по три деревянных бруска, высота и ширина которых не менее 10 см, длина — 25 см. Положив два бруска (один на линию старта, другой впереди в одном шаге от первого), каждый из них становится на бруски обеими ногами, а третий брусок держит в руках. По сигналу игрок, не сходя с брусков, кладет третий брусок перед собой и переносит на него ногу, которая была сзади. Освободившийся брусок он перекладывает вперед и переносит на него ногу. Так игрок передвигается до противоположной колонны. Направляющий противоположной колонны, получив бруски за линией старта, выполняет то же. Побеждает команда, игроки которой быстрее поменяются местами в колоннах.

Эстафета «пингвинов». Участники строятся, как для встречной эстафеты. Линии старта — финиша отмечаются на расстоянии 14—16 м одна от другой. Направляющие колонн первой группы зажимают между ногами (выше коленей) волейбольный или набивной мяч. По сигналу направляющие начинают продвигаться вперед и, достигнув противоположной линии старта, передают мячи направляющим встречных колонн. Так действуют все игроки. Если мяч упал на землю, его нужно подобрать, за-

жать ногами и снова продолжить игру. Участники, закончившие пробежку, встают в конец своих колонн. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Бег «раков». Участники строятся, как в предыдущей игре. Направляющие колонн первой группы садятся на пол за линией старта, опираясь о пол руками сзади. По сигналу они устремляются вперед, перебирая руками и ногами. Направляющий встречной колонны стартует лишь тогда, когда его партнер пересечет линию старта. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки в колоннах не поменяются местами.

Игру можно разнообразить за счет продвижения игроков спиной вперед. Можно также усложнить ее, положив набивной мяч на живот, и с мячом продвигаться вперед.

Передача гимнастической палки. Команды строятся в колонны. Игроки стоят в шаге друг от друга. Направляющий каждой колонны держит перед собой за оба конца гимнастическую палку. По сигналу игрок с палкой передает ее назад своему партнеру. При этом он поднимает руки вверх и, не отпуская концов палки и слегка прогибаясь, передает палку за голову. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Замыкающий игрок, получив палку, бежит с нею вперед и, заняв место во главе колонны, снова передает ее назад.

Игрок, стоящий сзади, не должен брать палку, если партнер не пронес ее назад до конца. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждает команда, игроки которой раньше и с меньшим количеством ошибок выполняют задание.

В а р и а н т. Построение такое же, но игроки сидят на полу в положении ноги врозь. Расстояние между игроками в колоннах — два шага. Палка передается назад: игрок с палкой ложится на спину и кладет ее на пол. Очередной игрок делает наклон вперед, достает палку и передает ее назад. Сзади сидящий игрок не имеет права взять палку до тех пор, пока ее не положат на пол. Игрок не имеет права бросать палку — он должен ее положить.

«Вертушка». На площадке чертят два круга диаметром 4 м на расстоянии 5 м один от одного. Между кругами лежит шнур, концы которого на 10 см не доходят до окружностей. Игроки каждой команды располагаются в своих кругах по окружности, лежа на животе, на равном

расстоянии друг от друга, ногами к центру. Капитаны команд располагаются лицом друг к другу напротив шнура.

По первому сигналу играющие принимают положение упора лежа, по второму сигналу они начинают передвигаться вправо на руках по кругу. Побеждает команда, чьи игроки первыми обойдут весь круг, вернутся в исходное положение и капитан которой вытянет шнур.

«Челнок» с набивным мячом. Соревнующиеся строятся лицом друг к другу на расстоянии 12—14 м. Между шеренгами по центру проводится стартовая линия, у которой кладут набивной мяч весом 2—3 кг. Игру начинает команда, получившая на это право по жеребьевке.

Капитан команды, начинающей игру, посылает одного участника к стартовой линии. Тот берет мяч и толкает его, как ядро, одной рукой от плеча в сторону команды противника. Место, где мяч коснулся пола, отмечается черточкой. К нему подходит игрок другой команды и так же толкает мяч в противоположную сторону: место падения мяча отмечается черточкой. И так поочередно мяч толкают игроки то одной, то другой команды. Результат игры определяется по броску последнего игрока команды, завершающей игру. Если мяч, брошенный им, оказался за начальной линией, его команда выиграла, если же мяч не долетел до этой линии, команда проиграла.

Игру можно проводить из различных исходных положений играющих (сидя, на коленях, лежа) и применяя различные приемы броска (из-за головы, двумя руками от груди, двумя — снизу, одной — снизу, двумя — через себя).

«Слон». По жребью одна команда образует живой снаряд — «слон». Игроки этой команды становятся спиной к линии разбега в колонну. Направляющий (самый сильный) упирается руками в свою выставленную вперед правую ногу и наклоняет голову. Стоящий сзади игрок крепко обхватывает направляющего за туловище правой рукой, а левой упирается в колено своей левой ноги. Так же поступают все остальные игроки этой команды. Удерживая друг друга, спортсмены образуют прочный живой снаряд для прыжков. Игроки другой команды последовательно по одному прыгают на «слона» и сидят на нем, крепко держась. Последний игрок, прыгнув, должен крикнуть «есть!» По этой команде игроки, образующие

«слона», начинают продвигаться вперед к линии, которая находится в 7—8 м от направляющего. За каждого игрока-наездника, который не удержался и соскользнул вниз, команде начисляется штрафное очко. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, игроки которой получили меньшее количество штрафных очков.

«Всадники». Каждый играющий одной команды садится верхом на каждого игрока другой команды. По сигналу они начинают перебрасывать между собой волейбольный (набивной) мяч. Игроки, которые носят товарищей, делают неожиданные повороты, переходят с места на место, стараясь этим затруднить ловлю мяча. Если мяч упадет на пол, команде «всадников» начисляется штрафное очко. Игра продолжается пять минут, затем игроки меняются ролями. Выигрывает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

Перетягивание в прыжке. Игроки делятся на две команды и выстраиваются в шеренгах лицом друг к другу на равном расстоянии от центральной линии. Каждый игрок знает своего соперника из другой команды.

По сигналу играющие сгибают правую или левую ногу в колене и придерживают ее за голень. По второму сигналу игроки каждой команды начинают прыжками продвигаться вперед. Встретившись у средней линии, соперники подают друг другу правые руки и, по-прежнему прыгая на одной ноге, стараются перетянуть противника за линию своего «дома». Если это удастся сделать, то команде начисляется одно очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

При повторении игры участники прыгают на другой ноге. Игрок, которого перетянули за линию «дома» другой команды, остается там до тех пор, пока не закончится перетягивание.

Передача мяча соседу с упором лежа. Играющие каждой команды строятся в шеренги лицом друг к другу. У каждого направляющего в руках набивной мяч. По сигналу он передает мяч соседу, а сам принимает положение упора лежа. Игрок, передав партнеру мяч, тоже принимает положение упора лежа. И так продолжается до тех пор, пока набивной мяч не окажется у последнего в шеренге. Он с мячом в руках бежит к направляющему, перепрыгивая через лежащих на полу игроков, которые

тут же вскакивают на ноги. Подбежав к направляющему, игрок передает ему мяч и становится рядом с ним. А мяч передается из рук в руки по шеренге, как это было описано выше.

Выигрывает команда, игроки которой раньше окажутся в исходном положении.

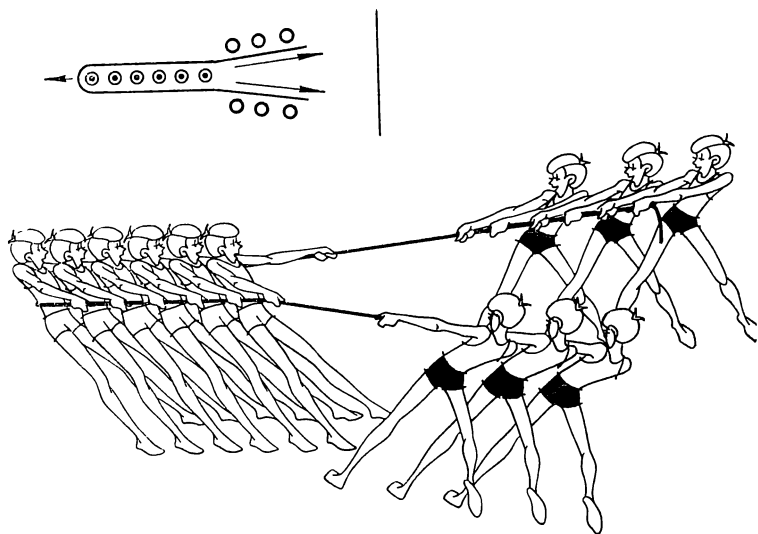


Рис. 6.

«На буксир» (рис. 6). Игроки одной команды становятся в колонну по одному, держась руками за сложенный вдвое канат. Игроки другой команды берутся за свободные концы каната и по сигналу начинают тянуть соперников за черту, которая проводится в 4—5 м от головного игрока. Преподаватель определяет время, за которое команде, тянущей канат, удастся вытащить направляющего команды противника за черту.

Выигрывает команда, которая сумеет за более короткий срок затянуть за черту головного игрока противника.

Канат в квадрате (рис. 7). На середине площадки лежит канат в форме квадрата. Концы его связаны. За пределами квадрата в трех метрах от каждого угла лежит мяч.

В игре участвуют сразу четыре команды (по 3—4 участника в каждой), игроки которых стоят в колон-

нах по одному лицом к одному из углов квадрата. По сигналу игроки каждой команды хватают канат и тянут в сторону своего мяча с таким расчетом, чтобы ударить мяч ногой. Как только одному из игроков удастся это сделать, игра останавливается.

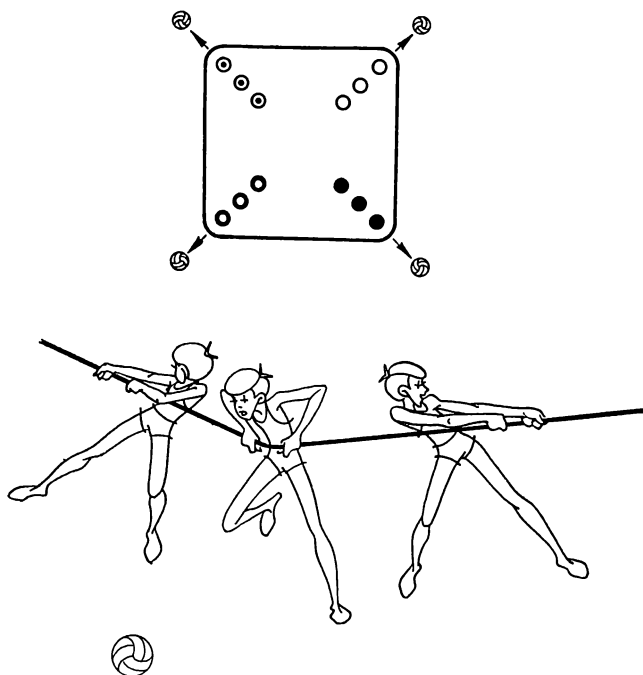


Рис. 7.

Борьба в шеренгах. Игроки каждой команды выстраиваются в шеренги лицом друг к другу и берутся за канат, который лежит параллельно двум линиям, проведенным на расстоянии 8—10 м одна от другой. По сигналу игроки каждой команды начинают тащить канат на свою линию. Выигрывает команда, игроки которой заташат хоть одного игрока из команды противника за свою линию.

Переталкивание жерди. Играющие, разделившись на команды по 6—8 человек, становятся друг к другу лицом и берут жердь длиной 4—6 м. Позади каждой команды,

в 5 м от нее, проводится черта. По сигналу игроки каждой команды стараются вытолкнуть противника за черту.

Если жердь по ходу игры повернется перпендикулярно к черте, игра все равно может быть продолжена. В этом случае победитель определяется, когда жердь полностью окажется за линией одной из команд.

Перетягивание головного. На площадке проводятся три параллельные линии на расстоянии 1,5 м одна от другой. Играющие делятся на две команды. Головные игроки обеих команд становятся у средней черты лицом друг к другу и берутся руками за палку. Остальные участники становятся в затылок своим головным, взяв за пояс впереди стоящих товарищей. По сигналу обе команды стараются перетянуть на свою сторону головного игрока команды противника.

Выигрывает команда, которая сумела перетянуть головного игрока команды противника или принудила его упасть, отпустить палку.

«Стенка на стенку». Команды выстраиваются в две шеренги: каждая шеренга становится за линией, которую проводят в 5—6 м от центральной линии. По сигналу члены каждой команды берутся крепко под руки и медленно идут навстречу друг другу. Сблизившись вплотную у центральной линии, играющие стараются отодвинуть своих противников на противоположную линию. Та команда, которая это сделает, считается победительницей. Вместе с тем правилами определено, что проигрывает та команда, игроки которой во время схватки разъединят руки.

В а р и а н т. Те же условия, только игроки продвигаются вперед и толкают противника спиной.

«Лебедь, рак и щука». На середине площадки кладется связанный в круг канат. Четыре команды (по 3—4 человека в каждой) располагаются по всем четырем сторонам каната на расстоянии 5 м от него. В центр круга, образованного канатом, ставится булава. По сигналу игроки подбегают к канату и, взявшись за него, стараются, оттягивая канат на себя, заставить игроков любой команды противника приблизиться к булаве и переступить или задеть ее. Команда, игрок которой это сделал, выбывает из игры. Соревнование продолжают только три команды. Выигрывает та команда, которая останется последней.

«Между двух огней». Игра проводится на половине волейбольной площадки. Играющие делятся на две команды. Одна из них по жребию подразделяется на две группы, каждая из которых становится за двумя противоположными линиями площадки и получает по 3—4 набивных мяча. Вторая команда располагается произвольно на площадке.

По сигналу игроки, стоящие за линиями, катят мячи по полу с одной стороны на другую, стараясь задеть ими ноги игроков, находящихся на площадке. Последние должны перепрыгивать через мячи. Игрок, задевший мяч, выбывает. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выведен последний игрок. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за более короткий промежуток времени сумеет вывести из игры своих противников.

Летающий над полом мяч, если он задевает игрока, не засчитывается. Мяч, остановившийся на середине площадки, подбирает кто-нибудь из катающих игроков.

В а р и а н т. Игра может проводиться и на определенное время. В этом случае игрок, задевший мяч, не выбывает, а продолжает играть, но команда получает штрафное очко. Затем игроки меняются ролями и выигрывает та команда, которая получит меньшее количество штрафных очков.

Выбивание опоры. Участники игры принимают положение упора лежа (ноги вместе) друг против друга. По сигналу каждый игрок стремится вывести из равновесия своего противника, лишая его опоры. Для этого надо кистью сделать подсекающее движение по руке противника с таким расчетом, чтобы он лишился опоры и коснулся животом пола.

Эта игра может быть проведена одновременно между игроками обеих команд или по принципу поединка, когда от каждой команды поочередно выходит по одному участнику. За каждую победу команде начисляется очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Турнир атлетов. Турнир проводится в форме поединков между играющими с личным и командным зачетом. Победитель в личном первенстве выявляется путем сведения победителей парных поединков или по принципу выигрыша у трех — пяти противников подряд. Чемпион может быть определен по количеству набранных очков.

Участники турнира должны быть приблизительно равны по силе и возрасту.

Кто дотянется первым. Стоя на левой ноге боком друг к другу, два участника захватывают согнутой ступней правой ноги ступню правой ноги противника. В таком положении по сигналу каждый игрок старается перетянуть другого до своей черты, находящейся в 2—3 шагах сзади соревнующегося. Затем перетягивание проводится вторично, но левыми ногами.

Достать булаву. Каждый из двух играющих надевает на правую ногу петлю, завязанную на концах двухметровой веревки. По сигналу каждый игрок старается дотянуться рукой до стоящей в одном метре от него булавы. Выигрывает тот, кто первым это сделает. Вместе с тем правилами предусмотрено, что проигрывает тот участник, с чьей ноги сползает петля.

Кто сильнее. Двое играющих, стоя спиной друг к другу, надевают через голову лямку — толстую веревку или длинный ремень со связанными концами. Лямка должна пройти подмышкой и крепко обтянуть грудь. По сигналу каждый игрок старается перетянуть другого за черту, отмеченную в трех метрах от него.

Вынести из круга. Двое играющих становятся в середине начерченного круга диаметром три метра. По сигналу каждый старается схватить противника, поднять его и вынести за круг, не давая ему коснуться ногами пола.

Борьба ногами. Два участника ложатся на спину так, чтобы ноги одного были рядом с головой другого («валетом»). Руки вытянуты вдоль туловища. Оба соприкасаются друг с другом правым боком. По сигналу каждый поднимает правую ногу вверх и захватывает изнутри правую ногу противника, стараясь заставить его сделать кувырок. Надо следить за тем, чтобы играющие одновременно поднимали ноги вверх и не держались руками за край гимнастического мата, на котором они лежат.

Столкни. Играющие стоят друг против друга, одна нога размещается позади другой (носок ноги соприкасается с пяткой). Левые руки за спиной. По сигналу игроки ударами ладони правой руки по ладони партнера стараются заставить сойти его с места. Можно применять ложные движения, убирать руку,

Сильная хватка. Играющие становятся друг к другу спиной и на вытянутых вверх руках держат гимнастическую палку. По сигналу соперники, наклоняясь вперед, стараются оторвать противника от земли.

Вытолкни из круга. Играющие, стоя в круге диаметром до 5 м, берутся за концы шеста, длина которого 2—3 м и диаметр не более 6 см. По сигналу оба стараются вытолкнуть противника из круга. Проигрывает тот, обе ноги которого окажутся за кругом, или тот, кто выпустит шест из рук. Играющим нельзя касаться друг друга.

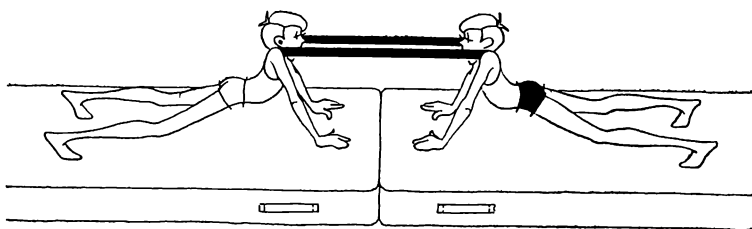


Рис. 8.

«Бой петухов». Играющие, стоя в круге друг против друга на одной ноге, другую ногу поддерживают рукой за голень сзади. Игрок старается толкнуть партнера плечом так, чтобы он стал на обе ноги. Тот, кто окажется за кругом, тоже проигрывает. Нельзя толкать руками и наклонять голову вперед.

Не сходя с места. Играющие становятся лицом друг к другу. Ступни правых ног ставят наружной стороной вплотную одна к другой, а левые ноги отставляют назад. Взявшись правыми руками, соперники стараются перетянуть друг друга. Выигрывает тот, кто заставит своего партнера оторвать от земли левую ногу или сойти с места.

В упоре лежа (рис. 8). Партнеры принимают положение упора лежа лицом друг к другу. На шею каждого надет матерчатый круг диаметром 1,5 м. Перемещаясь назад, необходимо принудить соперника пересечь линию или освободиться от круга.

На руках. Играющие становятся в колонны по одному. Первые номера каждой команды принимают положение упора лежа на стартовой линии и по сигналу начи-

нают на руках продвигаться вперед до обозначенного места, расположенного в 5—6 м от старта, и таким же способом возвращаются обратно. Тот, кто раньше пересечет линию старта, получает выигрышное очко. После этого соревнуется вторая пара и т. д.

Команда, набравшая большее количество очков, является победительницей.

Эту игру можно провести и как эстафету. Для этого надо предупредить играющих, что очередной игрок в команде начинает продвигаться вперед, как только его партнер пересечет линию старта.

Тяни на мяч. Для проведения игры необходимы канат, два мяча и цветная лента. В игре участвуют две команды, стоящие лицом друг к другу в колонне по одному. Позади команды находится по одному участнику, каждый из которых держит концы каната. Центр отмечен цветной лентой. В двух или трех метрах от концов каната на земле лежат мячи.

По сигналу каждая команда начинает тянуть канат, стараясь как можно дальше перетянуть его на свою половину площадки. Победа присуждается той команде, которая сумеет настолько перетянуть канат на свою сторону, что крайний ее участник сможет ударить по мячу.

Игра состоит из трех попыток. Побеждает команда, выигравшая два раза.

Преподавателю надо следить за тем, чтобы до начала игры команды стояли на одинаковом расстоянии от мячей.

Из круга в круг. На земле (на полу) обозначается круг диаметром 6—8 м. Играющие делятся на две равные по силам команды. Одна команда располагается внутри круга, другая — за его пределами. Игроки одной команды стараются втащить в круг участников другой, а их соперники — вытащить противников из круга. Вся игра проходит в виде коротких схваток. Втянутые в круг и вытянутые из него участники выбывают из игры. Тянуть можно, ухватив соперника за руки или за пояс. Побеждает команда, в которой останется больше участников.

Борьба в цепи. Две команды становятся в шеренги лицом друг к другу так, чтобы каждый участник одной команды располагался напротив промежутка между двумя играющими другой команды. Все играющие бе-

рут друг друга под руки. По сигналу начинается борьба: члены каждой команды стараются вытолкнуть своих соперников за черту, обозначенную в 3—5 м позади каждой шеренги. Побеждает команда, которой удастся это сделать. Если цепь разорвется, то два игрока, которые допустили это, выбывают из игры.

Разорви цепь. Играющие, разделившись на две команды, становятся в шеренги на противоположных сторонах площадки и держатся крепко за руки на высоте груди, образуя цепь. Продолжительность игры устанавливается заранее.

Капитан команды, которая по жребию начинает игру, посылает одного из участников разорвать цепь противника. Этот игрок выбегает вперед и, скрестив руки на груди, старается с разбега разорвать цепь. Если ему это удастся, то он возвращается на свое место и уводит с собой одного из двух игроков, которые стояли на том месте, где цепь была разорвана.

Игрок, которого увели, становится позади победителя, положив ему руки на плечи. Если же игрок не сумеет выполнить задачу и будет задержан цепью, то он становится за одним из удерживающих его игроков, положив ему руки на плечи.

Затем капитан другой команды дает задание одному из своих игроков прорвать противостоящую цепь. Повторяется то же самое. Если игрок, за которым находится уведенный противник, не удержит прорывающего цепь и отпустит руки, то его уводят, а стоящий сзади игрок считается вырученным и переходит обратно в свою команду, но не получает права выполнить повторную попытку.

Побеждает команда, которая к концу установленного времени уведет большее количество игроков другой команды.

Втяни в круг. На площадке чертится круг диаметром 1—1,5 м. Все играющие становятся вокруг него, крепко взявшись за руки. По сигналу участники, двигаясь по кругу, стараются втянуть в него своих соседей. Втягивать в круг можно только руками. Тот, кто переступает черту, обозначающую круг, хотя бы одной ногой, выбывает. Затем опять все соединяют руки и продолжают игру. Если участники во время перетягивания разъединяют руки, то выходят из игры оба разъединившихся игрока.

Последние три игрока, не втянутые в круг, считаются победителями.

Когда играющих остается столько, что нельзя будет окружить начерченный круг, они, взявшись за руки, становятся кольцом сбоку от большого круга и также стараются втянуть в него друг друга.

В а р и а н т. Игра проводится так же, но вместо очерченного круга в середине площадки ставятся 5 городков или булав. Городки располагаются следующим образом: четыре по углам квадрата на расстоянии 1,5 м один от другого и один в центре.

Играющие стараются натолкнуть соседей на городки. Спортсмен, сваливший городок, выбывает из игры.

Третий лишний. Играющие становятся по кругу парами в затылок друг другу (стоящий сзади обхватывает переднего за пояс), лицом к центру круга. Двое играющих водят, один из них убегает, другой догоняет. Они становятся позади круга на противоположных сторонах. По сигналу догоняющий начинает ловить соперника, а тот, спасаясь, стремится встать впереди какой-нибудь пары. Этому препятствует игрок, стоящий в паре сзади, он поворачивает переднего игрока в разные стороны, не давая присоединиться к ним убегающему. Передний игрок сопротивляется и стремится схватить за пояс убегающего.

Если догоняющий поймает соперника, они меняются ролями. Если убегающий присоединится к какой-нибудь паре, то сзади стоящий убегает от водящего.

Пары не должны сходить со своих мест, они могут только поворачиваться на месте.

Переноска «раненых». Две команды, построенные в колонны по одному, становятся за общей чертой. Впереди на расстоянии 10—15 м проводится вторая линия, параллельная первой. По сигналу каждая команда начинает переноску товарищей с первой черты за вторую. Двое переносят одного установленными каждый раз способами. Переноска совершается следующим образом: игроки 1 и 2 переносят игрока 3. Игрок 1 остается за чертой, а к первой линии возвращаются 2 и 3. Теперь они переносят игрока 4. За противоположной чертой остается 2. Игроки 3 и 4 возвращаются за игроком 5 и т. д.

Побеждает команда, первой закончившая переноску.

«Тачка». Играющие делятся на две команды. Первые

номера каждой команды принимают положение упора лежа, ноги врозь. Вторые номера поднимают их за ноги до уровня пояса. Первые номера, передвигаясь на руках, и вторые, держащие партнеров за ноги, представляют «тачку».

По сигналу пары стартуют одновременно, достигают противоположной черты, находящейся в 4—5 м от стартовой линии, и возвращаются обратно. Как только игроки пересекут стартовую линию, «везущий» принимает положение упора лежа, а его функции выполняет третий номер и т. д. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

В а р и а н т. Игрок не передвигается как обычно на руках, а, отталкиваясь одновременно ими, выполняет прыжки на руках.

Скачки «лягушек». Играющие делятся на 2—3 команды (в зависимости от количества участников). Первые номера каждой команды принимают положение глубокого приседа, захватив руками голеностоп.

По сигналу первые номера с указанного положения прыжками доходят до обозначенного места (булава, городок, набивной мяч) и возвращаются обратно. Как только первый номер пересечет стартовую линию, второй номер начинает выполнять то же упражнение. Команда, раньше других закончившая эстафету с меньшим количеством ошибок, объявляется победительницей.

Ошибкой считается, если игрок во время прыжков потерял равновесие или нарушил положение глубокого приседа.

Расстояние между стартовой линией и обозначенным местом поворота — 5—6 м.

В а р и а н т. Первые номера каждой команды держат в руках набивные мячи и по возвращению обратно передают мячи стоящим на старте игрокам своих команд. Последние уже находятся в положении приседа, вытянув руки вперед для приема мяча.

Хоккей с набивным мячом. Игра напоминает хоккей с мячом. Только вместо хоккейного используется набивной мяч весом 3—5 кг. Мяч разрешается бросать, катить по полу только одной рукой. Состав команды 5—6 человек. Каждая команда имеет вратаря, которому разрешается брать мяч двумя руками. Ширина ворот — 3 м. Вокруг ворот в радиусе 3 м объявляется запретная зона,

куда нельзя входить ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оказавшийся в этой зоне, вводится выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой.

Игра начинается, как в баскетболе: преподаватель бросает мяч вверх, и команды вступают в борьбу за него. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, то назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой от пола с расстояния 7 м.

Перехват мяча. На площадке размечаются два круга: один диаметром 8 м и другой диаметром 3 м внутри первого. В центре находится игрок нападающей команды. Его задача ловить набивной мяч, который ему бросают партнеры, находящиеся за границей внешнего круга. Пространство между границами кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый в центр, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

По сигналу игроки нападающей команды начинают перебрасывать мяч между собой, стремясь усыпить бдительность защищающихся с тем, чтобы неожиданно передать мяч игроку, стоящему в центральном круге. Защитники стремятся перехватить мяч и обратно отослать его нападающей команде. Судья считает, сколько раз в течение 10 минут нападающим удалось передать мяч игроку, стоящему в центре. Затем игроки меняются ролями.

Выигрывает команда, сумевшая сделать больше передач игроку, стоящему в центральном круге.

Регби с набивным мячом. В каждой команде играет 7—10 человек. Задача каждой команды: пронести мяч через линию гола противника и приземлить его, держа в руках, или же забить мяч в ворота. За приземление мяча команда получает одно очко, за забитый гол — два. Игра начинается, как в футболе с центра поля по сигналу. Проводится два тайма по 15 минут.

Запрещается толкать друг друга, но можно делать захваты за руки, туловище. Вырывать мяч у игрока, бегущего с мячом или держащего его в руках, может только один игрок противоборствующей команды. Это правило необходимо соблюдать для того, чтобы избежать групповых схваток. Если это правило нарушено, то мяч передается игрокам другой команды для вбрасывания из-за боковой линии.

Передал — садись. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в параллельные друг другу колонны по одному. Каждая команда выбирает капитана, хорошо умеющего ловить и бросать мяч. Капитаны становятся напротив игроков своих команд на расстоянии 6—8 шагов от них. Место расположения капитанов очерчивается. У капитанов в руках по набивному мячу весом 3 кг. По сигналу капитан бросает мяч впереди стоящему игроку своей команды. Тот, получив мяч, бросает его обратно, а затем садится или приседает. Капитан, получив мяч, бросает его следующему игроку в своей колонне. Тот, поймав мяч, бросает его обратно капитану и присаживается на свое место. Так же поступают и следующие игроки. Игра заканчивается, когда последний участник, бросив мяч капитану, садится, а капитан, поймав мяч, поднимет руки вверх.

Победителем объявляется команда, раньше другой закончившая переброску мяча.

Следует учесть при расстановке играющих, что игрокам, находящимся в начале колонны, легче ловить мяч, чем располагающимся в конце. Поэтому рекомендуется впереди колонны ставить физически более слабых игроков.

Захвати круг. Играющие делятся на 2—4 равные команды. В центре площадки чертится круг диаметром 1—2 м. Игроки команды, взявшись за руки, образуют отдельные круги. При этом они находятся на одинаковом расстоянии от круга, начерченного на полу или на земле. По сигналу игроки, продолжая держаться за руки, стараются быстрее занять место в круге, вытесняя оттуда игроков другой команды. Выигрывает команда, которой удастся это сделать, не разорвав свой круг. Команда, игроки которой во время игры разъединят руки, выбывает.

Борьба «всадников». Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых делится на «всадников» и «лошадей». Обе команды располагаются зацевыми линиями площади напротив друг друга. По команде «всадники» садятся на плечи своих «лошадей», которые держат их за ноги. По сигналу «всадники» одной команды стараются за руки стащить с седла «всадников» другой команды. За каждого стянутого «всадника» команда получает одно очко. Игра продолжается до тех

пор, пока все «всадники» одной из команд не будут стянуты или не истечет время, отведенное на игру. Затем игроки в командах меняются ролями и игра продолжается. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Следует предупредить играющих, что «лошадям» запрещается касаться руками «всадников» другой команды. Нарушившие это правило выбывают из игры и соперники получают очко.

«Захват высоты». Если подходящей возвышенности нет, нужно обозначить круг диаметром 3 м (возвышенность также ограничивается линией). В игре участвуют две команды, каждая из которых состоит из 6—8 человек. Одна команда занимает позицию на возвышенности или в кругу и обороняет ее, другая старается захватить возвышенность или круг, вытолкнув оттуда противника. Если игрок защищающейся команды переступит обеими ногами ограничительную линию, то он выбывает из игры. Игра проводится до победы. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, сумевшая за более короткий срок добиться победы.

Вытяни из угла. Играющие делятся на две команды. Одна команда по жребию занимает свободный от спортивного инвентаря угол зала. Другая располагается во второй половине зала. По сигналу игроки второй команды стараются занять угол, вытягивая захватами за руки или за ноги всех, находящихся в углу. На состязание отводится 3 минуты, после чего подсчитывается количество оставшихся в углу игроков. Затем команды меняются ролями и игра продолжается. Выигрывает та команда, у которой через 3 минуты останется больше участников игры в углу.

Для более четкого определения места обороняющейся команды надо мелом провести черту на полу от стены к стене, образовав треугольник. Площадь этого треугольника зависит от количества участников игры. Игроки обороняющейся команды, переступившие черту, считаются выбывшими.

Вытолкни партнера. На площадке обозначается круг диаметром 6 м. В круге размещаются две равные по числу и по силе команды. По сигналу игроки одной команды стремятся вытолкнуть игроков другой команды из круга. Игрок выбывает, как только нога или любая часть тела

коснется площадки за кругом. Игра продолжается две минуты, после чего подсчитывают, сколько игроков осталось в круге. Побеждает команда, у которой осталось большее количество участников.

Выталкивание гимнастической палкой. Играющие делятся на две равные команды, которые располагаются одна против другой в шеренгах. На земле между шеренгами чертятся 6—8 кругов диаметром 1,5—2 м каждый. В эти круги входят (начиная с более высоких по росту игроков) по одному представителю от команд. Каждой паре игроков, находящейся в круге, дается по гимнастической палке. Оба игрока держат палки в руках, прижимая один ее конец под локтем правой или левой руки. У каждого круга находятся судьи. По сигналу игроки, нажимая на палку, стараются вытолкнуть один другого из круга. Игроку, которого вытолкнули из круга, предоставляется возможность вновь вернуться в него, после чего соревнование продолжается до сигнала об окончании игры во всех кругах. За каждое выталкивание из круга команде, игрок которой оказался победителем, засчитывается одно выигрышное очко. По окончании первого состязания вызываются следующие игроки и т. д. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

При сопротивлении палку нельзя отводить из-под локтя. Нельзя допускать резкие рывки и толчки. Продолжительность каждой схватки 60—90 секунд.

«Скакуны и ловцы». Игра проводится на площадке размером примерно 8×8 м (размер площадки может быть больше или меньше в зависимости от количества играющих и их физического развития). Играющие делятся на две равные команды, которые выбирают капитанов. Капитаны бросают жребий, для того чтобы решить, члены какой команды должны быть «скакунами», а какой — «ловцами».

Команда «ловцов» становится в шеренгу у своей линейной линии. Другая команда произвольно размещается по всей площадке в пределах ее границ. По сигналу капитан «ловцов» посылает двух членов своей команды в поле. Они зажимают между коленями набивные мячи и, прыгая с ними, стараются запятнать кого-нибудь из команды «скакунов», которые передвигаются по полю только на одной ноге. Капитан команды «ловцов» внима-

тельно следит за ходом игры и по мере необходимости меняет «ловцов» в поле приблизительно через каждые 20—30 секунд. Игра кончается, когда все игроки команды «скакунов» будут переловлены. Затем команды меняются ролями.

Команда, сумевшая за более короткое время переловить всех игроков в поле, считается победительницей.

Необходимо следить за тем, чтобы «ловцы» выходили в поле только тогда, когда «скакуны» вернутся в исходное положение, т. е. за лицевую линию. Пойманные игроки выбывают из игры. Выбежавший за границу площадки считается пойманным. Капитан, установив очередность выхода игроков в поле, должен следить за тем, чтобы все «ловцы» равномерно участвовали в игре.

Сохрани равновесие. Играющие становятся по кругу и рассчитываются на первые и вторые номера (образуют две команды). Все игроки занимают положение глубокого приседа и, оставаясь в нем, перебрасывают или толкают мяч соперникам. Игрок, не сохранивший равновесия, упавший при ловле мяча, получает штрафное очко, но продолжает игру наравне со всеми. Побеждает команда, игроки которой получили меньше штрафных очков.

Сложная подсечка. Играющие образуют круг и рассчитываются на первые и вторые номера, образовав две команды. По сигналу играющие принимают положение упора лежа. В середине круга становится водящий и вращает скакалку по окружности. Играющие отталкиваются руками от пола, стараясь не задевать скакалку. Игрок, задевший скакалку, получает штрафное очко. Команда, получившая 10 штрафных очков, проигрывает.

Игру можно провести и на время. Например, команда, которая в течение 5 минут наберет меньшее количество штрафных очков, выигрывает.

В связи с тем, что участники игры не могут находиться долго в положении упора лежа, следует делать перерывы для отдыха.

В а р и а н т. Играющие ложатся на живот, образуя круг. В руках у них набивные мячи. При вращении скакалки участники на прямых руках поднимают мяч от пола.

В а р и а н т. Играющие, образуя круг, принимают положение упора сидя, руки сзади, ноги прямые. В ступнях зажаты набивные мячи (1—2 кг). При вращении

скакалки играющие поднимают ноги от пола, стараясь не задевать скакалку.

Десять передач. Играющие образуют несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих соответствующие номера — 1, 2, 3. Участники становятся треугольником на расстоянии 5—6 м друг от друга.

Первые номера каждой команды держат набивные мячи. По сигналу первый номер бросает мяч второму, второй — третьему. Это считается одной передачей. Первые номера должны вслух вести подсчет законченных передач. Игра продолжается до тех пор, пока не будет выполнено десять передач. Если кто-либо из игроков во время игры роняет мяч, то он должен поднять его, и передача выполняется сначала. Выигрывает команда, первая сделавшая десять передач.

«Перестрелка». Площадка делится на две половины, за границы которых игроки не имеют права выходить. Участники делятся на две команды, каждая из которых располагается к началу игры на своей половине. По жребию игроки одной команды получают набивной мяч и по сигналу начинают пятнать мячом играющих другой команды. Те стараются увернуться, передвигаясь по своему полю. Запятнанный выходит из игры. Получив мяч, теперь уже другая команда старается пятнать противника. Выигрывает команда, игроки которой скорее запятнают всех игроков команды соперника.

Игрок, поймавший мяч, не считается выбитым.

В а р и а н т. Игра проводится так же, но осаленный участник не выбывает, а становится за боковой или лицевой линией площадки противника и играет, стоя на месте. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки какой-либо команды не будут запятнаны, т. е. выбиты. Когда соберется много «выбитых», оставшимся на площадке придется со всех сторон защищаться от бросков.

Мяч в центр. Играющие делятся на две равные команды, и каждая образует свой круг. Участники команды, расположившись на расстоянии 1—2 м друг от друга, рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середине своих кругов и получают по набивному мячу.

По сигналу игрок, стоящий в центре, бросает набивной мяч второму номеру, получает от него мяч, бросает

третьему и т. д. Когда игрок, стоящий в центре круга, получает мяч от последнего участника, он передает его второму игроку и меняется с ним местами. Второй номер также начинает игру, перебрасывая мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т. д. Затем на середину становится третий номер. В процессе игры участники должны по очереди побывать в роли центрального. Команда, закончившая переброску мяча раньше другой, считается победительницей.

Для того чтобы игра прошла четко, ее необходимо один раз провести в порядке ознакомления. В этой игре необходимы двое судей — для каждой команды. Если по невнимательности центрального мяч миновал кого-либо из игроков, надо обязательно бросить мяч этому участнику хотя бы после того, как он прошел по кругу. Также необходимо следить за тем, чтобы очередные игроки вовремя выходили на середину. Игрок, уронивший или не поймавший мяч, должен сам поднять его и продолжать игру.

Перемена мест в упоре лежа. Играющие делятся на две равные команды. На двух противоположных сторонах зала (площадки) размечаются границы для обеих команд. Одна команда становится за одной чертой, вторая — за другой. Расстояние между командами — 8—10 м. По сигналу игроки быстро принимают положение упора лежа сзади и начинают передвигаться вперед. Побеждает команда, сумевшая быстрее другой занять места на противоположной границе. Передвижение можно проводить различными способами: переставляя руки и ноги, переставляя руки и скользя на пятках.

Надо следить за тем, чтобы играющие не мешали друг другу и передвигались только условленным способом.

Эстафета с набивными мячами. Для проведения этой эстафеты необходима гимнастическая стенка (два пролета) и набивные мячи.

Две команды выстраиваются в двух колоннах за общей линией на расстоянии 10—12 м от гимнастической стенки. Направляющие держат в руках набивные мячи. По сигналу они бегут к гимнастической стенке, забрасывают набивные мячи за верхнюю жердь и возвращаются обратно к своим командам, делая прыжки на двух ногах. Очередной игрок бежит к гимнастической стенке, достает мяч и возвращается, прыгая на двух ногах.

Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

Эстафета с чехардой. Играющие делятся на две-три команды. Каждая из них становится в колонну по одному, параллельно одна другой на расстоянии 1—2 м. Перед направляющими игроками команд проводится начальная черта.

Впереди каждой колонны на расстоянии 8—10 м от черты на полу размечается небольшой четырехугольник. В эти квадраты становятся первые номера каждой команды. По сигналу стоящие в колоннах очередные игроки бегут вперед, прыгая с помощью рук, как в чехарде, через находящихся в квадратах своих направляющих и становятся на их места. Направляющие, прыгая на двух ногах, возвращаются обратно к своим колоннам, касаясь ладонями очередных игроков, после чего встают сзади своих команд.

Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки. Выигрывает команда, раньше других закончившая эстафету.

До игры следует напомнить участникам, что игрок, через которого прыгают, должен стоять спиной к своей колонне, одну ногу выставить вперед, несколько согнув колени, туловище наклонить вперед, опустить ниже голову, упираться полусогнутыми руками в согнутое колено впереди стоящей ноги.

Эстафета «туннель» (рис. 9). Играющие делятся на 2—3 команды и встают (ноги шире плеч) в колонны по одному за общей чертой. Расстояние между игроками в колоннах около 1,5 м. Направляющим дается по набивному мячу. По сигналу играющие начинают перебрасывать набивной мяч назад от одного к другому над головой. Последний игрок в колонне, получив мяч, проползает вперед под ногами товарищей, толкая перед собой рукой мяч. В это время все игроки прыжками (ноги врозь) отступают назад на один шаг. Когда игрок с набивным мячом достигнет черты, он встает и перебрасывает мяч над головой следующему игроку. Таким же образом игра продолжается дальше, пока на черту вновь не встанет головной игрок, начавший эстафету. Он поднимает мяч вверх и этим показывает, что команда закончила игру. Побеждает та команда, которая раньше закончит эстафету.

Эту же игру можно провести, перебрасывая мяч вправо или влево.

Эстафета с прыжками. Играющие делятся на 2—3 команды. Каждая из команд становится в колонну по одному параллельно одна другой на расстоянии 1—2 м. Перед направляющими проводится черта. Впереди каж-

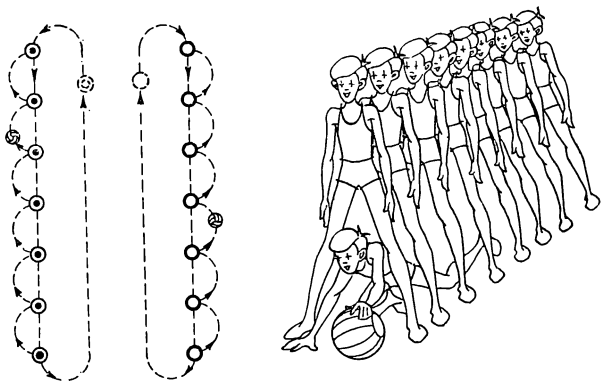


Рис. 9.

дой команды раскладываются в шахматном порядке по четыре скакалки, свернутые в небольшие кружочки (диаметром в две ступни). Расстояние между каждым кружочком и от ближайшего кружочка до черты — три шага.

Направляющие игроки каждой команды держат в руках два набивных мяча. По сигналу они начинают прыгать последовательно с одного кружка в другой, приземляясь на обе ноги или на одну (менять ногу разрешается). Достигнув самого дальнего кружка, игроки бегом, минуя кружки, возвращаются обратно, передают очередным игрокам мячи и встают сзади своих команд. Очередные игроки, получив мячи, проделывают то же самое. Игра кончается, когда все игроки совершат прыжки по кружочкам. Команда, скорее и лучше других закончившая эстафету (получившая меньшее количество проигрышных очков), выигрывает.

Следует предупредить играющих, что за каждый заступ за кружок команде игрока, допустившего ошибку, засчитывается по одному проигрышному очку. По одно-

му проигрышному очку засчитывается также команде за каждую потерянную секунду после того, как другая команда уже закончила игру. Как только очередной игрок начал прыжки, его партнеры по команде делают шаг вперед, причем игроки, оказавшиеся передними, подходят к линии, с которой начинают прыжки.

С целью более точного определения победителя для каждой команды следует назначить судью.

Эстафета с обменом мячей. Играющие делятся на 2—4 команды, которые выстраиваются за линией старта в колонну по одному. У ног первых игроков на полу лежат два набивных мяча. На расстоянии 15—20 м от линии старта против каждой колонны чертится небольшой круг, в котором лежат два набивных мяча. По сигналу первые игроки команд берут мячи и, прыгая на обеих ногах, достигают круга с набивными мячами, кладут свои мячи в круг, берут мячи, лежащие в круге, и в положении глубокого приседа возвращаются обратно и передают мячи очередным игрокам в колоннах. Те проделывают то же, что и предыдущие игроки. Побеждает команда, первой выполнившая задание.

Встречная эстафета. Команды строятся, как для встречной эстафеты в колонны по одному у противоположных линий старта на расстоянии 7—8 м. Направляющие в колоннах держат в руках набивные мячи. По сигналу они начинают продвигаться навстречу друг другу скачками в приседе или на одной ноге. Встретившись, они обмениваются набивными мячами и возвращаются к линии старта, передают набивные мячи очередным игрокам своих команд, а сами становятся в конец своих колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого игрока. Выигрывает команда, игроки которой раньше выполняют задание.

Эстафета в приседе. Играющие делятся на команды. В каждой команде назначается капитан. Игроки выстраиваются по одному у линии старта. В 10—12 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки (булавы), обозначающие поворот. Если игра проходит в зале, стойки надо ставить не ближе, чем в 3—4 м от стены. По сигналу капитаны принимают положение приседа, держа эстафетные палочки наготове в правой руке, и кладут руки на колени. По второму сигналу они начинают быстро передвигаться вперед скачками, сохра-

няя положение приседа и держа руки на коленях. Приподниматься не разрешается. Игроки продвигаются до стоек, делают поворот, возвращаются и передают эстафетные палочки стоящим на старте игрокам своих команд. Эти игроки уже находятся в положении приседа, одна их рука вытянута вперед для принятия эстафеты, другая упирается в колено. После передачи эстафеты капитаны становятся в конец своих колонн. Передача эстафеты повторяется поточно всеми игроками команды без перерыва 3—4 раза.

По мере повышения тренированности занимающихся постепенно увеличивается расстояние до стоек или количество повторений.

Гонки с набивными мячами. По рядам. Играющие делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгах лицом друг к другу. Направляющие игроки в шеренгах держат в руках по мячу. По сигналу направляющие передают набивные мячи своим соседям, те переправляют мячи следующим игрокам и так до конца шеренги. Последние игроки в шеренгах, получив мячи, бегут сзади своих партнеров, становятся впереди шеренги и сразу же передают мячи соседям и т. д. Когда направляющие окажутся последними, они, получив мячи и пробежав сзади шеренги, становятся впереди своих команд и поднимают мячи вверх. Победа присуждается команде, направляющий которой первым вернется на свое место.

Согласно правилам игры мяч можно передавать только своему соседу. Очень важно, чтобы игроки в командах все время стояли на расстоянии вытянутой руки друг от друга и каждый раз, как только игрок, оказавшийся в шеренге последним, перебегает на первое место, его партнеры должны сделать шаг в направлении конца шеренги.

Над головой и между ног. Команды выстраиваются в колонны по одному, параллельно одна другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. Дистанция между колоннами 2—3 шага. Впереди стоящие игроки в каждой колонне держат по набивному мячу. По команде, прогибаясь, они передают мячи над головой участникам, стоящим сзади них, а те в свою очередь переправляют мячи над головой партнерам и так до конца колонны. Последний в колонне, получив мяч, по-

дает сигнал «есть», и все игроки его команды тут же поворачиваются кругом, широко расставив ноги. Обратно мяч передается между ног. Команда, сумевшая раньше передать мяч над головой и между ног, выигрывает. На протяжении игры все остаются на своих местах. Передачу мячей можно проводить 2—4 раза подряд и лишь тогда засчитывать результат.

Ходьба с выпадами. Участники выстраиваются по одному в колонны, параллельные одна другой. Игроки кладут руки на плечи или на пояс впереди стоящих. По команде все играющие начинают двигаться вперед, совершая выпады, до поворотного пункта и обратно. Команда, выполнившая задание быстрее других, является победительницей.

Ходьба в приседе. Исходное положение играющих, как в предыдущей игре, но участники принимают положение приседа на носках. По команде все играющие начинают передвигаться вперед в приседе до определенного пункта.

В а р и а н т. Играющие передвигаются вперед прыжками в приседе.

«Сороконожки». Занимающиеся делятся на 2—4 команды (по 5—7 человек в каждой). Участники выстраиваются по одному в колонны, параллельные одна другой. Каждый играющий принимает положение упора лежа и кладет ноги на плечи партнера (находящегося сзади) так, чтобы его голова оказалась между голеней. Последний берет ноги предпоследнего, как тачку. По сигналу все участники начинают передвижение вперед, переставляя руки.

Кто быстрее вытолкнет. Одинаковых по силе игроков распределяют по парам. На середине площадки, образуя коридор, проводят две параллельные линии на расстоянии четырех шагов одна от другой. Играющие пары принимают в коридоре положение упора лежа, упираются правым или левым плечом друг в друга. По команде каждый игрок старается преодолеть сопротивление соперника и плечом вытолкнуть его из коридора. Разрешается опираться о землю одним коленом.

Спиной вперед. На площадке чертится средняя линия и в 3—4 м по обе стороны от нее — две лицевые. Все играющие делятся на две равные по числу и силам команды. Игроки противоборствующих команд выстраива-

ются на средней линии спиной друг к другу. Игроки каждой команды берут друг друга под руки (в локтевых суставах). По сигналу участники одной команды стараются спинами вытолкнуть игроков другой за боковую линию. Выигрывает команда, выполнившая это задание.

В случае разъединения рук разрешается их соединить, но команде засчитывают штрафное очко.

В а р и а н т. Разметка площадки и построение играющих такие же, только играющие садятся на пол, ноги врозь.

Передвижение на руках. Занимающиеся делятся на две команды и выстраиваются в параллельные шеренги (ноги врозь) на расстоянии 6—8 м одна от другой. По команде первый в шеренге принимает положение упора лежа, а рядом стоящий берет его за голеностопы. Первый начинает передвижение на руках в сторону, а стоящие в колонне передают его ноги из рук в руки. Закончив передвижение, первый игрок встает рядом с последним в шеренге и легко ударяет по его ладони. Стоящий впереди игрок, получив удар по ладони, принимает положение упора лежа, и все повторяется сначала. То же самое по очереди делают все игроки команды. Команда, закончившая игру раньше другой без штрафных очков, считается победительницей.

Следует указать играющим, что во время передвижения нужно ноги передавать строго из рук в руки, не пропуская ни одного из стоящих в шеренге. Следующему игроку нельзя начинать передвижение, пока он не получит удар по ладони.

Скачки. Все занимающиеся делятся на одинаковые по росту пары игроков, которые становятся в затылок друг другу. Первый отводит назад правую ногу, второй берет ее правой рукой за голеностоп и прижимает к своему бедру. Второй вытягивает вперед левую ногу, первый левой рукой берет за голеностоп и также прижимает его.

Все пары становятся на стартовую черту и по команде начинают скачки вперед до финишной линии (до нее от старта 20—30 м). Пересекшие финишную линию меняют опорные ноги и возвращаются обратно. Выигрывают пары, которые вернутся первыми.

Глава III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Использование подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для совершенствования координационных способностей, необходимых при формировании спортивной техники (И. М. Коротков, 1974).

Так как игра связана с эмоциональными проявлениями участников, она может сыграть свою роль в овладении техникой лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условиях и ситуации, в которых он выполняется. Поэтому, как показывает практика, игру следует использовать в качестве средства совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в меняющихся ситуациях и при внешних противодействиях. В этом случае навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким и вариативным.

По ходу подвижных игр во взаимодействиях и взаимоотношениях участников могут постоянно возникать самые разнообразные ситуации. В силу этого от каждого игрока требуется использование тех или других знакомых ему технических приемов таким образом, чтобы их применение оказывалось наиболее результативным в условиях игровой деятельности.

Все это способствует закреплению и совершенствованию ранее полученных двигательных навыков и образованию определенных тактических умений. Тем самым создается прочное основание для дальнейшего успешного обучения разнообразным, более сложным техническим приемам и тактическим действиям, характерным для различных видов спорта.

С ростом достижений в спорте увеличивается значение интеллектуального фактора. Лучшие наши педагоги и тренеры побуждают своих воспитанников учиться мыс-

лить во время борьбы, без чего невозможен благоприятный исход поединка. Игра же приучает спортсмена владеть своими эмоциями, мгновенно реагировать на действия соперника, правильно мыслить, что является одним из важнейших факторов становления личности спортсмена, его морально-волевой подготовки.

Весьма важным фактором, обуславливающим целесообразность применения подвижных игр в занятиях различными видами спорта, является также их эффективность в плане повышения эмоционального состояния и активизации внимания спортсменов.

Приведенную нами общую характеристику вспомогательного значения подвижных игр в занятиях различными видами спорта необходимо дополнить несколькими замечаниями о роли и месте подвижных игр в различных периодах спортивной тренировки.

Известно, что задача начального этапа подготовительного периода связана с повышением общего уровня функциональных возможностей спортсменов, воспитания физических качеств, а также с расширением круга двигательных навыков и умений. Поэтому наряду со специальными упражнениями в этом периоде широко используются игры, содействующие развитию физических и морально-волевых качеств.

На втором этапе этого периода в связи с более углубленным освоением и совершенствованием специальных двигательных навыков объем подвижных игр несколько сокращается, но усиливается избирательно направленное воздействие игр на развитие специальных качеств и навыков.

В конце подготовительного периода, поскольку он завершается легким активным отдыхом, игры используются для сохранения эмоционального настроя на последующие тренировки.

Соревновательный период характерен тем, что нервные, физические и волевые усилия сравнительно долго держатся на максимальном уровне, что нередко является причиной срыва спортсмена. Подвижные игры, другие игровые формы (поединки, аттракционы) выступают в этом случае как одно из эффективных средств, помогающих снять нервное перенапряжение и вызвать положительные эмоции. Это касается не только начинающих, но и высококвалифицированных спортсменов.

Содержание и характер игр, включаемых в занятия переходного периода, в основном направлены на создание условий для активного отдыха после напряженных соревнований и в то же время для сохранения тренированности.

Таким образом, можно сделать вывод, что подвижные игры и другие игровые формы могут быть использованы в технико-тактической и морально-волевой подготовке спортсменов как важное вспомогательное средство в различных периодах спортивной тренировки.

Ниже приводится описание подвижных игр в связи с занятиями по конкретным видам спорта. Это вовсе не значит, что, например, тренер по гимнастике должен пользоваться только «своим» разделом. Много полезных игр для гимнастов он сможет найти в разделе «Подвижные игры для повышения общей физической подготовленности» и в других разделах этой книги.

Хотелось бы подчеркнуть необходимость сознательно-го отношения занимающихся к «развлекательным» упражнениям. Как известно, большинство обычных тренировочных средств и упражнений, как правило, не нуждается в подробном объяснении; их цель, назначение известны и ясны из самого характера упражнения. Иное дело, когда вопрос касается «необычных» упражнений, напоминающих по форме детские игры и забавы. Здесь педагог должен не только подробно и четко разъяснить условия нового упражнения, но и раскрыть его назначение, цель, смысл, дать в зависимости от содержания упражнения его физиологическую, техническую или тактическую характеристику. Такое объяснение снимает известное чувство неловкости, которое охватывает студентов в начале игры и позволяет им с увлечением заняться «детской забавой». Многолетний опыт работы автора показывает, что после правильного объяснения и раскрытия возможностей воспитания различных качеств и навыков в процессе предстоящей игры (а не только в целях оживления занятий) недоуменные вопросы снимались, особенно после правильного и четкого проведения ее. Важность и значимость игр были признаны и впредь не подвергались сомнению, а их «веселый» характер от этого нисколько не страдал.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ

Гимнастика требует совершенствования определенных прикладных навыков в ходьбе, беге, метаниях, прыжках, лазании, упражнениях в равновесии и др. Игровой метод, используемый для закрепления этих навыков, помогает тренеру придавать занятиям эмоциональную окраску, соревновательный характер, что положительно сказывается на процессе обучения. В этом плане игра применяется как средство для развития внимания, запоминания отдельных связей и элементов, совершенствования некоторых из них в ходе соревнования. Большое значение имеют игры с элементами акробатики. В них включаются темповые подскоки, кувырки, перевороты, перекаты, шпагаты, мосты, упражнения для развития прыгучести. Широкое применение могут найти игры, построенные в основном на использовании дополнительных зрительных раздражителей при отработке хорошо освоенных акробатических упражнений.

В занятиях художественной гимнастикой игры под музыку в сочетании с танцевальными шагами, предметами (мячами, шарфами, обручами и др.) помогают совершенствовать чувство ритма, пластичность движений.

Игры с использованием основных гимнастических снарядов укрепляют суставы и мышцы рук, спины и плечевого пояса, содействуют развитию ловкости и подвижности, а также развивают «чувство снаряда». Как отмечается в учебнике по гимнастике для физкультурных вузов, «в играх создаются наиболее благоприятные условия для воспитания умения применять приобретенные навыки и знания в измененной, непривычной обстановке. Совершенно иначе выглядит опорный прыжок, являющийся составной частью какой-либо эстафеты. В этом случае занимающийся должен проявить в прыжке новое качество — быстроту, в силу чего соответствующим образом меняется характер разбега, фазы полета, формы прыжка и приземления. Иначе говоря, воспитывается и совершенствуется умение применять приобретенные навыки»¹.

Многие тренеры по гимнастике весьма эффективно используют в работе с начинающими гимнастами игры и игровой метод как средство преодоления чувства неуве-

¹ Спортивная гимнастика. Под ред. А. Г. Брыкина, М., 1971, с. 9.

ренности. Подвижные игры с присущими для них эмоциональностью занимающихся, коллективным характером действий, чувством соперничества могут оказать на спортсменов в этом плане положительное влияние.

По мнению Э. Р. Бермана (1967), подвижные игры, соревновательно-игровые приемы находят широкое применение при проведении общеразвивающих упражнений.

Значительное место отводит играм и игровым упражнениям при подготовке акробатов М. В. Жарских (1972).

На наш взгляд, подвижным играм принадлежит особая роль в атлетической подготовке гимнастов, в развитии основных физических качеств. Совершенно правильно отмечает И. М. Коротков (1971), что игры разрушают монотонность, некоторую сухость многократно и с усилием повторяемых специальных упражнений. Это позволяет выполнить относительно большой объем физической работы при меньшей затрате нервно-психических усилий.

Установлено, что чем выше уровень общей и специальной подготовки гимнастов, тем меньше удельный вес игр с общим воздействием в занятиях с ними. Для этого контингента гимнастов применяются игры в целях придания занятиям эмоциональности.

Игры с элементами вольных и акробатических упражнений

Придумай сам. Игроки двух команд строятся в шеренги на разных сторонах зала лицом к его середине и рассчитываются по порядку номеров. Руководитель называет любой номер. На середину зала выходит игрок одной из команд и показывает три разных движения. Затем под этим же номером выходит игрок другой команды и демонстрирует три движения, не похожих на прежние. Это касается всех игроков. Если же одно из упражнений повторяется, команде начисляется штрафное очко. Итог игры подводится по сумме штрафных очков

В а р и а н т. Игрок другой команды не «изобретает» новые движения, а наоборот — точно повторяет движения первого. В случае неудачи команде начисляется штрафное очко.

Коллективная композиция. Спортсмены делятся на несколько равных команд по 4—6 гимнастов в каждой. На подготовку дается 3—4 минуты. Аккомпаниатор ис-

полняет несколько раз одну и ту же мелодию, а занимающиеся мысленно составляют свою композицию. Затем по сигналу тренера одна команда начинает исполнять свою композицию, которая должна состоять из интересных связок в соответствии с предложенной мелодией. Участники выполняют упражнения последовательно с таким расчетом, чтобы все гимнасты команды имели возможность показать свое мастерство. Таким образом, гимнасты каждой команды составляют свою композицию, которая в итоге оценивается тренером. Выигрывает команда, набравшая большее количество баллов.

В а р и а н т. Исполнение упражнений в композиции не индивидуальное последовательное, а одновременное групповое.

«Живые снаряды». Две команды выстраиваются в колонну по одному напротив гимнастических матов, положенных в длину. Игроки обеих команд рассчитываются на первые и вторые номера. По сигналу первые и вторые номера команд выполняют следующее задание: первые принимают положение упора присев, а вторые делают длинный кувырок через них и принимают то же положение. Затем кувырок делают первые. Двое игроков, выполнивших задание первыми, приносят своей команде очко. Затем это же упражнение выполняют очередные пары. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

В а р и а н т. Игроки каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты. После того как закончит упражнение одна пара первой группы, вступает в игру пара, стоящая в противоположной колонне. Игра заканчивается, когда гимнасты поменяются местами в колоннах.

«Белка в колесе» (рис. 10). Две колонны игроков становятся одна напротив другой. Между ними положены два гимнастических мата. Между матами капитаны команд поочередно катят обруч. Игроки должны выполнить кувырок в обруч, не задев его. Когда все сделают кувырок, капитанами становятся следующие по порядку игроки. И так продолжается до тех пор, пока каждый гимнаст из команды не побывает в роли капитана. За неудачный кувырок дается штрафное очко. Побеждает команда, чьи игроки получают меньшее количество штрафных очков.

В а р и а н т. Игроки каждой команды строятся, как

для встречной эстафеты. Между встречными колоннами положены вдоль два гимнастических мата. С обеих сторон этого коридора выходят два игрока, которые катят обруч. Задача играющих: выполнить кувырок в обруч. Если гимнаст заденет обруч, кувырок надо повторить.

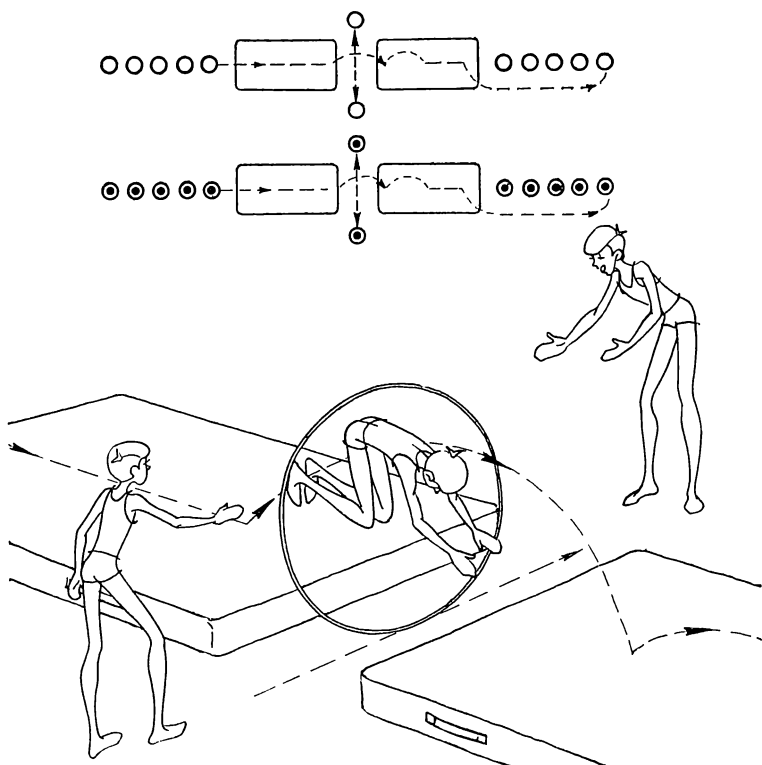


Рис. 10.

Выигрывает команда, чьи игроки быстрее выполняют задание и поменяются местами в колоннах.

Вратарь. Игроки строятся в колонну по одному напротив гимнастического мата и по очереди выполняют кувырок вперед с прыжком вверх. В прыжке они ловят мяч, брошенный им тренером. За пойманный мяч и правильно выполненное упражнение участник получает выигрышное очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает спортсмен, у которого окажется больше очков.

В а р и а н т. Игроки каждой команды строятся в колонну по одному напротив гимнастического мата. Гимнаст в прыжке ловит теннисный мяч, брошенный ему капитаном, делает кувырок и возвращает мяч обратно капитану. При неудачной ловле упражнение повторяется. Выигрывает команда, чьи игроки быстрее закончат задание.

«Окно». Два игрока (водящие) становятся друг против друга на одно колено и берутся за руки, образуя «окно». Игроки по очереди выполняют кувырок в «окно». Задевший «окно» получает штрафное очко. Игра повторяется несколько раз. Побеждает тот, кто получит меньшее количество штрафных очков.

В а р и а н т. Играющие делятся на команды. Участники каждой команды образуют свое «окно». Выигрывает команда, чьи игроки быстрее выполняют задание. Если кто-либо из спортсменов заденет «окно», упражнение повторяется.

Через препятствие (рис. 11). Посередине площадки кладут две пары гимнастических матов с таким расчетом, чтобы между ними можно было поставить стул, на который становится преподаватель со скакалкой. Играющие каждой команды строятся, как для встречной эстафеты на расстоянии 5 м от гимнастических матов. Перед каждой колонной устанавливается обруч на подставке и кладется гимнастический мат. Преподаватель вращает равномерно скакалку в вертикальной плоскости. По сигналу направляющий первой группы выполняет кувырок в обруч, бежит к гимнастическим матам и делает кувырок с таким расчетом, чтобы не задеть вращающуюся скакалку, затем подбегает к противоположной колонне, проскакивает через обруч и только тогда стартует очередной игрок этой колонны. Побеждает команда, чьи игроки быстрее закончат эстафету. Если игрок во время кувырка задел скакалку, он возвращается назад и повторяет кувырок.

«Перекасти-поле». Игроки команд распределяются по парам. Первый игрок ложится на спину и поднимает полусогнутые ноги вперед-вверх, а руками берет за голеностопы партнера, стоящего позади. Второй игрок берет первого за голеностопы. По сигналу стоящий опускает ноги партнера на акробатическую дорожку (на ширину плеч) и выполняет кувырок вперед, не отпуская рук.

По условию после 5—6 кувырков партнеры встают и каждый поднимает руку вверх. По этому сигналу в игру включается очередная пара, за ней третья и т. д.

Акробатический мост. Группа делится на команды, по 4—5 человек каждая. Игра проводится на гимнастическом ковре (дорожке). Игроки каждой команды строят-

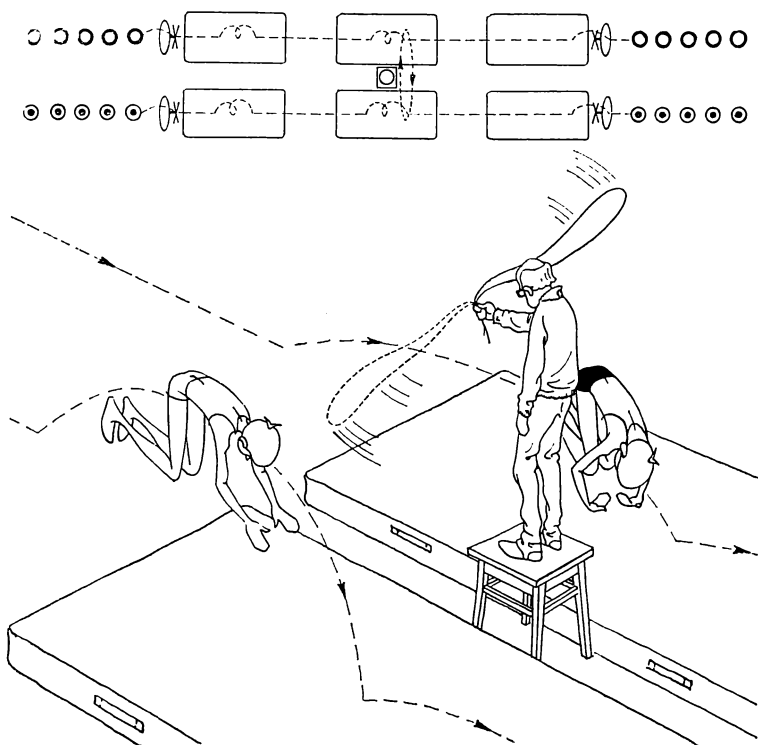


Рис. 11.

ся в колонну по одному за ковром. По сигналу направляющий в колонне подбегает к отметке (в 2 м от колонны) и становится на мост. После этого выбегает очередной игрок в команде и, выполнив кувырок над мостом, становится через 1,5—2 м на мост. Затем выбегает третий игрок и, совершив два кувырка над двумя мостами, делает мост. Последний игрок, выполнив все кувырки, проползает подо всеми мостами и поочередно поднима-

ет каждого в стойку на кистях или ставит на ноги. Побеждает команда, чьи участники быстрее закончат игру при правильном выполнении всех упражнений. Очень важно, чтобы занимающиеся правильно и хорошо держали мост.

Будь начеку! В 70—80 см один от другого в произвольном порядке в двух кругах разложены гимнастические маты. В каждой из двух команд на одного человека меньше, чем матов в круге. Каждая команда выделяет своего нападающего, который идет в круг противоположной команды. Он должен занять свободный мат, но гимнасты мешают этому, выполняя кувырки с мата на мат. Если нападающему удастся попасть на мат, обороняющейся команде начисляется штрафное очко. После каждой удачной попытки нападающий должен отойти в центр круга. Игра продолжается 3—4 минуты, после чего определяется победитель — команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Игры с применением гимнастического инвентаря

Встречная эстафета с обручем и скакалкой. Команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны — гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны — скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперед, совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый гимнаст после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне. И так продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

Скакалка в паре (рис. 12). Игроки распределяются по парам и встают в колонны перед общей линией старта. В 12—14 м перед командами ставят булавы, обозначающие поворотные пункты. Игроки в парах стоят плотно друг к другу. У одного из них скакалка. По сигналу первая пара каждой команды бежит вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до булавы, игрок, у которого скакалка, передает ее партнеру и участники таким же образом возвращаются обратно. После пересечения

стартовой линии первой парой упражнение выполняет новая пара, получившая как эстафету скакалку от предыдущей. Игра продолжается до тех пор, пока финиширует последняя пара. Пробежки запрещены.

Скакалка в команде. Группа делится на команды, в каждой из которых 5—7 участников. Команды соревну-

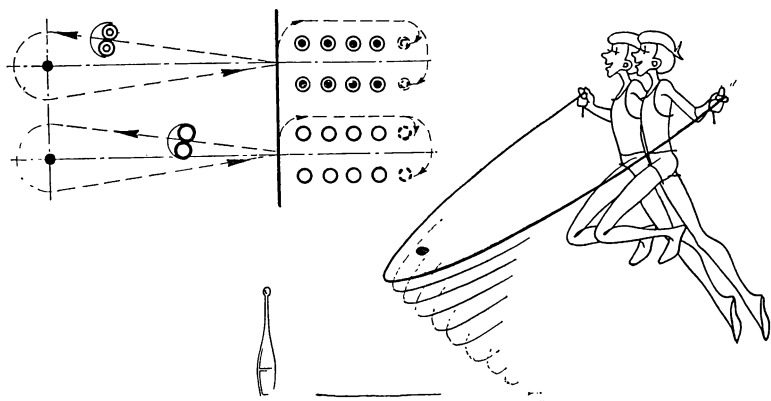


Рис. 12.

ются поочередно. Направляющий (самый опытный гимнаст) начинает выполнять прыжки на месте со скакалкой (произвольно). В удобный момент к нему присоединяется партнер и они прыгают вместе. Как только первый прыжок получился, к напарникам присоединяется следующий игрок. Так продолжается до тех пор, пока скакалка не заденет кого-нибудь из играющих. Это — одна попытка. Каждая команда имеет право на три попытки. Выигрывает команда, у которой в общей сложности (в трех попытках) в прыжках примет участие большее количество гимнастов.

Игру можно усложнить за счет выполнения задания на ограниченной площади, например, на гимнастической скамейке.

Эстафета со скакалкой. Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной поставлена булава на расстоянии 12—14 м. По сигналу игрок выбегает из-за стартовой линии и продвигается вперед, прыгая через скакалку с одной ноги на другую. Задача: пройти дистанцию до бу-

лавы за меньшее количество прыжков. Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обратно он возвращается, прыгая на двух ногах и вращая скакалку под ногами горизонтально. На финише спортсмен передает скакалку очередному игроку своей команды, а сам становится в конец колонны. Выигрывает

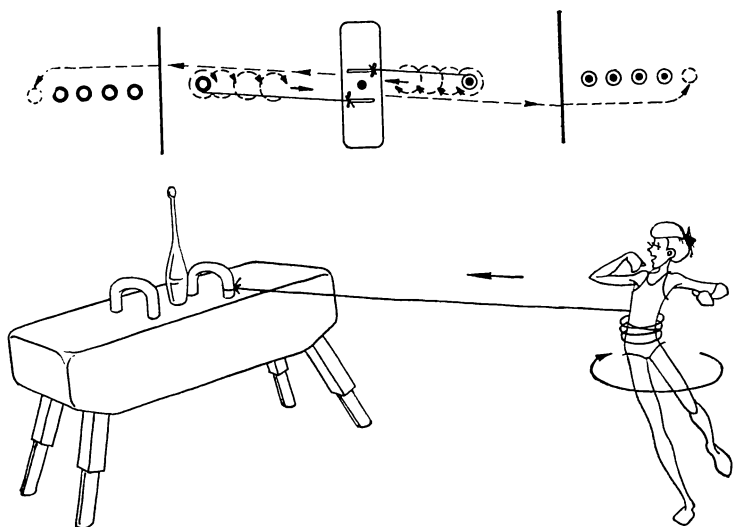


Рис. 13.

ет команда, игроки которой в ходе соревнования сделали меньшее количество прыжков и раньше закончили эстафету.

«**Вьюны с лентами**» (рис. 13). Группа делится на две команды. В центре зала устанавливают гимнастический конь с ручками, от которых в противоположные стороны протянуты ленты (шнуры) длиной 9—10 м. Между ручками поставлена гимнастическая булава. Соревнуются парами. Участники поединка наматывают вокруг себя один раз ленту так, чтобы она держалась на поясе. По сигналу они начинают вращаться в любую сторону и, наматывая на себя ленту, продвигаются вперед к коню. Выигрывает тот, кто раньше доберется таким образом к коню и возьмет булаву. Затем в игре участвует очередная пара. Побеждает команда, чьи игроки возьмут

булаву большее количество раз. Участники не имеют права помогать себе руками наматывать ленту.

Встречная эстафета на бревне (рис. 14). Участники строятся, как для встречной эстафеты. В центре площадки между колоннами ставится гимнастическое бревно, с обеих сторон которого опущены наклонно гимнасти-

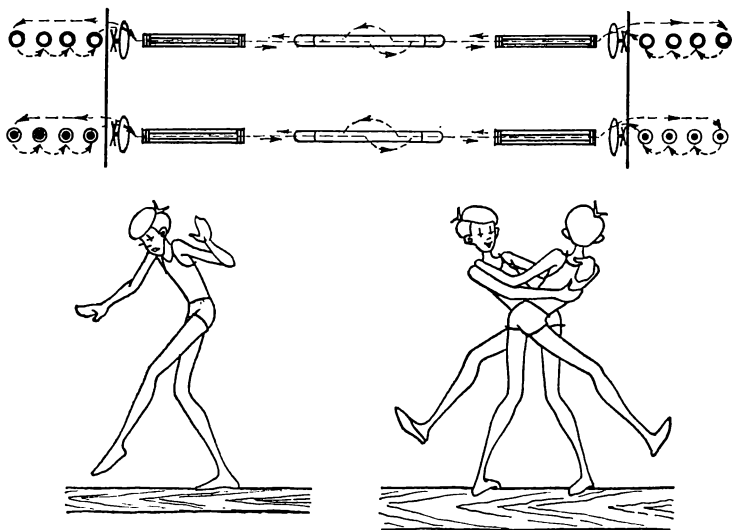


Рис. 14.

ческие скамейки. Перед каждой встречной колонной у линии старта установлен обруч и на расстоянии двух метров от него положена гимнастическая скамейка узкой рейкой вверх. По сигналу игроки, стоящие во главе своих колонн, проскакивают через обруч, проходят по рейке скамейки, взбираются на бревно по наклонной скамейке и расходятся заранее обусловленным или любым способом. Затем они спускаются с бревна по наклонной скамейке, проходят опять по рейке скамейки, проскакивают через обруч и только тогда стартует очередной игрок. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету и поменяются местами в колоннах. Если гимнаст оступился и упал со снаряда, он начинает упражнение сначала, на том же снаряде. Встреча участников на бревне обязательна.

Поединок на параллельных брусьях. К параллельным брусьям подходят по одному гимнасты от каждой команды. Они становятся по обеим сторонам брусьев у конца жердей. По сигналу каждый из спортсменов выполняет перемах вправо и бежит к противоположным концам брусьев, чтобы догнать соперника и запятнать его. Если

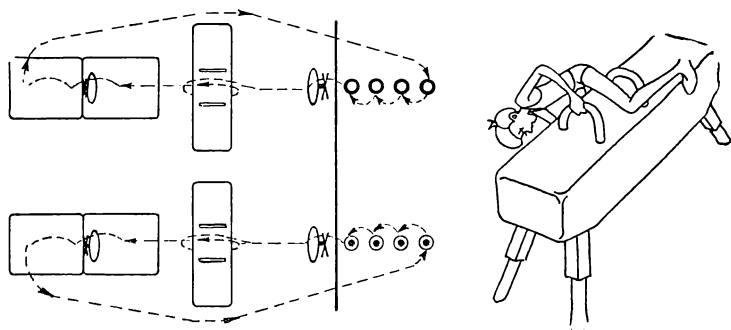


Рис. 15.

сделать это не удалось, гимнасты продолжают выполнять упражнение до тех пор, пока один из них не достигнет цели. Он и является победителем в паре, а команде присуждается выигрышное очко. Затем упражнение продолжают очередные игроки. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Поединок на гимнастическом коне. Принцип такой же, как в предыдущей игре. Каждый гимнаст выполняет на одном конце снаряда прыжок согнув ноги и бежит к противоположному его концу. Прыжки выполняются до тех пор, пока один из соперников не запятнает другого.

Оборот вокруг коня (рис. 15). Гимнасты двух команд строятся за общей линией старта в колонну по одному. На старте перед каждой командой установлен обруч на подставке, а в 8—10 м от старта — гимнастический конь с ручками (параллельно линии старта) и на расстоянии 4 м от коня посередине двух гимнастических матов — обруч. По сигналу направляющий каждой колонны проскакивает через первый обруч, выполняет опорный прыжок через коня (любым способом), добегаёт до второго обруча и выполняет подряд два кувырка через него (один с одной, последующий с другой стороны), возвращается к

коню и делает полный оборот вокруг него из положения седа верхом, опускаясь под коня. После этого бежит назад к своей колонне, предварительно проскочив через обруч, стоящий у линии старта. Очередной участник выполняет то же самое. Выигрывает команда, гимнасты которой раньше закончат эстафету. Ошибкой считается, если гимнаст коснулся пола во время оборота вокруг коня. В целях безопасности следует прикрыть штыри под конем.

Кто приземлится дальше. За гимнастическим конем (на месте приземления) на матах мелом наносят линии, каждая из которых обозначается цифрой. Через коня по очереди прыгают игроки одной, затем другой команды. После приземления каждого гимнаста судья называет цифру (чем дальше прыжок, тем больше цифра). Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Через все снаряды. Игроки каждой команды строятся на гимнастической скамейке за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой командой установлен обруч (на полу гимнастический мат), в 7 м от него стоит козел, а в трех метрах за ним — гимнастический конь без ручек (маты на полу).

Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель вызывает любой номер, и гимнасты под этим номером преодолевают поочередно все снаряды: выполняют кувырок в обруч, прыгают через козла заранее обусловленным способом, совершают кувырок через коня и, возвращаясь назад, ползут под ним; опять прыгают через козла, проскакивают через обруч и становятся на своей скамейке. Гимнаст, закончивший дистанцию первым, приносит своей команде выигрышное очко. Игра длится несколько минут, после чего по большей сумме очков определяется команда-победительница. Преподаватель может снять очко за плохое выполнение упражнения.

В а р и а н т. Расстановка снарядов такая же, но игра проводится не по принципу вызова номеров, т. е. с раздельным стартом, а так, как в линейной эстафете.

Сохрани равновесие. Игроки каждой команды строятся по обе стороны гимнастического бревна. По сигналу направляющие каждой команды поднимаются на бревно и на середине его, находясь друг от друга на расстоянии

вытянутой руки, стараются при помощи ударов и обманных движений заставить соперника спрыгнуть с бревна. Игрок, сумевший устоять на бревне, продолжает борьбу с очередным соперником. В итоге выигрывает команда, чей участник к концу игры останется на бревне.

В а р и а н т. Игрок, сумевший устоять на бревне, приносит команде выигрышное очко. Затем встречается следующая пара. Выигрывает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

Гимнастический марафон. Группа делится на две равные команды. Они соревнуются по очереди: сначала одна команда выполняет задание, затем — вторая. Засекается время от старта первого игрока до финиша последнего. За каждую ошибку при выполнении упражнения начисляется 2 секунды. Выигрывает команда, игроки которой пройдут дистанцию за меньший промежуток времени (с учетом штрафного).

Гимнастический марафон состоит из следующих заданий:

1) прыжок с гимнастическим обручем (первый номер — один раз, второй — два раза, третий — три раза и т. д.);

2) кувырок в гимнастический обруч;

3) пробежка по гимнастическому бревну;

4) наскок на параллельные брусья в упор хватом за концы жердей и, отталкиваясь поочередно руками (или одновременно), проход на руках с одного конца брусьев на другой;

5) переворот боком на дорожке («колесо»);

6) подъем на перекладине разгибом с последующим оборотом назад, соскок дугой;

7) «угол» у гимнастической стенки (держат три счета);

8) прыжок через гимнастического козла (ноги врозь);

9) кувырок через гимнастического коня.

Участники выполняют задание поточно. Первый номер в команде прыгает с гимнастическим обручем, передает обруч как эстафетную палочку очередному гимнасту, а сам выполняет второе задание. Второй номер, получивший обруч, выполняет два прыжка, передает обруч третьему гимнасту, а сам выполняет кувырок. Таким образом, гимнаст начинает соревнование с того, что получает обруч от предыдущего игрока.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой.

Данные науки и опыт практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках и метаниях, приобретенные в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими спортивно-техническими приемами.

Многообразие исходных положений, вариативность усилий, применяемых в игре, обеспечивают прекрасную подготовку бегуна на начальном этапе тренировки.

В процессе игры занимающиеся приучаются переключаться с максимально быстрого бега на медленный и, наоборот, овладевают свободным бегом, что особенно важно для легкоатлетов-бегунов. Играя, спортсмены выполняют большое количество перебежек и пробежек дополнительно к тем, которые были применены в общей физической подготовке и при освоении техники.

Прыжки, выполняемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега и совершаются они любым способом, обусловленным сложившейся обстановкой. Эти прыжки исключительно полезны для развития у спортсменов координации и быстроты действий.

В играх занимающиеся часто преодолевают препятствия. Делают они это в кратчайшее время, после чего незамедлительно продолжают движение.

Всевозможные скачки, выполняемые в играх в положении приседа, прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Такой характер прыжков подготавливает опорно-двигательный аппарат занимающихся к перенесению более сильной нагрузки в легкоатлетических прыжках, развивает координацию в различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков.

Многие броски мяча в играх выполняются из-за головы, сбоку, снизу и т. п. Они могут быть выполнены с места, с ходу, в прыжке. Различны усилия, прилагаемые

для проведения бросков. Броски проводятся либо на дальность, либо с целью точно передать мяч партнеру, либо попасть им в партнера. Такие броски развивают «чувство» броска, его точность и силу.

Если в занятиях с начинающими спортсменами игровой материал должен применяться в значительном объеме на протяжении всех периодов тренировки, то в тренировках со спортсменами-разрядниками игровые средства в основном используются на подготовительном этапе тренировки. В период соревнований игры выступают как эффективное средство активного отдыха.

Практика работы со студенческими группами показывает, что обычно игры применяются в уроке один раз: либо в разминке либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки, включающей медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости. Ряд игр следует использовать для закрепления навыков.

Игры в занятиях с бегунами

Игры с бегом (стартовые) можно условно выделить в связи с их специфичностью: они содействуют обучению технике старта и совершенствованию в ней. Эти игры применяются при обучении высокому, среднему (с опорой на одну руку) и низкому стартам. Большое значение приобретают они на втором этапе обучения, когда закрепляются навыки быстрого старта и стартового ускорения.

Стартовые игры воспитывают внимание, умение быстро реагировать на различные сигналы, владеть собой. Особенно ценны стартовые игры, в которых по сигналу «внимание» спортсмены принимают положение самостоятельно и сохраняют его до очередного сигнала (команды, касания). В этом случае положение, принимаемое по сигналу «внимание», приходится удерживать различные отрезки времени, которые зависят от обстановки игры, что положительно сказывается на воспитании умения стартовать без «фальстартов».

Ниже приводится описание игр, которые содействуют развитию быстроты бега, умению правильно брать старт и выполнять финишный рывок. К этому следует доба-

вить, что некоторые игры, о которых рассказывается в других разделах, могут оказаться полезными при решении этих задач.

Пробежать в «ворота». Игроки двух команд выстраиваются в шеренги лицом друг к другу на линиях старта. На середине площадки для каждой команды двумя флажками обозначены «ворота». По сигналу участники бегут к противоположной линии, обязательно пробегая свои «ворота», и строятся на противоположной стороне. Игра повторяется несколько раз. Величина «ворот» обуславливается количеством участников.

Встречные старты. Каждая команда делится на две группы и строится, как для встречной эстафеты в колонны по одному. У стартовой линии каждой колонны установлен обруч. По сигналу направляющий в колонне первой группы проскакивает первый обруч и устремляется вперед. Как только он проскочит второй обруч, стартует направляющий второй группы. Прибежавший игрок встает в конец колонны. Встречная эстафета продолжается до тех пор, пока все игроки не вернутся в исходное положение.

В а р и а н т. Эту игру можно проводить с передачей эстафетных палочек. Вместо обручей следует протянуть перед стартующими (и финиширующими) ленту, под которой игроки должны пробегать в ходе игры. Эстафетная палочка передается за натянутой лентой.

Будь внимательным. Игроки выстраиваются в центре площадки в колонну по одному и рассчитываются по порядку номеров. Первые номера — одна команда, вторые — другая. По обеим сторонам от колонны в 15—20 м раскладывают предметы (например, справа — булавы, а слева — теннисные мячи). Предметов вдвое меньше, чем всех участников. Преподаватель проводит со спортсменами разминку, показывает различные упражнения, которые они должны повторять. Внезапно он произносит одно из названий предметов («булава», «мяч») и все игроки устремляются к ним. Поскольку булавы или мячей вдвое меньше, чем игроков, они достаются лишь самым внимательным и быстрым. Игра проводится 4—5 минут, после чего подсчитывается число удачных стартов каждой команды и объявляется победитель.

В а р и а н т. Построение играющих такое же. Преподаватель объявляет, что булавы будут условно назы-

ваться «вороны», а мячи — «воробьи». Участники принимают соответствующее исходное положение (упор присев, стоя, сидя, низкий старт и др.). Преподаватель по слогам произносит «во-ро...» В зависимости от окончания слова — «ны» («во-ро-ны») или «бьи» («во-ро-бьи») — игроки хватают тот или иной предмет.

Собери флажки. На футбольном поле (поляне) через каждые 25 м расставляют группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем количество играющих. Во втором ряду — еще на два флажка меньше и т. д. Таким образом, если старт принимают 10 человек, то флажков в рядах должно быть последовательно 8, 6, 4, 2.

Игроки начинают бег по сигналу. Каждый старается завладеть флажком в первом ряду. Двое, не успевших это сделать, выбывают. Так продолжается до последнего флажка. Игрок, овладевший им, объявляется победителем. Соответственно выявляются игроки, занявшие вторые и третьи места.

Вслед за мячом. Играющие делятся на равные команды, строятся в колонны по одному за общей линией старта и рассчитываются по порядку номеров. В 3 м от стартовой линии, на высоте 1 м натягивают шпагат. В руках у преподавателя мяч. Он бросает его и одновременно называет номер. Игроки под этим номером должны сделать рывок, пробежать под шпагатом и стараться схватить мяч. Спортсмен, первым овладевший мячом и передавший его преподавателю, приносит команде выигрышное очко. Игра продолжается. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков. Если оба участника овладели мячом одновременно, каждая команда получает по очку.

В а р и а н т. Игра проводится на волейбольной площадке. Построение такое же. Преподаватель бросает мяч через сетку и называет любой номер. Игроки под этим номером должны пробежать под сеткой и успеть поймать мяч после первого отскока от площадки.

Преследование шеренг (рис. 16). Игроки делятся на две команды, которые располагаются в четыре шеренги. Например, команда А составляет первую и третью шеренги, команда Б — вторую и четвертую. Расстояние между шеренгами — пять шагов. Линия финиша находится в 30—40 м от линии старта. По сигналу игроки

каждой шеренги устремляются вперед, стараясь коснуться руками бегущих впереди игроков и не дать бегущим сзади запятнать себя. За каждое касание начисляется очко. После подсчета очков проводится повторный забег в обратную сторону. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

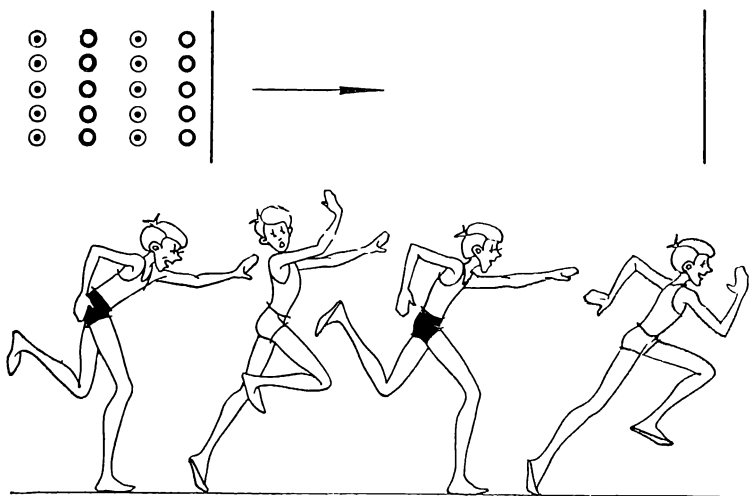


Рис. 16.

Сделай рывок. Игроки каждой пары представляют разные команды и получают одинаковый порядковый номер. Все занимающиеся бегут парами по беговой дорожке. Во время движения преподаватель громко называет номер. Спортсмены в паре под этим номером должны сделать рывок: каждый из них стремится быстрее оказаться первым во главе бегущих. Затем бег (ходьба, прыжки в движении) продолжается до нового сигнала. Побеждает команда, чьи игроки большее число раз стали лидерами.

Наступление. Игроки соперничающих команд строятся в шеренги за лицевыми линиями площадки лицом друг к другу. Команды имеют условные названия. По сигналу игроки обеих команд, взявшись за руки, идут друг другу навстречу, стараясь соблюдать равнение. Когда между движущимися шеренгами остается 2—3 шага, преподаватель произносит название одной из команд. Игроки этой

команды должны догнать и запятнать своих соперников в пределах площадки (за линией пятнать нельзя). Подсчитывается количество пойманных участников, и игра продолжается. Побеждает команда, игроки которой сумеют запятнать большее число соперников за одинаковое количество пробежек.

Нельзя давать сигнала на преследование в строгой очередности: название одной и той же команды можно произносить несколько раз подряд, чтобы был элемент неожиданности.

В а р и а н т. Построение такое же. По сигналу преподавателя игроки одной команды движутся вперед, а игроки другой команды находятся в положении низкого старта. Когда между командами остается 2—3 шага, преподаватель подает сигнал. Наступающие разнимают руки и стремятся убежать за линию своего старта. После подсчета пойманных участников игра повторяется, но на этот раз в наступление идут игроки другой команды.

Смена лидера. Участники на беговых дорожках соревнуются в беге на 400 м. На старте становятся по 4—5 участников в затылок друг другу (на каждой дорожке). Спортсмены бегут по левой стороне дорожки. По сигналу второй номер справа обгоняет партнера, слегка замедляющего бег, и занимает бровку. Затем снова раздается сигнал, вперед выходит третий номер и т. д. Побеждает команда, которая правильно (не толкаясь и не переступая границы своей дорожки) произведет все смены лидеров и первой пересечет линию финиша. Окончание дистанции фиксируется в тот момент, когда финиш пройдет последний участник.

Борьба за бровку. За 20—30 м до поворота легкоатлетической дорожки дается старт двум командам (по четыре участника в каждой). Игрок, сумевший первым занять бровку, получает 1 очко, игрок, занявший бровку вслед за первым, получает соответственно 2 очка и т. д. В конце всех забегов по наименьшей сумме набранных очков определяется команда-победительница.

Очки присуждаются в порядке занятых мест в конце поворота.

Вокруг гимнастической скамейки (рис. 17). Соревнуются две команды, игроки которых строятся, как для встречной эстафеты. Участники каждой группы сидят верхом на гимнастической скамейке. У направляющих

первых групп — эстафетные палочки. По сигналу они бегут к противоположным колоннам, огибают скамейки слева направо и, прибежав к направляющим вторых групп, передают им эстафетные палочки. Те выполняют то же самое. Побеждает команда, чьи игроки быстрее по-

меняются местами в колоннах или снова окажутся на своих местах.

Возьми булаву. Игроки двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта, на которой перед каждой командой установлен обруч. Впереди колонн на расстоянии 20—25 м расставлены в ряд булавы. Количество их на одно меньше общего числа участников. По сигналу направляющие в колоннах проскакивают свои обручи, бегут к булавам и берут по одной с краю (один берет справа, другой — слева), возвращаются назад к своим колоннам, проскочив обручи. Затем стартует очередной спортсмен в колонне. Он выполняет то же самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последнюю булаву.

Кто быстрее (рис. 18). Игроки каждой команды строятся в шеренгу за лицевыми линиями пло-

щадки в правом углу лицом друг к другу. Они рассчитываются по порядку номеров. В левых углах площадки установлены поворотные стойки, а в центре на табурете поставлена булава. Преподаватель называет любой номер. Игроки под этим номером выбегают вперед, огибают поворотную стойку на противоположной стороне площадки и, возвращаясь назад, стремятся схватить булаву с табурета. Игрок, схвативший булаву, приносит своей команде выигрышное очко. Булава ставится на место и преподаватель вразбивку называет номера игроков. Можно заранее условиться, что игра будет продолжаться до определенного счета или на время.

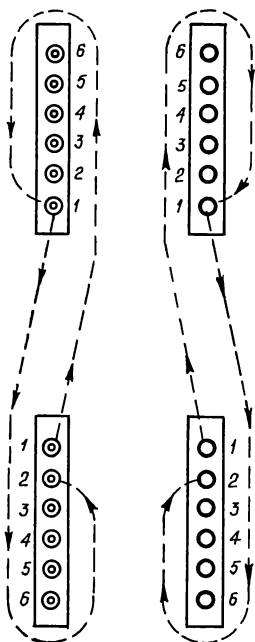


Рис. 17.

В а р и а н т. Условия те же, но меняется исходное положение играющих (низкий старт, сидя на полу, спиной к направлению движения, сидя на скамейке и т. д.).

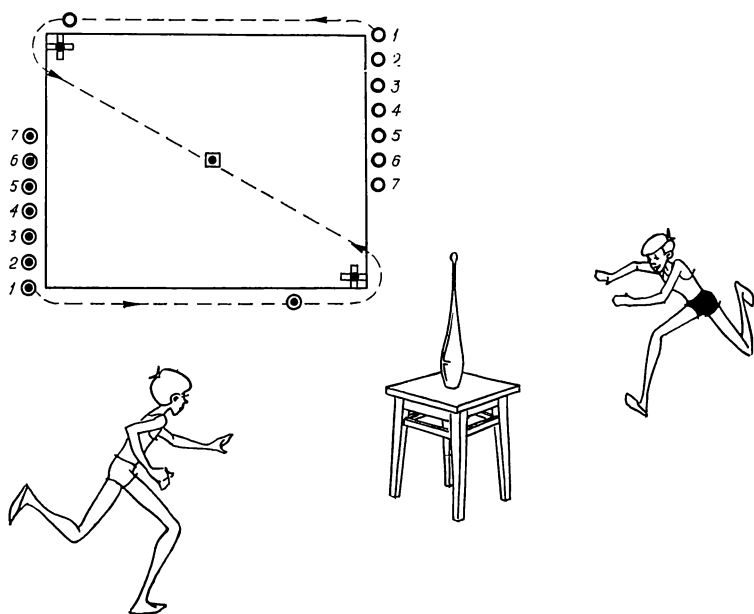


Рис. 18.

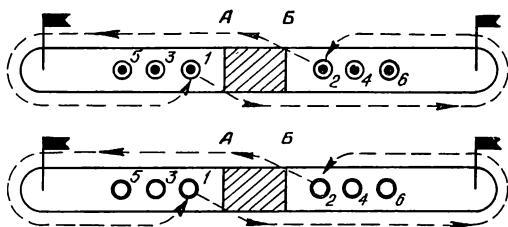


Рис. 19.

Передача в зоне (рис. 19). Каждая команда соревнуется на определенном участке, ограниченном двумя флагами, которые ставятся в 20—25 м один от другого. На середине участка размечается зона передачи эстафетной

палочки (АБ). По сигналу первые номера команд принимают старт, огибают флаг и передают эстафетную палочку вторым номерам в зоне АБ. Вторые номера огибают противостоящие флаги и передают эстафетные палочки третьим номерам, занявшим места первых номеров. Четвертые номера занимают места вторых номеров и т. д. Выигрывает команда, закончившая дистанцию первой и

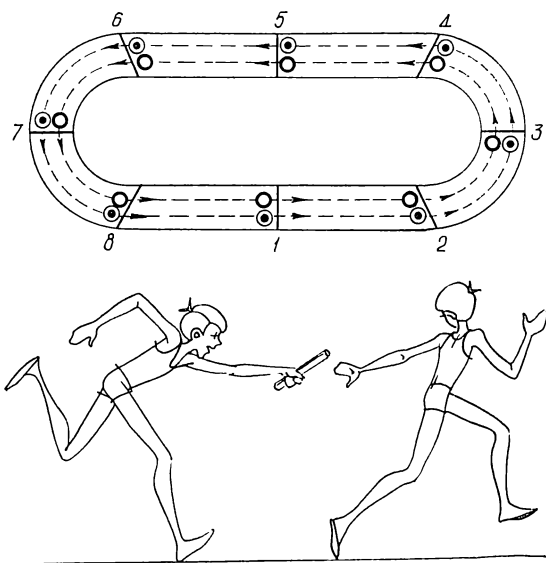


Рис. 20.

передавшая эстафетную палочку без нарушений в обозначенной зоне. При повторении игры команды меняются местами.

По беговой дорожке (рис. 20). На беговой дорожке проводят на одинаковом расстоянии одна от другой несколько поперечных линий. В игре участвуют две или несколько команд с одинаковым числом игроков, которые имеют порядковые номера. Число игроков соответствует количеству поперечных линий. От каждой команды на каждой линии стоит один бегун. По сигналу первые номера принимают старт и направляются ко вторым номерам, передают им эстафетную палочку (можно отметить для этого зону) и остаются на их месте. Вторые но-

мера бегут вперед, вручают палочку стоящим на следующей отметке третьим номерам, а сами остаются на их месте и т. д. Эстафетный бег проводится без остановки и продолжается столько кругов, сколько бегунов в одной команде стоят на беговой дорожке. В этом случае каждый участник, приняв и передав восемь раз эстафетную палочку (переходя вперед на новую отметку), пробежит по беговой дорожке один круг.

Определи свое время. Два игрока противоборствующих команд становятся спиной друг к другу. По сигналу они начинают бег по дорожке в противоположные стороны. Через 30 секунд бегун должен остановиться и поднять руку вверх в знак того, что он закончил бег. Выигрышное очко получает спортсмен, более точно определивший время для бега. Затем стартует следующая пара. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Сложная эстафета. Каждая из двух команд (А и Б), состоящая из 8 человек, делится на две группы, игроки которых располагаются друг против друга в разомкнутых колоннах. Расстояние между направляющими в колоннах 20 м, между игроками в группах — 5 м. Каждый игрок встает в небольшой круг, начерченный на площадке (диаметр 50 см). Направляющим игрокам обеих групп каждой команды дается эстафетная палочка. По сигналу игроки групп *I* начинают по очереди обегать игроков групп *II*, стоящих в противоположных колоннах. Сначала игрок *1* группы *I* обегает игрока *1* группы *II* и возвращается обратно (как только игрок *1* выбегает, остальные игроки переходят на один круг вперед). Игрок *1*, подбегая обратно к группе *I*, передает эстафету игроку *2*, а сам встает сзади колонны на освободившийся круг игрока *4*. Получив эстафетную палочку, начинает бег игрок *2* (группы *I*); обежав игрока *2* группы *II* он возвращается, передает эстафету игроку *3*, а сам становится сзади колонны на освободившийся последний кружок и т. д. Когда игрок *1* примет эстафету от возвратившегося игрока *4*, он, оставаясь на месте, поднимает эстафетную палочку вверх — это означает, что игроки группы *II* своей команды могут начинать эстафету. Группа *II* проделывает то же, что и группа *I*.

Побеждает команда, игроки которой закончат эстафету раньше.

В а р и а н т. Построение такое же. Направляющие колонн группы I бегут к противоположной колонне своей команды, огибают ее слева направо и, подбежав к началу колонны, передают эстафетную палочку головному игроку. Тот обегает вокруг противостоящей колонны и, в свою очередь, передает эстафету игроку, стоящему впереди колонны, и т. д.

Соревнование заканчивается, когда игроки в колоннах поменяются местами на площадке или снова окажутся на первоначальных местах (двойная перебежка).

Игры в занятиях с прыгунами

Характерными для прыжков являются кратковременные мышечные усилия «взрывного» характера.

При прыжке в длину разбег должен быть достаточным для того, чтобы к концу его скорость стала максимальной. В этот момент, как отмечает В. С. Фарфель (1975), необходимо решить две сложные задачи: точно попасть на брусок для отталкивания и переключить циклическое движение на ациклическое, требующее максимальной силы и скорости сокращения мышц.

Прыжок в высоту с разбега состоит из двух компонентов: разбега и самого прыжка. Разбег содержит в себе черты движения с неповторяющимися параметрами, хотя и построен на циклическом движении — беге. В полетной фазе спортсмен должен распределить свои усилия в пространстве и времени, чтобы пройти над планкой на максимальной высоте.

Прыжок с шестом является наиболее сложным видом прыжков и требует от спортсмена умения переключать беговые движения на вертикальный толчок с последующим движением гимнастического характера.

Все вышесказанное обуславливает определенный подход к подбору игр и игровых упражнений для прыгунов, а также учет характера движений и условий выполнения прыжков.

Ниже приводится описание игр, которые рекомендуются в занятиях с прыгунами различного амплуа.

Бег-преследование с прыжками. На дорожке для разбега в 20—25 м от прыжковой ямы проводится стартовая линия, за которой располагается команда, начинающая игру первой. В 1—1,5 м от места отталкивания протягивается шнур на высоте 50—60 см. У стартовой линии ста-

новится судья. Взмахом флажка он дает сигнал к бегу первому номеру, который разбегается, отталкивается от бруска и выполняет прыжок в длину, стараясь не задеть шнур. В момент его приземления судья дает сигнал к бегу второму номеру и т. д. Во время старта первого номера преподаватель включает секундомер и выключает его в момент приземления последнего. Затем стартует вторая команда. Выигрывает команда, игроки которой потратят меньше времени на прыжки. Если участник задел шнур, прыжок повторяется. При наличии еще одной ямы соответствующих размеров обе команды выполняют прыжки одновременно.

Через скакалку. Все участники становятся в общий круг и рассчитываются на первый-второй. Преподаватель, стоя в центре круга, вращает скакалку, а играющие, двигаясь по кругу, перепрыгивают через скакалку толчком одной ноги. Спортсмен, задевший скакалку, получает штрафное очко. Игра продолжается 3 минуты. Побеждает команда, участники которой наберут меньшее количество штрафных очков.

В а р и а н т. Игра проводится с выбыванием. В этом случае выигрывает команда, у которой по истечении контрольного времени останется больше игроков.

Прыжок через «канаву» (рис. 21). На середине площадки ставят параллельно две пары гимнастических скамеек на расстоянии 2,5—3 м одна от другой. Участвуют две команды, каждая из которых выделяет по одному «ловцу». По жребию «ловец» одной команды становится в коридоре между скамейками, а игроки другой команды располагаются шеренгой в коридоре на расстоянии 5—6 м от скамеек лицом «к ловцу». По сигналу они начинают прыгать через «канаву» (скамейки), а «ловец», продвигаясь по коридору, пытается запятнать их. Игрок, которого запятнал «ловец», выбывает из игры. Прыгуны выполняют 10 попыток. Затем подсчитывают количество оставшихся игроков, и команды меняются ролями.

Выигрывает команда, у которой после 10 попыток останется больше участников.

В а р и а н т. В игре принимают участие одновременно все прыгуны, но для этого надо, чтобы «канавы» были длиннее, т. е. следует ставить не две, а три пары гимнастических скамеек.

«Челнок». Игроки двух команд располагаются на про-

тивоположных сторонах площадки. Между командами перпендикулярно к шеренгам проводится средняя линия. По жребию игрок одной команды становится у центральной линии и выполняет прыжок двумя ногами с места; место приземления спортсмена отмечается по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с места приземле-

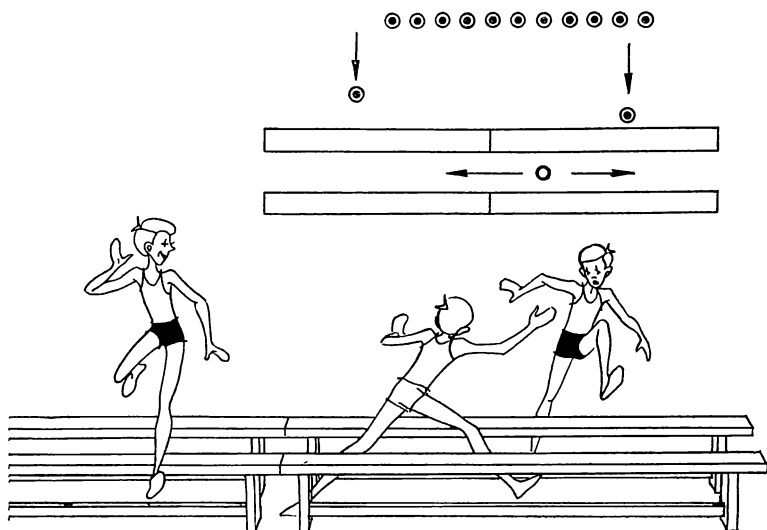


Рис. 21.

ния по направлению к центральной линии (т. е. в обратную сторону) прыгает член команды соперников. Прыжки выполняют все участники. Если последнему участнику удалось перепрыгнуть через среднюю линию, то его команда победила. Если же он не сумел это сделать, то она проигрывает.

В а р и а н т. Условия те же, но выполняется тройной прыжок. В этом случае линию, с которой намечается прыжок, переносят ближе к одной стороне площадки. Принцип определения команды-победительницы тот же.

Прыгни дальше. Игроки каждой команды строятся в колонны за общей линией старта. По сигналу с линии старта прыгают на одной ноге направляющие каждой команды. С места приземления направляющих прыгают очередные игроки и так до тех пор, пока все участники не

выполняют по одному прыжку. Побеждает команда, чьи игроки уйдут дальше.

Сделай меньше прыжков. Игроки каждой команды строятся в колонны за общей линией старта. В 20 м от старта обозначают линию финиша. По сигналу из-за линии старта направляющие каждой команды начинают серию прыжков с ноги на ногу. Тот из направляющих, кто достигнет финишную линию за меньшее количество прыжков, получает выигрышное очко. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Не оступись. Соревнуются две команды. Представители каждой команды начинают продвигаться вперед, прыгая на обеих ногах. Остальные игроки бегут рядом. Как только один из игроков оступился, его сменяет партнер по команде. «Цепочка» оказывается длиннее у той команды, игроки которой более выносливы и координированы.

Кто выше. Занимающиеся встают вокруг подвешенного на высоте 1,5 м волейбольного мяча. Каждый игрок по очереди старается ногой коснуться мяча. После каждого тура мяч поднимается выше. Кто сумеет коснуться ногой мяча на высоте, недоступной другим?

В а р и а н т. Разбежавшись, нужно подпрыгнуть вверх и ударить ногой мяч, после чего приземлиться на ногу, которой был произведен удар; на две ноги.

Прыгни в щель. На стойки для прыжков в высоту кладут две планки (нижняя может быть на высоте 130 см, верхняя — на 80—100 см выше). Участники с разбега прыгают установленным способом через щель, образованную двумя планками. Постепенно верхнюю планку устанавливают все ниже. Победителем объявляется спортсмен, который прыгает через самую узкую щель. Ошибкой считается, если одна из планок сбита.

Можно усложнить задание за счет сближения стоек.

Брось выше. Играющие, зажав между ступнями набивной мяч, по очереди подпрыгивают, сгибая ноги и стараясь перебросить мяч через планку для прыжков в высоту. Тот, кто перебросит мяч через планку, установленную на высоте, которая недоступна другим, объявляется победителем.

Игры в занятиях с метателями

Любое метательное движение требует весьма сложной координации, в первую очередь движений мышц плечевого пояса, а в спортивных видах метаний — и различных сочетаний движений мышц туловища и ног.

Наиболее сложным элементом в метании является управление пространственными и временными параметрами движений, что определяет дальность броска.

Толкание ядра требует относительно кратковременных подготовительных движений небольшой амплитуды. Метание диска и молота характеризуется быстротой вращательных движений, в конце которых используется центробежная сила.

Сложность управления метанием копья заключается в суммировании поступательной скорости тела и скорости движения метаемой руки.

Практика показала, что при решении ряда задач в занятиях с метателями полезны упражнения и игры с набивными мячами, а также те игры и упражнения, в которых превалируют элементы сопротивления, силовой борьбы.

Ниже приводится описание игр и игровых упражнений, направленных на развитие качеств, двигательных действий и наиболее приближенных к условиям метаний.

В процессе организации этих игр следует обратить особое внимание на технику безопасности и предпринять все меры предосторожности.

Толчок через препятствие. Между двумя стойками на высоте 2,6—2,8 м натягивается шнур. В 5 м от стоек проводится первая линия толкания, за нею — еще 3—5 линий (в 1 м одна от другой). Сначала выполняет задание одна команда, затем — другая. Спортсмен, сумевший перебросить через шнур набивной мяч весом 3 кг с первой линии, получает право толкнуть мяч со второй линии, затем с третьей и так до тех пор, пока мяч перелетает через шнур. Толчок с первой линии оценивается в одно очко, со второй — в два очка и т. д. Побеждает команда, чьи участники наберут большее количество очков.

В а р и а н т. Между двумя стойками закрепляют два шнура, (они образуют щель): нижний — на высоте 2—2,5 м, верхний — на 50—80 см выше нижнего. Каждый участник, попавший в щель, выполняет толчок со следую-

щей черты. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

Через сетку. Игра проводится на волейбольной площадке. Каждая команда образует две группы, которые строятся, как для встречной эстафеты по обе стороны сетки. Направляющие групп, находящиеся на одной из половин площадки, бросив набивные мячи через сетку, отходят в конец своих колонн. Игроки, стоящие на другой стороне площадки, ловят мячи и бросают их партнерам через сетку. Побеждает команда, чьи игроки быстрее закончат эстафету.

В а р и а н т. Участники после передачи мяча перебегают в конец противоположных колонн своих команд и играют до тех пор, пока не поменяются местами в колоннах или пока все спортсмены не вернуться в исходное положение, занимаемое в начале игры.

Перекатывание набивного мяча. Две команды становятся одна напротив другой в произвольном порядке за линиями, проведенными на расстоянии 20 м одна от другой. На расстоянии 3 м от каждой линии проводится еще по одной линии, параллельной первой. В центре площадки кладется набивной мяч. Каждый участник получает по теннисному мячу. По сигналу игроки начинают бросать свои мячи, стремясь попасть в набивной мяч и перекатить его за линию трехметровой отметки соперника. Метание проводится без определенной очередности. Побеждает команда, чьи игроки раньше сумеют перекатить мяч за контрольную линию.

«Залпом» по городку. Построение играющих такое же, как в предыдущей игре. В центре площадки ставится городок. Игроки одной команды получают по теннисному мячу. По сигналу они одновременно выполняют «залп» по городку. Если городок сбит, его переставляют на 1 м ближе к команде, члены которой его сбили. Игроки второй команды, подобрав мячи, в свою очередь тоже дают «залп» по городку. Если попытка окажется удачной и городок будет сбит, то он опять переставляется на прежнее место. Таким образом, сбитый городок переставляется на 1 м в сторону команды, которая его сбила. Побеждает команда, игроки которой сумеют за 10 залпов подвести городок как можно ближе к себе.

С отскоком от щита. Игроки каждой команды поочередно бросают теннисный мяч в баскетбольный щит, стре-

мясь добиться максимальной дальности отскока. Начиная от линии штрафного броска, на полу параллельно ей размечают метровые коридоры, обозначенные цифрами. Чем коридор дальше от линии штрафного броска, тем больше число. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

В а р и а н т. На полу за линией штрафного броска чертится концентрическая мишень с цифровой разметкой, Участник выполняет прицельный бросок в щит с таким расчетом, чтобы мяч, отскочив, попал в мишень. В этом случае важна не столько сила броска, сколько точность его. Игроки вольны сами выбирать место для броска в щит. За каждое попадание участнику начисляется соответствующее число очков.

По воздушной цели. Игроки каждой команды строятся в шеренги лицом друг к другу на расстоянии 18—20 м. Они рассчитываются по порядку номеров. В центре площадки располагается преподаватель с волейбольным (баскетбольным) мячом. Он подбрасывает мяч вверх над собой, и в это время первые номера обеих команд должны выполнить прицельный бросок теннисными мячами в волейбольный (баскетбольный) мяч. Игрок, которому удастся поразить цель, получает выигрышное очко. Затем бросают очередные участники. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

В а р и а н т. Исходное положение такое же. Участники каждой команды рассчитываются по порядку номеров. Преподаватель во время броска мяча называет номер и игроки под этим номером в обеих командах выполняют прицельные броски. Победители определяются, как в предыдущем варианте.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНЫМИ ИГРАМИ

Спортивные игры обычно не связаны с большими мышечными напряжениями. Исключение составляет хоккей, в котором напряжение мышц имеет большое значение при проведении силовых приемов.

Определяющая роль во всех спортивных играх принадлежит скорости мышечного сокращения. Спортивные игры отличаются именно тем, что требуют очень тонкого регулирования скорости движений, от которой зависит дальность полета мяча (в большом числе случаев мяч

должен посылаться на определенное расстояние в соответствии с возникшей игровой ситуацией).

Особое значение во всех спортивных играх имеет пространственная точность движений, от которой зависит меткость посылы мяча. В пространственной ориентировке участвуют многие рецепторы, но главную роль играют здесь зрительные и двигательные. Важна в спортивных играх также быстрота двигательной реакции и способность управлять ею.

Главной особенностью управления движениями в спортивных играх является необходимость срочного решения возникающих в разнообразных игровых ситуациях двигательных задач. Степень сложности их решения определяется различными обстоятельствами (большое число переменных факторов, срочность решения задач).

Может показаться, отмечает И. М. Коротков (1971), что роль игрового метода в спортивных играх выражена значительно слабее, чем в других видах спорта, так как сами спортивные игры насыщены эмоциями и воспитывают коллективные начала. Мнение это ошибочное. Современная спортивная игра — многоплановая деятельность, где наряду с высокой техникой обращения с мячом требуется проявление ряда различных качеств.

Исторически большинство спортивных игр развивалось из определенных подвижных игр (В. Г. Яковлев, 1974; А. В. Галицкий, Л. С. Переплетчиков, 1971; Д. С. Крадман, 1974) в результате внесения в них специфических ограничений и правил, свойственных спорту. Диалектическая взаимосвязь обоих видов игровой деятельности обусловила, несмотря на известные функциональные различия между ними, существенную общность их содержания. Вследствие этого подвижные игры как элемент игрового метода пронизывают всю тренировочную практику спортсменов, специализирующихся в спортивных играх. Можно, не боясь преувеличения, сказать, что подвижные игры здесь занимают более важное место, чем в любой другой группе видов спорта хотя бы потому, что никаким другим дополнительным средством нельзя так полно смоделировать характерное для спортивной игры динамическое изменение внешних ситуаций на фоне постоянно меняющегося эмоционального состояния занимающихся. Общеизвестно, что это является необходимым условием реализации одного из важнейших

принципов управления спортивной подготовкой — принципа соответствия (В. М. Дьячков, 1972).

Наряду с решением других задач в процессе применения подвижных игр перспективным, на наш взгляд, представляется использование в педагогическом контроле игр-тестов, в которых многократно воспроизводится ключевая ситуация той или иной спортивной игры. Это позволяет интегрально оценивать мастерство отдельных игроков, что весьма важно для оптимизации процесса руководства командой в соревнованиях и тренировках. Вышесказанным мы хотим подчеркнуть возможность широкого применения разнообразных подвижных игр для решения задач, поставленных перед тренировочным уроком.

Рассматривая вопрос о характере и объеме игрового материала, применяемого в различных периодах тренировочного цикла, следует отметить, что значительная роль отведена подвижным играм в подготовительном периоде. В соревновательном периоде следует использовать подвижные игры как средство «отключения» спортсменов от стереотипных действий. Роль подвижных игр в переходном периоде общеизвестна.

Игры в занятиях с баскетболистами и гандболистами

Важнейшим компонентом техники как в баскетболе, так и в гандболе является умение перемещаться по площадке для того, чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или, наоборот, преследовать его. Это умение в свою очередь является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с мячом с перемещениями и решением ряда тактических задач.

В этом разделе мы решили условно объединить два вида спортивных игр: баскетбол и гандбол, так как приведенные ниже подвижные игры в ряде случаев могут быть успешно использованы как в баскетболе, так и в гандболе. Некоторые игры специфичны только для баскетбола или только для гандбола. Надеемся, что читатель в этом разберется сам.

Встречные передачи. Играющие каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты в колонны по одному. Расстояние между встречны-

ми колоннами 8—10 м. У направляющего одной из групп баскетбольный мяч. По сигналу он выполняет передачу (двумя руками от груди или другим способом) направляющему второй группы, а сам принимает положение упора присев. Игрок, получивший мяч, выполняет передачу очередному игроку первой группы, а сам тоже принимает положение упора присев. Таким образом, каждый спортсмен, сделавший ответную передачу, приседает. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Если какой-либо игрок уронил мяч, он должен поднять его, стать на свое место и лишь тогда продолжить игру. Игру можно несколько усложнить, поставив всех участников на гимнастические скамейки. В этом случае игрок, выполнивший передачу, садится верхом на скамейку.

В а р и а н т. Построение такое же. Между колоннами установлен гимнастический обруч на подставке. Передача мяча выполняется через гимнастический обруч.

Поток передач (рис. 22). Каждая команда делится на две группы. Первая группа каждой команды размещается равномерно по всей осевой линии баскетбольной площадки в шеренгу спиной к центру (лицом к боковым линиям). Участники второй группы каждой команды становятся напротив них в таком же порядке, но лицом к центру. Около направляющего первой группы каждой команды стоит корзина с десятью баскетбольными мячами. По сигналу направляющий достает по одному мячу из корзины и поочередно передает их игроку второй группы, который стоит напротив него. Тот, получив мяч, сразу же передает его очередному игроку противоположной шеренги. Таким образом, каждый спортсмен, получивший мяч, сразу же посылает его очередному игроку другой группы своей команды. Последний игрок второй группы откладывает все мячи в сторону, но, получив последний — десятый мяч, ведет его к своему щиту и бросает в корзину. Выигрывает команда, чей замыкающий раньше забросит мяч в корзину.

Если какой-либо игрок неточно послал мяч, он обязан тут же подобрать мяч, вернуться в исходное положение и только тогда продолжить передачу.

Защита «укрепления». Группа делится на две команды. Игроки одной команды строятся равномерно вдоль

линий периметра половины волейбольной площадки, в центре которой расставлены по кругу девять гимнастических булав. Представитель противоборствующей команды — защитник — становится около булав. По сигналу игроки первой команды начинают передавать друг другу

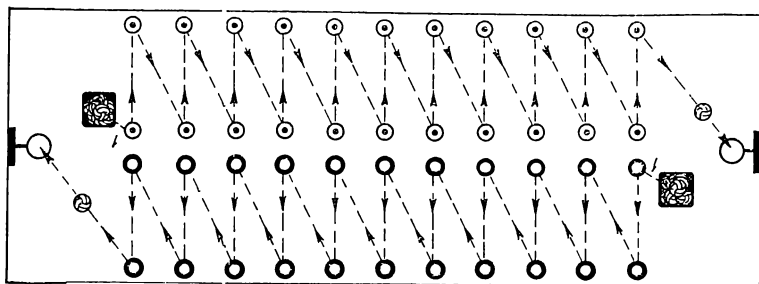


Рис. 22.

баскетбольный мяч и, улучив момент, стараются сбить им какую-нибудь булаву. Защитник стремится отбить мяч руками, ногами, туловищем. Игра продолжается 3—4 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой сумеют сбить большее количество булав.

Если защитник нечаянно сам сбил булаву, она все равно считается сбитой. Нападающие не имеют права переступать через линию. В этом случае попадание не засчитывается.

В а р и а н т. Игра ведется одновременно на двух площадках с двумя укреплениями и двумя защитниками.

«Два огня» (рис. 23). Игра проводится на волейбольной площадке без сетки. Играющие располагаются таким образом, чтобы капитан команды стоял за одной лицевой линией площадки, а игроки его команды располагались на противоположной половине площадки. Таким образом, игроки каждой команды находятся как бы между «двух огней» — с одной стороны им угрожает капитан, с другой — его команда. По жребию один из капитанов вводит мяч (волейбольный, гандбольный) в игру — передает его игрокам своей команды, а те возвращают мяч обратно. Они пасуются между собой для того, чтобы выбрать удачный момент и попасть мячом в игрока противоборствующей команды. Соперники передвигаются по

площадке и стараются увернуться от мяча или перехватить его. Игрок, в которого попали мячом, выходит за пределы площадки, но продолжает играть со своим капитаном за лицевой линией площадки. Он также, как и капитан, имеет право ловить, передавать мяч, выбивать

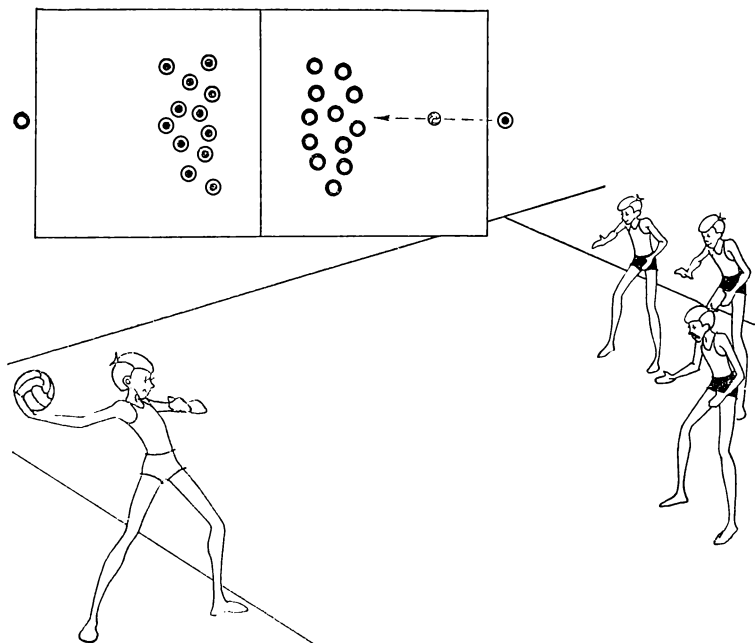


Рис. 23.

соперника и т. д. Таким образом, задача спортсменов, которые владеют мячом,— выбивать игроков противоположной команды, а задача игроков, которые не владеют мячом,— перехватывать его для того, чтобы взять инициативу в свои руки и нападать. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «выбиты» все игроки одной из команд, в том числе и капитан, который заходит на площадку в последний момент.

Если мяч попал в кого-либо из игроков, но один из его товарищей по команде сумел поймать мяч в воздухе, то спортсмен из игры не выбывает. Игрок, в которого попали мячом, имеет право задержать мяч, чтобы он не

выкатился за пределы площадки, и тогда его команда становится нападающей.

25 передач. Играющие рассчитываются по четыре и выстраиваются парами в 10 м друг от друга. Первые номера стоят против вторых (первая команда), а четвертые против третьих (вторая команда). По общему сигналу каждая пара должна как можно быстрее сделать условленным способом (от груди, ударом о пол, из-за головы и т. д.) 25 передач. Пара игроков, первой закончившая передачи (игрок поднимает мяч вверх), считается победителем.

Не давай мяч водящему. Все играющие располагаются по кругу, кроме двух-трех водящих, которые становятся на середине. Их задача коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который запятнал мяч, идет спортсмен, не сумевший точно передать мяч партнеру.

Игру можно усложнить, введя в нее правило «трех секунд», в течение которых игрок должен перебросить мяч партнеру. Это усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать перебежки, двойное ведение), но в известной мере облегчает задачу водящих. В зависимости от подготовленности играющих число их может быть увеличено или сокращено.

В а р и а н т. Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выполняет передачи, а два-три игрока другой команды выполняют роль водящих — перехватывают мяч. За каждый удачный перехват команде начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 4—5 минут, и команды меняются ролями. Побеждает команда, чьи игроки наберут большее количество очков.

«Наездники». Участвуют две команды по 11 человек в каждой. Игра ведется на баскетбольной площадке по правилам баскетбола. Игроки располагаются на площадке по парам: один садится другому на плечи. В итоге у каждой команды получается пять пар и один свободный игрок, который имеет право играть наравне с остальными: подбирать мяч, перехватывать его, выполнять ведение, передачи и другие технические приемы, кроме заключительного броска в корзину. Это имеют право сделать только «наездники». Игра состоит из двух таймов по 5 минут каждый. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

В процессе игры участники имеют право меняться ролями: несущий может стать «наездником» и наоборот.

Судье необходимо следить за тем, чтобы не было пробежек.

С отскоком от щита. В 3 м от каждого щита (стены) размечают круги по числу участников в командах. В круги встают игроки. Если в команде четверо, то дальний от щита игрок с мячом имеет номер 4, а ближний к щиту — номер 1. По сигналу игроки, стоящие в последних кругах, бросают (из-за головы или другим способом) мяч в щит с таким расчетом, чтобы его поймал игрок, стоящий впереди него. Тот ловит мяч двумя руками и снова бросает его в щит для ловли впереди стоящим игроком. Когда мяч дойдет до первого игрока в колонне, тот, поймав мяч, ведет его на место игрока 4 и все смещаются на один круг вперед. Игрок, оказавшийся последним, снова начинает всю комбинацию, по окончании которой в конец колонны идет игрок 2. Игра заканчивается, когда игрок 4, оказавшийся впереди, ловит мяч, возвращается в свой круг и поднимает мяч вверх. Побеждает команда, игроки которой выполняют задание раньше.

Можно усложнить игру, разрешив бросать мяч только в прыжке.

«Живая корзина». Игра ведется на баскетбольной площадке по правилам баскетбола. Вместо баскетбольной корзины на возвышенности (табурет, козел, тумба) стоит игрок и держит на короткой палке кольцо с сеткой типа баскетбольной корзины. Играющий стремится подвести мяч как можно ближе к своей «живой корзине» и выполнить прицельный бросок. Игрок с корзиной, как сачком, старается поймать мяч, выбирая наиболее удобное для этого положение, но он не имеет права сходить с места. После броска мяч передается команде противника. За удачно брошенный мяч команде присуждается очко. Продолжительность игры — два тайма по 5 минут. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

В а р и а н т. Все условия те же, но игрок на возвышенности стоит без корзины. Его задача заключается в том, чтобы не сходя с места, поймать брошенный ему мяч.

Бочки-мишени. Игра ведется на половине волейбольной площадки, в центре которой установлены две бочки-мишени (из фанеры) диаметром 60 см и высотой 80 см.

Мишени стоят на расстоянии 2,5 м одна от другой по диагонали площадки. По жребию одна команда размещается равномерно вдоль периметра половины волейбольной площадки, а представитель другой команды — защитник — становится между мишенями. По сигналу игроки первой команды начинают пасоваться, стараясь выбрать момент и попасть в мишень, т. е. бросить мяч в бочку. Защитник движется по площадке, стараясь отбивать мяч от мишени. Игра продолжается 4—5 минут, затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, участники которой сумеют большее количество раз поразить мишени.

Игроки с мячом не имеют права переступить через линию. В этом случае попадание не засчитывается.

В а р и а н т. Игру можно проводить одновременно на двух площадках с участием игроков обеих команд.

Поточные передачи по кругу. Игроки каждой команды размещаются по кругу на расстоянии вытянутых рук лицом к центру. У каждого участника в руках мяч. Преподаватель подает сигналы через каждые 1—2 секунды. Игроки по каждому сигналу одновременно должны выполнять передачу мяча против хода часовой стрелки. Игра продолжается 1,5—2 минуты. Если спортсмен уронил мяч на пол, поднимать его нельзя: игра продолжается без этого мяча. Занимающиеся не имеют права сдвигаться с места, сужать круг. Выигрывает команда, у которой по истечении времени окажется больше мячей в игре.

Встречная эстафета с двумя мячами. Игроки каждой команды делятся на две группы и строятся, как для встречной эстафеты. Расстояние между встречными колоннами 14—16 м. У направляющего одной из колонн в руках два мяча. По сигналу он выполняет ведение мячей к противоположной колонне. Обойдя колонну сзади против часовой стрелки, игрок с мячами подводит их к началу колонны и передает направляющему игроку, а сам становится в конец колонны. Выигрывает команда, игроки которой выполняют задание и быстрее поменяются местами в колоннах.

Борьба за мяч. Игра ведется по правилам баскетбола, но без бросков в корзину. Мяч вводится в игру с центра, после чего игроки команды, овладевшей мячом, умело маневрируя и не отдавая мяч противнику, стараются

сделать между собой 10 передач подряд, за что команде начисляется одно очко. После этого игра останавливается и мяч снова вводится в игру броском в центре. Продолжается игра 10—15 минут. Выигрывает команда, игроки которой наберут за это время большее количество очков.

В игре соблюдаются следующие правила. Если мяч перехвачен соперником, то набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет их у команды, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, то мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Если команда, ведущая счет передач, нарушила правила (двойное ведение, пробежка, мяч выкатился за пределы площадки), то она теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

Следи за сигналом. Занимающиеся делятся на две команды, участники каждой выстраиваются в шеренгу вдоль одной лицевой линии: игроки одной — слева, другой — справа (если места не хватает, спортсмены располагаются и вдоль боковой линии). На противоположной стороне зала, на стене напротив каждой команды в 150—170 см от пола обозначают два круга (1 и 2) диаметром 50 см. У правофланговых (левофланговых) мяч. Они выходят на стартовую линию, проведенную в двух шагах от лицевой линии, и по сигналу ведут мяч к стене. В момент пересечения средней линии площадки первым из ведущих преподаватель подает ему один из обусловленных зрительных сигналов, например, поднимает руку вверх. По этому сигналу игрок, доведя мяч до обозначенной на полу линии, параллельной стене (в 2 м от нее), выполняет передачу в круг 2 (если преподаватель поднимает руку в сторону — в круг 1), ловит отскочивший от стены мяч, возвращается назад с ведением, передает мяч очередному игроку, вышедшему на стартовую линию, и становится на свое место.

Команда, закончившая эстафету первой, получает очко; закончившая эстафету второй — 2 очка и т. д. Начисляются и штрафные очки за ошибки: при броске не в тот круг — 2 очка, за его пределы — 1 очко, потеря мяча при ловле — 1 очко, потеря при ведении — 1 очко. Побеждает команда, набравшая меньшую сумму очков.

Эстафета с передвижением по скамейке. Деление на

команды и расположение игроков то же, что и в предыдущей игре. Игрок должен вести мяч левой рукой до гимнастической скамейки, поставленной за средней линией площадки вдоль зала, передвигаться по скамейке с ведением мяча возле нее; сойдя со скамейки, продолжать ведение до указанного ориентира и вернуться обратно по скамейке, одновременно ведя мяч правой рукой.

Победители определяются так же, как и в предыдущей эстафете. Штрафные очки — за потерю мяча во время передвижения.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу. На середине стоят два игрока. Один из них «ловец», а другой — «перехватчик». Играющие передают друг другу мяч по кругу и выбирают удобный момент для того, чтобы сделать передачу своему партнеру — «ловцу». Последний старается открыться, чтобы получить передачу, а «перехватчик» стремится прикрыть «ловца» и перехватить мяч. Через каждые две минуты «перехватчик» меняется. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли «перехватчика». Победителем считается тот «перехватчик», который допустил меньше передач «ловцу».

В а р и а н т. Игра проводится с командным зачетом. В этом случае «перехватчик» — представитель другой команды. По истечении времени команды меняются ролями. Выигрывает команда, чей «перехватчик» сумел больше своих соперников перехватить мяч.

Защити товарища. Игроки одной команды располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук. В середине круга становятся двое игроков другой команды. Игроки первой команды выполняют друг другу передачи, стараясь улучшить удобный момент для того, чтобы бросить мяч в одного из игроков противоборствующей команды. Его партнер выполняет функции защитника: он защищает своего товарища руками, ногами, туловищем. За каждое попадание игрокам первой команды начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 3—4 минуты, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

В а р и а н т. Игра может быть проведена на двух площадках с одновременным охватом всех участников.

Пятнашки с ведением. По жребию игроки одной ко-

манды свободно располагаются на всей баскетбольной площадке. Два игрока другой команды, выполняя ведение, стремятся приблизиться к игрокам первой команды и запятнать их рукой, за что начисляется выигрышное очко. Игра продолжается 5 минут, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

В а р и а н т. Условия те же, но пятнать нужно мячом, не выпуская его из рук.

Эстафета с установкой городков. Играющие каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. У каждого направляющего мяч. Перед каждой колонной на расстоянии 14—16 м через метр ставится городок (кегля). По сигналу направляющие команд выбегают вперед, ведут мячи и стараются ими сбить каждый городок, после чего с ведением возвращаются назад к своей колонне и за линией старта передают мячи очередным участникам своих команд. Задача очередного игрока: вести мяч вдоль городков и, не опуская его, ставить городки на место. Таким образом, одни игроки в команде сбивают мячом городки, другие — ставят их на место. Выигрывает команда, участники которой быстрее закончат эстафету.

Эстафета с броском в кольцо. Участвуют две команды, располагающиеся лицом друг к другу в правом углу площадки. У направляющих в руках баскетбольный мяч. Можно провести три варианта эстафеты:

1) игрок, стоящий первым, ведет мяч к щиту и в прыжке бросает его в корзину. При неудачной попытке бросок каждый раз повторяется. Поймав мяч после удачного броска, спортсмен продвигается с ним до средней линии и делает передачу второму игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает команда, закончившая игру первой;

2) игрок, стоящий первым, пробежав с мячом до щита, делает один бросок по корзине и независимо от результата, овладев мячом, делает длинную передачу второму номеру, а сам направляется в конец колонны. За каждое попадание команде начисляется одно очко, а за более быстрое окончание игры — еще два очка;

3) игрок, стоящий первым, добегают с мячом до линии штрафного броска и посылает мяч в корзину. Затем он подбегает к щиту и, овладев мячом, передает его второму

номеру. Упражнение повторяют все игроки. За попадание начисляется одно очко, за более быстрое окончание игры — два очка.

Пройди защитника. На площадке проводят две поперечные линии, которые могут быть продолжением линий области штрафного броска. За одной из линий стоит в колонне команда нападающих, у первого игрока в руках мяч. За второй линией, на другой стороне площадки, колонной располагаются защитники. Направляющий колонны защитников выходит в центр площадки. По сигналу первый нападающий выбегает с мячом вперед и при помощи дриблинга и финтов старается пройти защитника и ударить мячом о пол за линией команды защитников. Затем он длинной передачей возвращает мяч второму игроку своей команды. В это время уходит с поля первый защитник, а навстречу второму нападающему устремляется второй защитник и т. д. Когда все нападающие и защитники побывают в поле, команды меняются ролями, и игра повторяется.

За удачный прорыв и возвращение мяча своим партнерам нападающий приносит команде одно очко. При перехвате мяча команда защитников получает одно очко.

В случае нарушения правил (бег с мячом в руках, удар по рукам и т. д.) виновник его делает пять шагов назад, и только после этого единоборство возобновляется.

По коридору. В игре участвуют две пятерки игроков, каждая из которых представляет команду. В середине баскетбольной площадки прочерчивается коридор шириной 2,5 м и длиной 8 м. На каждой стороне коридора в 2 м друг от друга выстраиваются четверо играющих. Игроки команд стоят через одного. Один из игроков встает за линию штрафного броска лицом к центру площадки (эта команда вначале выполняет защитные действия), а представитель нападающей команды с мячом находится в дальнем конце коридора. По сигналу нападающий ведет мяч «змейкой» через коридор правой и левой рукой, стараясь быть подальше от игроков противоположной команды, которые, не заступая за линию, рукой стараются помешать ему. Пройдя коридор, нападающий выходит один на один с защитником, стремясь обвести его и забросить мяч в корзину, за что получает два очка. Если бросок оказался неточным или мяч выбит защитником, то команда нападающих очков не по-

лучает. Игроки, вступившие в единоборство, идут в конец коридора, а пара, стоящая ближе к щиту, сменяет нападающего и защитника. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не побывают в роли нападающего и защитника (команды меняются ролями). Победитель определяется суммой очков.

Быстрый прорыв. Шесть баскетболистов (по три в каждой команде) играют на одной половине площадки, бросая мяч в одну корзину и не пересекая при этом средней линии площадки. После каждого заброшенного мяча (2 очка) мяч вводят в игру броском из-за лицевой линии. В один из моментов, когда игрок одной команды готовится овладеть мячом или уже овладел им, тренер дает продолжительный свисток. Это сигнал для нападения на противоположный щит. Игроки, владеющие мячом, должны сделать попытку оторваться от защитников и в кратчайший срок преодолеть расстояние до щита, используя быстрый бег и длинные передачи, чтобы создать по возможности численный перевес в зоне нападения и забросить мяч в корзину. Если быстрый прорыв удался, защитники вводят мяч из-за лицевой линии, и игра в одну корзину продолжается на этой же половине площадки. Команде, успешно осуществившей быстрый прорыв, начисляются 2 очка. Если же быстрый прорыв не удался (мяч, отскочив от щита, попал к команде противника или был перехвачен ею в ходе борьбы), то игра продолжается в ближнюю корзину. Игроки должны быть очень внимательны, так как в любой момент может последовать новый сигнал для перемещения нападающих и защитников, к противоположному щиту.

Мяч ловцам (рис. 24). Прямоугольную площадку двумя линиями делят на три равные зоны. В 1 м от лицевых границ проводят еще по одной линии. Перед началом игры команды (6—8 человек) располагаются в своей зоне и посылают двух игроков (ловцов) в тыл противника за дальнюю линию его зоны. Мяч вбрасывается в игру в центре площадки между двумя разыгрывающими, которые стараются послать его своим игрокам. Команда, к которой попал мяч, быстро занимает среднюю (до этого нейтральную) зону, а соперник остается в своей зоне, блокируя бегающих за спиной ловцов команды соперника. Одному из них в течение 15 секунд должен быть передан мяч из средней зоны. Если это уда-

лось сделать, команде начисляется очко, и игра возобновляется с центра. Если же мяч перехвачен, то наступавшая команда быстро отходит назад в свою зону, а в среднюю зону устремляются игроки, перехватившие мяч. Они могут передавать мяч друг другу, стремясь напра-

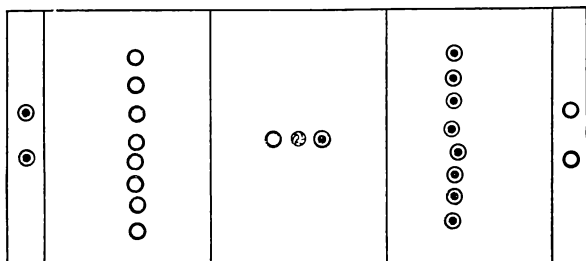


Рис. 24.

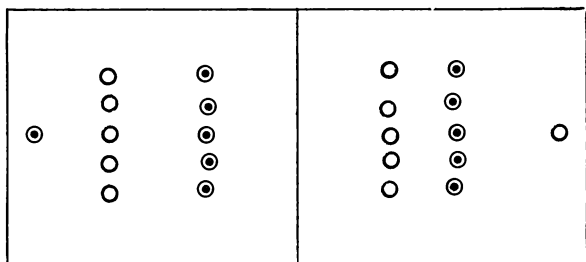


Рис. 25.

вить его своим ловцам. Игра продолжается 10—15 минут, после чего команды меняются сторонами площадки.

Правила игры не разрешают команде, потерявшей мяч, находиться в средней зоне и блокировать там соперников. Он может быть брошен ловцам по воздуху или ударом о землю. Мяч, вышедший за границы площадки по вине одной из команд, передается противнику в его зону.

Успех команде, перехватившей мяч, обеспечивают быстрый прорыв в среднюю зону и умелое взаимодействие между разыгрывающими игроками и ловцами, передвигающимися в своем однометровом коридоре.

Охраняй капитана (рис. 25). Спортсмены делятся на две команды, каждая из которых состоит из капитана, пяти защитников и пяти нападающих. Капитаны

и защитники остаются на своей половине площадки, а нападающие уходят на половину поля противника. После розыгрыша мяча в центре команда, овладевшая мячом, старается за счет ведения, передач приблизиться к капитану противника и осалить его. Этому противодействуют

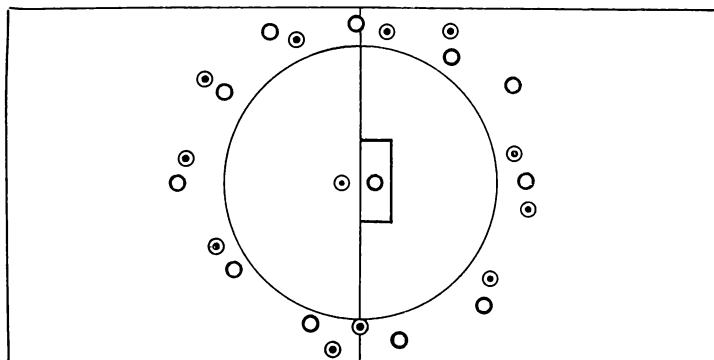


Рис. 26.

защитники, стремящиеся перехватить мяч и отправить его на половину противника своим нападающим.

За попадание мячом в капитана, перемещающегося только на своей половине, команда получает одно очко. Правила не разрешают защитникам переходить среднюю линию для помощи своим нападающим, а нападающим возвращаться на свою половину для помощи защитникам. За нарушение правил игры команда наказывается потерей мяча.

Гандбол с булавами. Игра ведется на гандбольной или баскетбольной площадке. Вместо ворот на лицевых линиях на равном расстоянии друг от друга расставлены по 9 булав. Правила в основном гандбольные. Задача играющих: поразить мячом булавы, установленные на противоположной линии площадки. Игра проводится в два тайма по 5 минут со сменой площадок. Побеждает команда, чьи игроки сумеют за это время поразить большее количество булав. После первого тайма булавы заново устанавливаются на лицевых линиях.

Круговой гандбол (рис. 26). Игра проводится на площадке, поляне. Вместо ворот можно использовать стойки для прыжков в высоту. В центре площадки чертят

круг диаметром 10—15 м. Через центр круга поперек площадки проводят линию, которая делит его и площадку на две равные части. Вдоль этой средней линии, посередине устанавливают ворота или ставят две стойки (на расстоянии 3 м одна от другой) и протягивают между ними шнур на высоте 2 м. Полукруг перед воротами на каждой стороне площадки — это площадь ворот. Игроки каждой команды располагаются на своей стороне площадки произвольно, не заходят в площадь ворот. Вратари становятся в ворота, лицом к своим игрокам. Мяч разыгрывается между двумя соперниками вбрасыванием (как в баскетболе) правее или левее ворот на центральной линии.

Команда, завладевшая мячом, старается забросить его в ворота со стороны вратаря противника, не входя в площадь ворот. Потеряв мяч, команда защищает своего вратаря, стараясь снова завладеть мячом и перейти в нападение. Побеждает команда, игроки которой забросят больше мячей в ворота, защищаемые вратарем противоборствующей команды.

Мяч разрешается передавать друг другу и через ворота (поверх них). Количество играющих может быть больше, чем в гандболе.

Косой удар (рис. 27). На стене обозначают мишень (1×1 м) на высоте 2,5—3 м от пола. Под мишенью от стены чертят коридор шириной 1 м. Это — «нейтральная зона». Справа и слева от нее размечают две площадки размером 5×6 м каждая. Проводить игру можно на гандбольной и баскетбольной площадках, сделав на них соответствующую разметку.

Играют две команды (по пять человек каждая). Игроки свободно размещаются на своих площадках. По сигналу капитан команды, получившей по жребию право начать игру, бросает мяч в мишень так, чтобы он отскочил на площадку противника. Игроки другой команды ловят мяч и так же — косым ударом — посылают его на сторону противника. Это повторяется до тех пор, пока одна из команд не сделает ошибку, за которую противник получает выигрышное очко или право на бросок. Побеждает команда, игроки которой быстрее наберут 10 очков.

Бросать мяч по мишени можно с любого места площадки, не переступая ее границы. Если игрок не попал в

цель или бросил мяч так, что он улетел за пределы площадки и не был задет никем из игроков противника, команда соперников получает право на бросок по мишени.

Если мяч был послан правильно, но никто из игроков противника не сумел его поймать, команда, выполнившая косой удар, получает выигрышное очко.

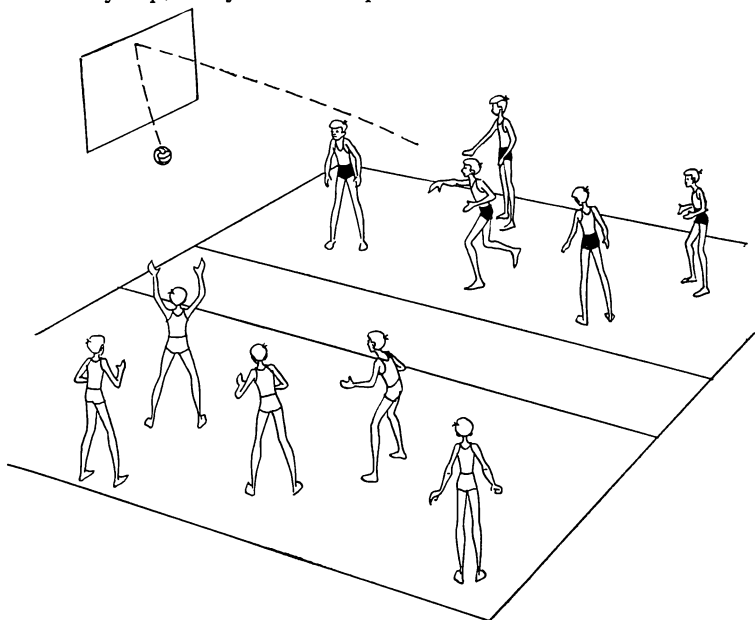


Рис. 27.

Ловить мяч можно одной, двумя руками или отбивать его, как при игре в волейбол.

Лови и попади. Игроки каждой команды строятся перед своим баскетбольным щитом за линией штрафного броска в колонну по одному. По сигналу направляющие каждой колонны выполняют бросок в щит с таким расчетом, чтобы стоящие сзади партнеры могли на лету поймать мяч. Поймав мяч, вторые игроки выполняют броски в цель и становятся в конец колонн и т. д. Направляющий ловит мяч, брошенный последним игроком колонны, и поднимает мяч вверх. Это означает, что команда закончила игру. Игра состоит из трех попыток. Побеждает команда, игроки которой дважды выиграют.

Игрок, переступивший штрафную линию, должен повторить бросок. Он поступает так же, если мяч пойман не на лету, а после отскока от пола.

В баскетбольный щит. Игра проводится на баскетбольной площадке по всем правилам гандбола, но конечной целью является попадание не в ворота, а в баскетбольный щит. За каждое удачное попадание команде начисляется очко. Игра продолжается 10 минут. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Бросок засчитывается только тогда, когда он выполнен из-за линии трапеции. В начале игры мяч разыгрывается, как в баскетболе. После удачной попытки мяч передается противоположной команде, которая вводит его в игру из-за линии площадки.

Игру можно провести в два тайма со сменой площадок.

Игры в занятиях с волейболистами

В занятиях с волейболистами подвижные игры и эстафеты могут быть использованы как для закрепления технических приемов, так и для обучения тактическим действиям.

Педагог может специально подобрать игры для совершенствования перемещений спортсменов и передач мяча. В этом плане полезны игры, способствующие ориентации в пространстве.

Ниже приводится описание таких игр и эстафет, но вместе с тем следует учесть, что целый ряд игр из других разделов можно приспособить в занятиях с волейболистами. Естественно, что в этом случае вместо бросков и ловли мяча применяется волейбольная передача.

Эстафета с кувырками. Играющие каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 9—10 м кладут гимнастический мат и в 5—6 м от него ставят стойку. По сигналу вперед выбегает направляющий с волейбольным мячом, кладет его в 3—4 м от линии старта, делает кувырок на мате, добегают до стойки, обегает ее, возвращается назад спиной вперед, делает на мате кувырок назад. Поднявшись, он продолжает бег спиной вперед с таким расчетом, чтобы пяткой выполнить удар по мячу.

Как только мяч пересечет линию старта, его подбирает очередной игрок, который должен повторить упражнение, выполнявшееся направляющим. Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

Эстафета парами. Игроки каждой команды строятся за общей линией старта парами. По сигналу игроки первой пары начинают продвижение вперед, передавая произвольно друг другу мяч. Они пересекают линию финиша в противоположном конце площадки и таким же способом возвращаются назад к своей колонне. Один из игроков накидывает мяч кому-либо из партнеров очередной пары, который выполняет то же задание. Игроки, закончившие упражнение, становятся в конец колонны. Выигрывает команда, чьи игроки раньше закончат эстафету.

Если мяч упал, то его необходимо поднять и начать упражнение с исходного положения.

Передача с попаданием в корзину. Игра проводится на баскетбольной площадке. Участники каждой команды выстраиваются в колонне перед разными щитами около линии штрафного броска. Первые номера с мячами становятся в размеченном на полу круге на расстоянии 7—9 м справа или слева от своей команды. По сигналу игрок, стоящий в круге, набрасывает мяч партнеру, стоящему во главе колонны. Тот точной передачей должен направить мяч в кольцо. Затем он подбирает мяч, независимо от того, попал он в цель или нет, и бежит в круг. Игрок, который там стоял, после броска становится в конец колонны. Участник, стоящий в круге, набрасывает мяч очередному игроку своей колонны, а сам после этого направляется в конец ее. Игра заканчивается, когда все игроки побудут в роли набрасывающего. Команда, игроки которой раньше закончат эстафету, получает два очка. Кроме того, еще два очка начисляется ей за каждое попадание мяча в корзину. В конечном итоге выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Игру можно усложнить за счет того, что спортсмены располагаются в 2—3 м от линии штрафного броска и передача выполняется в движении.

Эстафета с передачей. Игроки каждой команды строятся за общей линией старта в колонну по одному. По сигналу направляющие каждой колонны начинают про-

двигаться вперед, выполняя над головой передачи двумя руками. В 2—3 м от стены каждый игрок делает три удара мячом о стену, принимает мяч после отскока, затем возвращается обратно, выполняя передачи над головой, делает передачу второму номеру своей команды, и эстафета продолжается. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

В а р и а н т. Игроки в колоннах становятся в 3—4 м от стены. Игрок бросает мяч в стену. Отскочивший мяч принимает спортсмен, стоящий сзади. Первый игрок убегает в конец колонны.

Если упражнение выполнено неточно, участник должен его повторить.

В а р и а н т. По сигналу игрок, стоящий во главе колонны, устремляется вперед, жонглируя волейбольным мячом, как при приеме мяча снизу. У стены он выполняет три удара мячом, принимает мяч после отскока и движется обратно спиной вперед, жонглируя мячом способом приема мяча сверху (снизу). За линией старта мяч принимает очередной игрок.

Попади в свободное место. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть в участок площадки, на котором нет соперников. Члены второй команды стремятся поймать мяч. После 10—15 бросков команды меняются местами и ролями. Выигрывает та команда, игроки которой поймают больше мячей.

Отбей мяч. Участники делятся на две равные команды и выстраиваются друг против друга на боковых линиях волейбольной площадки. По сигналу крайний справа игрок бросает мяч или выполняет нападающий удар в направлении игрока противоположной команды, стоящего на другой половине волейбольной площадки. Последний должен отбить мяч на противоположную сторону. Его ловит следующий участник и бросает или бьет игроку, стоящему напротив. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до крайнего игрока, который должен поймать мяч. После этого команды меняются ролями. Побеждает команда, игроки которой отобьют большее количество мячей.

Мяч в воздухе. Игроки каждой команды образуют круг, занимая разные половины зала, и передают мяч

друг другу (заранее обусловленным способом) по кругу в любом направлении. Игрок, допустивший ошибку, покидает круг. Игра продолжается 5 минут, после чего она останавливается и определяется команда-победительница, сохранившая больше игроков.

В а р и а н т. Игроки не выбывают, а за ошибки командам, которые они представляют, начисляют штрафные очки. В этом случае выигрывает команда, игроки которой совершат меньшее количество ошибок.

Передачи во встречных колоннах. Игроки двух команд располагаются во встречных колоннах по обе стороны сетки за линиями нападения. У первых игроков колонн на одной из сторон площадки в руках по мячу. По сигналу они выполняют передачу мяча сверху двумя руками через сетку партнеру, стоящему во главе противоположной колонны. Игрок, выполнивший передачу, бежит в конец своей колонны, а тот, кому мяч адресован, посылает его через сетку. Игра продолжается до тех пор, пока спортсмен, начавший игру, опять не получит в руки мяч. Выигрывает команда, игроки которой раньше закончат эстафету с меньшим количеством нарушений.

В а р и а н т. Игрок после передачи мяча бежит в конец противоположной колонны своей команды. В этом случае выигрывает команда, игроки которой быстрее меняются местами во встречных колоннах.

Волейбол с надувными шарами. Игроки каждой команды размещаются на своей половине волейбольной площадки. У каждого игрока в руках надувной резиновый шар. Исходное положение — все игроки стоят вдоль линии нападения и по сигналу выполняют подачу произвольным способом. Задача участников обеих команд: не допустить, чтобы шар коснулся пола на его площадке. Ошибкой также считается, если шар подан за пределы площадки. Касаться шара можно только один раз. После каждой ошибки подается сигнал, и игра начинается сначала. Выигрывает команда, игроки которой раньше наберут 10 очков.

Передачи в движении по кругу. Игроки каждой команды бегут по кругу. Расстояние между участниками — 2 м. Один из игроков выполняет передачу над собой. Спортсмен, находящийся сзади, выполняет то же. Задача играющих: не дать мячу упасть на пол. Если в какой-нибудь команде мяч упал, подается сигнал, коман-

де начисляется штрафное очко, и передачи начинаются сначала. Игра ведется до тех пор, пока одна из команд не наберет пять штрафных очков. Эта команда и проигрывает.

Мяч капитану. Занимающиеся делятся на команды, которые стоят рядом в колоннах. Напротив каждой команды на расстоянии 4—5 м располагается капитан, который поочередно передачей посылает мяч игрокам своей команды. После обратной передачи игрок идет в конец своей колонны. Побеждает команда, игроки которой дольше других продержат мяч.

Попади в квадрат. Играющие каждой команды строятся на лицевых линиях волейбольной площадки, которая с обеих сторон от сетки разделена на квадраты. В каждом квадрате — цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание в этот квадрат. Первый игрок одной из команд берет мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку верхней прямой подачей или другим обусловленным способом. Если мяч приземлился точно в указанном квадрате, игроку начисляется соответствующее количество очков. Если же мяч упал в другой квадрат, из названного игроком числа вычитается 2 очка. Если мяч задел сетку, ушел в аут, игрок переступил линию подачи, то очки не начисляются. Поддачи выполняются поочередно. Итоги подводятся, когда все игроки побудут в роли подающего. Сумма очков определяет победителя.

Волейбол двумя мячами. Игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе. По сигналу из-за линий подач в игру вводятся одновременно два мяча (подача производится любым или заранее обусловленным способом). Игроки каждой команды стараются как можно быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки, по возможности в незащищенное место. Команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись ее половины площадки или игроков. После этого в каждой команде происходит смена подающих (по часовой стрелке), и мячи снова вводятся в игру. Партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков. Игра состоит из трех или пяти партий.

В случае неудачной подачи одной из команд противник получает одно очко и игроки повторяют подачу. Если неудача постигла обоих игроков, подача повторя-

ется. Ошибкой считается, если мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки. После каждой ошибки звучит свисток и объявляется счет.

Мяч своему игроку. Игроки располагаются на площадке, как для игры и волейбол, но один игрок («ловец») находится на половине противника и может занимать любое место на площадке. По сигналу одна из команд производит подачу. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой и третьим (вторым) касанием посылают через сетку, стараясь отдать своему «ловцу». Он перемещается по площадке, стремясь занять наиболее выгодную позицию. Если ему удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу. Если мяч до «ловца» не дошел (перехвачен, ударился о пол) или бьющий игрок попал мячом в сетку, за пределы поля, то команда теряет подачу.

Игру можно усложнить, если подавать одновременно на разные половины поля два мяча. Это затрудняет ориентировку и действия игроков.

Игры в занятиях с футболистами

Несмотря на то, что футбол как вид спорта является весьма эмоциональным и на первый взгляд не требует дополнительных психологических раздражителей, все же современная практика подготовки футболистов показывает, как важно сделать тренировочные занятия футболистов увлекательными и интересными. Такие тренировки благоприятно влияют на повышение спортивного мастерства и порождают у футболистов желание совершенствовать свое техническое и тактическое мастерство.

Ниже приводится описание игр и игровых упражнений, способствующих улучшению общей физической, а также технико-тактической подготовки футболистов. Поскольку в этих заданиях возможно применение неправильных приемов, педагог обязан очень внимательно следить за точностью их исполнения и своевременно исправлять возникающие ошибки.

Попади в обруч. В любом месте футбольного поля или посередине зала ставят гимнастический обруч на подставке. На расстоянии 10—12 м от обруча с обеих его сторон становятся игроки каждой команды. Они соревнуются в том, кто больше попадет мячом в обруч.

Футбол теннисным мячом. Игра проводится на волейбольной площадке с теннисным мячом. Игроки располагаются, как для игры в волейбол. Одна из сторон вводит мяч в игру ударом ногой с земли из правого угла площадки. Мяч должен с первого удара перелететь через сетку. Игроки противоположной команды возвращают мяч головой или ногами. Производить удар по мячу можно с воздуха или после того, как мяч сделал один отскок от пола. Если защищающаяся команда не сумела, соблюдая эти условия, вернуть мяч на противоположную сторону или выбила его за пределы площадки, то команде, производившей подачу, начисляется одно очко, и она сохраняет право подачи. Каждый игрок может касаться мяча не более одного раза. Вся же команда на своей площадке имеет право на три касания.

Если команда, которая ввела мяч в игру, выбьет его за пределы площадки или нарушит другие правила игры, то она лишается права подачи. Побеждает команда, игроки которой раньше наберут 10 очков.

По квадратам. В обоих концах спортивного зала мелом обозначаются два-три квадрата размером 2×2 м. Расстояние между ними 2—3 м. У каждого квадрата находятся по одному или по два игрока. Ударяя по мячу с места, игроки, стоящие друг против друга в разных концах площадки, стараются большее количество раз, чем их соперники, попасть мячом в противоположный квадрат. Таким образом, спортсмены тренируются в точных ударах на дальнее расстояние.

На футбольном поле это упражнение проводится с использованием различного размера квадратов или прямоугольников, размеченных тесьмой. Степень сложности упражнений регулируется величиной квадратов и расстоянием, с которого в них надо попасть.

В а р и а н т. Вдоль всей короткой стены спортзала мелом наносятся три прямоугольника. Ширина каждого прямоугольника 1 м. Несколько игроков располагаются с мячами в противоположном конце зала. Производя поочередно удары с места по прямоугольникам, они соревнуются в том, кто наберет больше очков после определенного числа ударов.

Не выпуская мяч из круга. Игроки двух команд располагаются через одного на линии центрального круга на футбольном поле. Интервал между ними — 2 м.

В центре стоит тренер с мячом. По сигналу все участники начинают движение по кругу, сохраняя интервал. Тренер направляет мяч поочередно каждому бегущему игроку. Футболист должен в одно касание вернуть его обратно тренеру. Совершивший ошибку получает штрафное очко. Проигрывает команда, чьи игроки раньше наберут 10 штрафных очков.

Обводка стоек. Напротив футбольных ворот расставляют в ряд 4—5 стоек для каждой команды. Первая стойка ставится на расстоянии 10 м от линии штрафной площадки к центру поля, а следующие — с промежутками 5 м одна от другой. Играющие строятся за общей линией старта в колонны по одному. У каждого игрока футбольный мяч. По сигналу направляющий каждой команды выбегает вперед, обводит все стойки, а затем ведет мяч до линии штрафной площадки и оттуда производит удар по воротам. Очередной игрок в команде выполняет то же самое после того, как предыдущий участник вернется к своей команде. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету с большим количеством попаданий в ворота.

Эстафета футболистов (рис. 28). Играющие делятся на две команды, которые строятся в колонны по одному за общей линией старта. Направляющий каждой колонны становится лицом к игрокам своей команды в круге диаметром 2 м, размеченном в 30 м от линии старта. В 20 м от общей линии старта проводят параллельную ей среднюю линию.

Головной игрок каждой колонны получает футбольный мяч. По сигналу он ведет его до средней линии и ударом посылает мяч своему направляющему, стоящему в круге, а сам занимает его место. Направляющий, получив мяч, ведет его к своей колонне и, передав мяч игроку, стоящему впереди, становится позади колонны. Следующие игроки проделывают то же. Игра заканчивается, когда головной игрок в колонне получит мяч и поднимет его вверх. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Эстафету можно проводить два-три раза подряд. В этом случае побеждает команда, игроки которой выполнят задание за меньший промежуток времени.

Перехвати мяч. Игроки каждой команды образуют круг диаметром 5—7 м, в центр которого становится

игрок противоборствующей команды — «перехватчик». По сигналу игроки начинают пасовать мяч друг другу так, чтобы не дать возможность их противнику в центре перехватить его. Если «перехватчику» удастся коснуться ногой мяча или остановить его, то команда, которую он представляет, получает выигрышное очко. Игра продол-

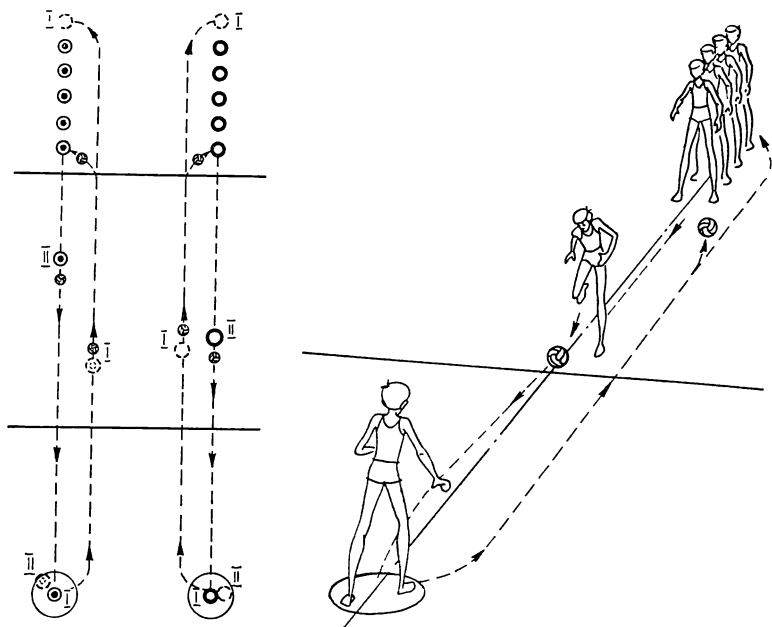


Рис. 28.

жается 3—5 минут. Побеждает команда, чей «перехватчик» сумеет большее количество раз коснуться мяча.

Мяч из круга. Построение играющих, как в предыдущей игре. Мяч у футболиста, который стоит в центре. Он бьет по мячу ногой с таким расчетом, чтобы выбить его из круга. Игроки, стоящие в круге, стараются не пропускать мяч. Они отбивают его ногами. За каждый пропущенный мяч команда наказывается штрафным очком. Игра продолжается 3—5 минут. Выигрывает команда, игроки которой пропустят меньше мячей, т. е. наберут меньшее количество штрафных очков.

Мяч, вылетевший из круга выше вытянутой вверх руки, не засчитывается.

Встречная эстафета с обводкой булав (рис. 29). Игроки каждой команды строятся, как для встречной эстафеты на расстоянии 24—28 м друг от друга. Между встречными колоннами на равном расстоянии одна от другой

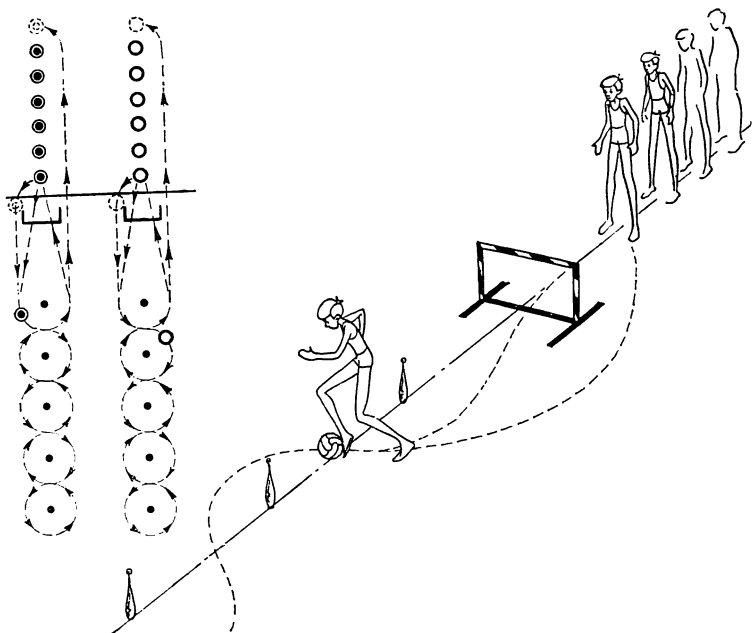


Рис. 29.

расставлены 5—8 булав. Перед каждой встречной колонной установлен барьер высотой 80 см. По сигналу направляющие одной из колонн каждой команды отправляют мяч под барьеры, как в ворота, обводят зигзагообразно все булавы и передают мячи впереди стоящим игрокам противоположных колонн своих команд с таким расчетом, чтобы мячи прошли под барьерами, а сами становятся в конец колонн. Игроки, получившие мячи, выполняют то же задание. Игра ведется до тех пор, пока игроки в колоннах не поменяются местами.

Если во время обводки булава упала, то ее надо поставить на место и только тогда продолжить эстафету.

Если игрок неточно послал мяч под барьер, то задание необходимо повторить.

Эстафету можно продлить, если условиться, что она заканчивается тогда, когда все игроки вернутся в исходное положение.

Эстафета с передачей в парах (рис. 30). Играющие каждой команды строятся в парах за общей линией старта. Перед каждой командой расставляют пять пар стоек. Расстояние между стойками — 3 м. Одна пара стоек от

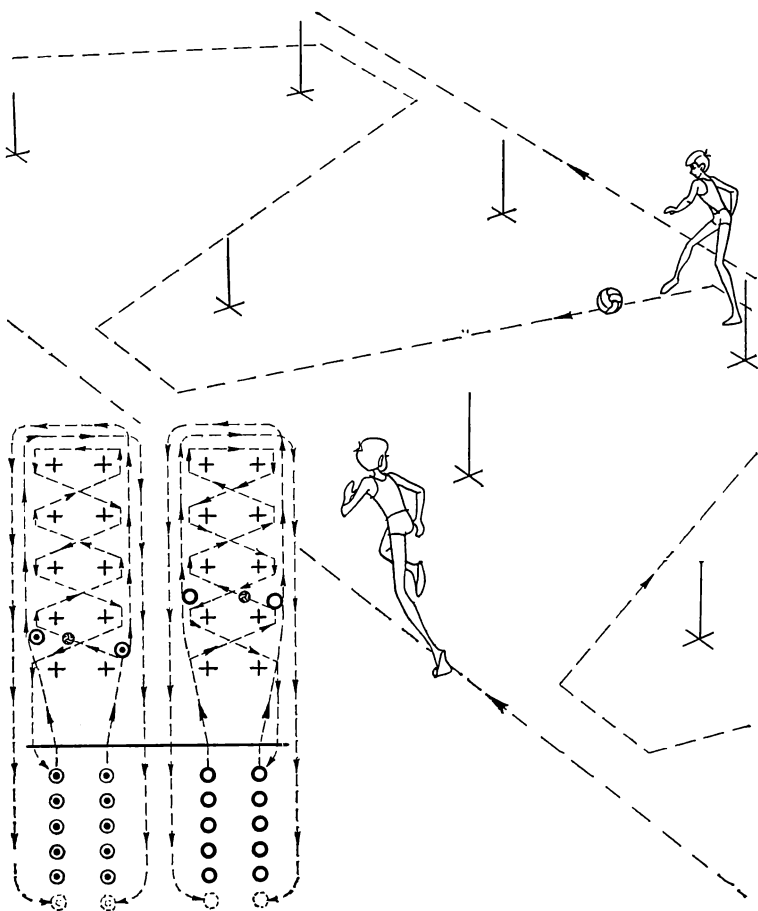


Рис. 30.

другой пары находится в 8 м. По сигналу первая пара участников каждой команды бежит вдоль стоек (один справа, другой слева), передавая друг другу мяч между стойками таким образом, чтобы мяч удобно было принимать, не снижая скорости бега. У последней стойки футболисты меняются местами и таким же способом возвращаются назад. За линией старта они передают мяч очередной паре. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание.

Сквозь защиту противника. Посередине площадки проводится линия, делящая площадку пополам. На лицевых сторонах стен на высоте примерно 1,5—2 м чертится линия, в которую необходимо попасть мячом. Играющие делятся на две команды. Каждая команда занимает по своему усмотрению одну половину поля. Тренер, выйдя на середину площадки, вбрасывает мяч. Игроки той команды, на чьей стороне окажется мяч, стремятся пробить ногой по нему, не заходя за среднюю линию так, чтобы он пролетел через лицевую линию противника и попал в стену на установленной высоте. Если им это удастся, то команде начисляется одно очко, и игру начинает с центра участник другой команды. В свою очередь игроки команды соперника стремятся отбить мяч, завладеть им, задержать его ногами и, передавая ногами друг другу, в удобный момент послать за лицевую линию в стену противника. Первая половина игры продолжается в течение 10—15 минут, после чего играющие меняются сторонами и проводится второй тайм. Выигрывает команда, игроки которой получают большее количество очков.

Мячом играть можно только ногами и туловищем. Игра рукой наказывается штрафным ударом: в этом случае игрок противоборствующей команды становится на среднюю линию и ударом ноги посылает мяч за лицевую линию команды противника. Во время штрафного удара в поле остается только один игрок; все остальные располагаются на половине соперника.

Переходить среднюю линию во время игры нельзя; в противном случае мяч передается игрокам другой команды.

Воздушная эстафета. В каждой команде один игрок становится за другим. Напротив них на расстоянии 10—15 м располагается третий игрок их команды. Футболист, стоящий впереди своего товарища, ударяя мяч головой и

не давая ему упасть на землю, продвигается к противостоящему игроку. Сблизившись с ним, он производит очередной удар и отходит в сторону, а его партнер таким же способом ведет мяч обратно и передает его третьему игроку, который повторяет упражнение. Выигрывает тройка участников, которая быстрее закончит задание.

«Жонглеры». Игроки каждой команды (5—6 человек) располагаются в своем квадрате. По сигналу начинается упражнение — футболист головой жонглирует мячом, поддерживая его все время в воздухе. Так мяч, оставаясь все время в воздухе, переходит от одного игрока к другому и не касается земли до тех пор, пока кто-нибудь не сделает ошибку. Игра продолжается 5—8 минут. Выигрывает команда, игроки которой сделают меньше ошибок.

В двух квадратах. На определенном расстоянии друг от друга тесьмой размечаются два квадрата одинакового размера. Вначале внутри одного квадрата располагаются игроки обеих команд. Ударом о землю мяч вводится в игру. Игрок, владеющий мячом, может сам направить мяч в другой квадрат или старается отпасовать его своему напарнику с таким расчетом, чтобы последний в удобный момент мог направить мяч во второй квадрат и там продолжить игру. Но бежать во второй квадрат имеют одинаковое право игроки обеих команд. Поэтому в том квадрате, в котором идет игра, борются не только за то, чтобы овладеть мячом или закрыть соперника внутри квадрата, но и за наиболее выгодную позицию для бега в свободный квадрат. Игрок, настигший мяч в другом квадрате, выигрывает для своей команды очко. Затем игра продолжается в этом же квадрате до тех пор, пока мяч не будет послан в другой квадрат.

Если мяч, посланный в свободный квадрат, футболист настигает за его пределами, спортсмен должен ввести мяч в квадрат.

Игра ведется до определенного количества очков.

Из положения сидя. Игра проводится в зале на баскетбольной площадке большим надувным мячом. В начале игры все участники находятся за лицевыми линиями своей площадки в положении сидя в упоре сзади. Мяч лежит в центральном круге. По сигналу все игроки устремляются к мячу, переставляя руки и ноги. Участник, завладевший мячом, передает его партнеру с таким рас-

четом, чтобы загнать мяч за лицевую линию противника, сохраняя исходное положение, т. е. не выпрямляясь. После забитого «гола» игра начинается сначала. Состязание ведется до определенного количества «голов» или на время.

Не разрешается передавать мяч руками, приподниматься, отрывать обе руки от пола.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ, БОКСОМ И ФЕХТОВАНИЕМ

Каждый из трех видов спорта, относящихся к единоборствам — борьба, бокс, фехтование, — по характеру управления движениями имеет специфические черты, отличающие один вид от другого.

В борьбе партнеры находятся в непосредственном контакте. Поэтому информация о действиях противника поступает главным образом благодаря кожно-двигательным ощущениям. Зрительная информация в борьбе имеет относительно небольшое значение, в то время как в фехтовании и боксе ее роль главенствующая.

Как отмечает В. С. Фарфель (1975), быстрота зрительно-моторных реакций определяет эффективность движений боксера и фехтовальщика. Но нападающие движения настолько быстры, что спортсменов в большинстве случаев не успевает отреагировать на них. Поэтому защитные действия являются следствием предвидения возможных нападающих действий противника. Это относится не только к боксу и фехтованию, но и к борьбе.

Экстремальность поединка в этих видах спорта, для которых характерны непрерывный поток информации и необходимость быстро подобрать для сложившейся ситуации правильный ответ, заставляет специалистов усилить внимание к повышению способности спортсменов оперативно мыслить. Такая способность воспитывается путем использования средств и методов, построенных по следующему принципу: обучающийся должен не только оценить ситуацию, но принять решение и совершить определенное двигательное действие. В связи с этим вытекает необходимость широкого использования игрового метода, спортивных и подвижных игр.

По сигналу. Играющие становятся парами согласно весовым категориям. По первому сигналу они встреча-

ются в середине ковра и принимают положение «крестового захвата». По второму сигналу спортсмены начинают толкать друг друга вперед, стараясь перетолкнуть противника за край ковра. По третьему сигналу каждый борец должен стараться оторвать своего соперника от ковра и вынести за пределы его. Выигрышное очко присуждается тому, кто вытолкнет (или поднимет и вынесет) соперника за ковер.

Выигрывает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Унеси мяч. В центре ковра кладут набивной мяч. Игра состоит из двух туров. В первом туре участники одной команды стремятся унести мяч, а соперники должны их запятнать в пределах ковра. Затем они меняются ролями. Согласно условиям поединка прежде чем схватить мяч первый участник выполняет кувырок или прыжок вверх. Второй игрок должен ответить прыжком или кувырком и успеть догнать соперника, чтобы запятнать его. Если это ему удалось сделать, он приносит своей команде очко. В противном случае очко присуждается сопернику. В итоге побеждает команда, набравшая большее количество очков.

Проведи прием. На середине ковра стоит борец. Остальные борцы подходят к нему поочередно и по сигналу принимают позу, удобную для выполнения любого из приемов: перевод в партер, бросок через спину, «вертушка», бросок через плечи. За каждый проведенный прием борец получает соответствующее количество баллов с учетом скорости выполнения его и правильности оценки сложившейся ситуации. Игра продолжается до тех пор, пока все борцы не побывают в роли атакующего.

Ответить правильно. Игра проводится на ковре. Спортсмены становятся в круг, а тренер стоит в центре с мячом. Он внезапно бросает кому-нибудь из них мяч и произносит слова: «партер» или «стойка». Прежде чем вернуть мяч обратно тренеру, борец должен дать правильный ответ, вытекающий из существа сигнала. Так, на слово «партер» можно ответить: «накат», «ключ», «переворот», на слово «стойка» — «перевод», «бросок», «вертушка». Борец, задержавшийся с ответом или перепутавший его, получает штрафное очко. Выигрывает спортсмен, получивший меньшее количество штрафных очков.

Игру можно провести в форме соревнования между командами. Для этого борцы в кругу рассчитываются на первый, второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Выигрывает команда, игроки которой получают меньшее количество штрафных очков.

Найди свое место. Борцы делятся на четыре команды, каждая из которых занимает свое место вдоль одного края ковра. Тренер стоит в центре его и борцы должны запомнить его позицию по отношению к ним: лицом, спиной, правым (левым) боком. Внезапно он делает поворот (кругом, налево, направо). Спортсмены должны тут же среагировать и перестроиться так, чтобы оказаться в исходном положении по отношению к тренеру. Команда, сделавшая это раньше других, получает выигрышное очко. Побеждает команда, игроки которой наберут раньше 5 очков.

Слушай сигнал. Борцы передвигаются по коврику. Согласно условиям игры, если дан один свисток, надо присесть, два свистка — сделать кувырок, три свистка — принять положение «моста», хлопок в ладоши — выполнить бег в обратном направлении. За каждую ошибку спортсмену начисляется штрафное очко. Побеждает борец, набравший меньшее количество штрафных очков.

Ручной мяч на ковре. На расстоянии 2—3 м от каждой лицевой линии ковра кладутся набивные мячи, попадание в которые гандбольным или набивным мячом и является целью игры. За это команде присуждается одно очко. Участники делятся на команды по 5—6 человек. Игра продолжается 10—12 минут.

Основные правила игры — гандбольные. В процессе игры разрешается: захватывать противника, владеющего мячом, всеми допускаемыми в вольной борьбе приемами; блокировать свободного противника; передавать мяч по воздуху, по коврику, из рук в руки; передвигаться с мячом в руках; бить мяч ногами.

Не разрешается: захватывать соперника, не владеющего мячом; делать подножки борцу, который не владеет мячом; стоять ближе чем в двух шагах от противника, выполняющего свободный бросок. Игрок, оказавшийся за пределами ковра хотя бы одной ногой, не имеет права вмешиваться в игру. Мяч, выброшенный за пределы ковра, за исключением случая попадания его в цель, считается вне игры и вводится в игру противником.

Если мяч, направленный в цель, останавливается противником, находящимся вне игры (за пределами ковра), то атакующая сторона получает право на штрафной бросок с середины ковра в мяч. Этот бросок можно производить любым способом.

Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

Лахти (грузинская народная игра). В центре ковра мелом очерчивается круг диаметром 3 м. Борцы делятся на две команды по 4—6 человек каждая. По жребию игроки одной команды становятся в круг и каждый из них кладет набивной мяч на линию круга. При этом расстояние между мячами должно быть примерно одинаковым. Игроки противоборствующей команды стремятся забрать мячи из круга. Если кому-либо из игроков команды, стоящей в круге, удастся ударить ногой ниже колена кого-либо из игроков команды противника, оставаясь при этом одной ногой в круге, то команды меняются местами. Атакующим игрокам разрешается захватывать и вытягивать из круга обороняющихся, толкать их, насккивать на них, выбивать мяч из круга любым способом: лежа, с разбегу ногой, отнятым у противника мячом (если при этом мяч задерживается в круге, то он не возвращается атакующим, а вновь ставится на линию), вдвоем (один лежа захватывает мяч, другой за ноги тянет своего партнера назад), втроем и т. д. Вытянутого из круга игрока можно не отпускать, но при нем должен оставаться кто-нибудь из атакующих. Если же охраняющий включится в игру, то «пленный» возвращается в круг.

Игрокам, обороняющим круг, разрешается захватывать, не покидая хотя бы одной ногой круга, противника и затягивать его в круг, подменять друг друга при защите мячей. При этом запрещается трогать свой мяч, лежащий на ковре, но разрешается вырывать его из рук противника. Также не разрешается возвращать в круг мяч, захваченный соперником (останавливать катящийся мяч можно), выходить из круга. Если мяч оказывается передвинутым к середине круга, он вновь кладется на линию.

Если в течение двух минут после начала игры из круга не удалось вытащить ни одного мяча, команды меняются местами.

Если игроки атакующей команды вытаскивают все

мячи из круга, то обороняющиеся несут на своих спинах победителей по кругу и вновь занимают место в защите.

Регби на коленях. Игра проводится на борцовском ковре с набивным мячом. Игроки обеих команд стоят на коленях в разных концах ковра. На середине кладут мяч. По сигналу играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю ковра на стороне противника и коснуться мячом пола за ковром. Задача другой команды — перехватить мяч и сделать то же. Побеждает команда, игроки которой сумеют за определенное время большее число раз коснуться мячом пола за ковром.

Передвигаться разрешается только на коленях. Нельзя захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. При нарушении правил мяч передается противнику.

Сбей мяч! Игра проводится на борцовском ковре. На одном крае кладут столько мячей, сколько игроков в команде. Игроки одной команды — защитники — становятся впереди мячей лицом к своим соперникам, которые выстраиваются напротив них за ковром. По сигналу нападающие начинают продвигаться вперед. Они стараются прорваться к мячам и сбить их. Защитники, применяя различные приемы, блокируют своих соперников, обороняют подступы к мячам, стараясь продержаться 3 минуты. По истечении времени игра останавливается, и спортсмены меняются ролями. Выигрывает команда, члены которой сумеют сбить больше мячей.

Заранее следует условиться, какими приемами можно атаковать и задерживать противника.

Встречная эстафета — бросок «мельницей». Участники каждой команды строятся за ковром во встречных колоннах. По сигналу направляющие колонн выбегают на середину ковра, где партнеры поочередно выполняют прием — броски «мельницей» (сначала один, затем — второй) и бегут к противоположным колоннам, становясь в конец их. Очередная пара в команде выполняет то же. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, игроки которой раньше выполнят задание.

Выполни правильно прием. Участники делятся на две

команды и строятся за ковром. По жребью одна команда атакует, другая защищается. По сигналу соперники (нападающий и защитник) выходят на середину ковра и защитник принимает исходное положение по своему усмотрению. Нападающий должен в кратчайшее время провести атакующий прием. По следующему сигналу выходит очередная пара, и защитник принимает другое исходное положение, на что нападающий должен ответить соответствующим приемом. Поединок проводится до тех пор, пока все участники не побудут в роли защитника и нападающего. Побеждает команда, чьи участники выполнят атакующие приемы в более короткий срок.

Согласно правилам, защитники сопротивляются не в полную силу и не имеют права умышленно задерживаться на ковре до и после проведения приема. За такие нарушения, а также за повторение исходного положения атакуемые наказываются штрафным временем (3—5 сек).

Сильные руки. Спортсмены делятся на две равные команды, и соревнования проводятся в парах. Участники каждой пары становятся лицом друг к другу (вполоборота), выставляют правые ноги вперед, берут друг друга за правые руки, левые руки кладут на бедра. По сигналу каждый участник старается отвести руку соперника или вынудить его сойти с места. То же проводится для другой руки. Победитель приносит своей команде одно очко. Выигрывает команда, члены которой наберут большее количество очков.

В а р и а н т. Участники располагаются лицом друг к другу и затем становятся на левое колено. Локтем правой руки они упираются в колено своей правой ноги и берут друг друга за кисть. Левые руки на бедрах. Задача: отвести руку соперника в сторону до отказа. При этом нельзя отрывать локоть от бедра. То же самое и для другой руки.

Сильные ноги. Противники кладут друг другу руки на плечи и поднимают вперед прямую правую ногу до взаимного касания голеней. Задача: отвести ногу соперника в сторону. То же и для другой ноги. Выигравший приносит команде очко. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

В а р и а н т 1. Участники садятся друг против друга, упираются в ковер руками сзади, а левой ногой — спе-

реди. По сигналу соперники поднимают правые ноги (полусогнутые), при этом ступни одного игрока упираются в ступни другого. Выпрямляя свою ногу, спортсмен заставляет партнера согнуть ногу до отказа или упасть на спину. То же и для другой ноги.

В а р и а н т 2. Задание то же, но выполняется двумя ногами.

Захват руки. Спортсмен захватывает часть руки противника (от плечевого до локтевого сустава) сверху. Его соперник стремится освободиться от захвата: приближает к туловищу предплечье захваченной руки, перемещает его вверх, поднимает локоть выше атакующей руки противника, изготавливаясь к захвату теперь уже его плеча. Первый борец снова захватывает руку, другой опять ее освобождает. Степень сопротивления захвату и усилий к освобождению от него оговаривает тренер. В заключительной стадии этого упражнения оба партнера пытаются захватить руку друг друга, пуская в действие обе свои руки. Поединок длится в течение одной минуты, затем соперники меняются ролями. Побеждает тот, кому удастся большее количество раз выполнить задание.

Захват туловища. Участники поединка становятся друг против друга в круге. По первому сигналу они выполняют взаимный борцовский захват «крест-накрест». По второму сигналу каждый из них должен попытаться оторвать противника от пола и вынести его из круга.

Борьба на коленях. Каждая пара играющих размещается на двух матах. Стоя на коленях, используя известные захваты и приемы, противники стараются опрокинуть друг друга на бок или на спину.

Борьба на одной ноге. Соперники стоят друг перед другом: один на правой, другой на левой ноге. Захват рук — произвольный. Действиями рук и свободных ног (зацепами, подсечками) противники стараются вывести друг друга из равновесия. Поединок проводится на матах.

Подними из партера. Игра проводится на ковре. Партнер стоит на коленях, захватив руками свои голени. Противник становится сзади и, наклонившись, обхватывает его туловище, стремясь приподнять соперника, который препятствует этому, используя собственный вес. Спортсмен, находящийся в партере, не имеет права совершать какие-либо действия ногами. Затем борцы меняются ро-

лями. Выигрывает тот, кто выполнит задание за более короткое время.

Подвижный ринг. Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут на середине площадки. Игроки распределяются по весовым категориям на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон, поднимает и натягивает его, как бы образуя ринг. За спиной игроков в трех шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, мячу). По сигналу каждый спортсмен старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшиеся три игрока берут в центре площадки канат, который каждый тянет в свою сторону. Победитель занимает второе место. Таким же образом разыгрывается и третье место. Булавы каждый раз ставятся в определенное положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется очередная четверка и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

Салки на ринге. Участники делятся на две команды и выстраиваются за рингом с двух сторон. По сигналу на ринг выходит первая пара. У каждого из спортсменов на шее висит лента. Игроки свободно маневрируют, стараясь снять друг с друга ленту. Побеждает тот, кому это удастся сделать раньше. Затем на ринг выходит очередная пара. Выигрывает команда, игроки которой сумеют снять больше лент.

В а р и а н т. Играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого: коснуться ноги стоящего напротив и как можно дольше не дать противнику дотронуться до своей ноги. Расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается 3 минуты, после чего подсчитывается количество касаний и вызывается новая пара.

Касание лица штрафуеться одним очком.

По свистку. Боксеры рассчитываются по порядку номеров и выполняют в движении различные упражнения. Согласно условиям игры, если раздастся один свисток, боксеры выполняют шаг назад и атаку, два свистка — совершают прямой удар правой в туловище, три — делают нырок вправо и т. д. Тренер дает свистки в различной последовательности. За неправильное или несвоевременное выполнение задания боксер получает штраф-

ное очко. Выигрывает команда, игроки которой наберут меньшее количество штрафных очков.

Бокс через канат. Участники делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу. У каждого на груди прикреплена камера. Между шеренгами на высоте 50—60 см натянут канат. Задача участников — нанести пять ударов по камере соперника, стоящего напротив. Сложность атаки заключается в том, что камеры защищаются боксерами. Поэтому, атакуя противника, каждый спортсмен не должен забывать о защите.

Пропусти меньше ударов. Боксируют двое. У одного на груди прикреплена надутая футбольная камера. Один спортсмен в паре только атакует, делая после каждой атаки шаг назад, другой только защищается. Защищающийся должен за раунд пропустить как можно меньше ударов. Длительность раундов — 1,5—2 минуты. Затем противники меняются ролями.

Тренер может применять различные условия оценки действий боксеров. Например, за любой одиночный удар участнику дается одно очко, за удар по камере без финта — два очка, за удар по камере с финтом — три, за серию ударов по камере — пять; за удар в голову боксер получает одно очко, за удар в туловище — два.

В а р и а н т. То же, но защищающемуся дается право на встречную и ответную контратаку прямой левой. За правильные удары ему начисляются очки.

Бокс вслепую. Боксеру завязывают глаза и надевают боксерские перчатки. Вокруг него по рингу движутся еще три спортсмена и подают различные сигналы голосом, при помощи рук, ног. «Слепой» боксер, ориентируясь на сигналы, стремится попасть в кого-нибудь ударом, причем только прямой. По истечении трех минут боксеры меняются ролями.

Победителем считается тот, кто сумеет в отведенное время нанести большее количество ударов.

Вызов на атаку. Тренер стоит перед группой боксеров и демонстрирует положения, на которые боксеры должны моментально реагировать соответствующими ударами в атаке. Например, он выполняет продвижение вперед без необходимого маневрирования; применяет ложные финты и действия; показывает расслабленное состояние мышц (выпрямляет ноги и опускает плечи для временной

передышки), начало «игры ног» (вперед) в «челночном движении», момент промаха, отступление (переступая с носка на пятки). Выигрывает тот, кто точнее выполнит соответствующие действия.

Атака теннисными мячами. Один боксер стоит у стены во фронтальной боевой позиции, остальные участники поочередно бросают в него теннисный мяч. Боксер должен уклонами влево или вправо избегать попаданий. После того как все выполнят задание, подсчитывается количество попаданий, и позицию у стены занимает очередной боксер. Победителем считается тот, в кого попали меньше других.

Можно заранее оговорить место попадания (грудь, перчатка и т. д.), а также расстояние (6; 5 м), с которого производятся броски мячом.

Хлопки. Партнеры становятся друг против друга на расстоянии вытянутой руки. Один спортсмен держит руки, согнутые в локтях, ладонями вверх, второй накладывает на них свои ладони. Первый наносит 15—20 ударов по рукам партнера, второй старается избежать ударов, затем они меняются ролями. Побеждает тот, кто сумеет большее количество раз попасть по ладоням напарника.

Проведи теннисный мяч. Используются маленькие ворота размером 40×20 см. Игра проводится без вратаря. В качестве ворот можно использовать стулья. Эту же игру можно проводить и с набивным мячом.

Эстафета со скакалкой. Боксеры делятся на команды и строятся, как для эстафеты. У каждого направляющего в руках скакалка. По сигналу направляющие устремляются вперед и до поворотной стойки продвигаются, вращая скакалку кистями обеих рук и прыгая через нее то на одной, то на другой ноге. Назад они возвращаются, вращая скакалку сбоку одной рукой и в момент касания пола выполняя прыжки на обеих ногах.

Формы продвижения со скакалкой можно видоизменять (продвижение спиной вперед, прыжки со скрещиванием скакалки, выполнением двух оборотов и т. д.).

Поймай перчатку. Играющие делятся на команды (6—7 человек), каждая из которых выбирает водящего. Игроки в командах рассчитываются по порядку, выстраиваются в разных местах зала полукругом и принимают боевую стойку. Против каждой группы в 2—3 м установ-

лена фехтовальная мишень. Водящий, стоя на стуле, называет номер и отпускает перчатку, которую держал в вытянутой руке. Спортсмен, делая выпад, должен пригвоздить перчатку к фехтовальной мишени, не дав коснуться пола. Водящего сменяет игрок, не сумевший это сделать. Побеждает тот, кто ни разу не был в роли водящего.

Запрещается отпускать перчатку до того, как назван номер спортсмена. Вызов номеров не должен быть последовательным.

В а р и а н т. Играющие делятся на команды и рассчитываются по порядку номеров. Напротив них устанавливается фехтовальная мишень, за которой на стуле стоит преподаватель. Он называет номер и отпускает перчатку. Выигрышное очко получает команда, игрок которой раньше пригвоздит перчатку к мишени.

Сбей султанчик. Играющие делятся на две равные команды и прикрепляют султанчики (длинные перья, палочки с бумажками, флажки) к сетке верхней части маски. Команды выстраиваются в разных концах зала. По сигналу начинается групповой поединок между сближающимися игроками каждой команды. Задача: сбить султанчик с маски противника. Фехтовальщик, лишившийся султанчика, становится на колено. Это означает, что в поединке он уже не участвует. Игра заканчивается, когда все участники какой-нибудь команды «преклонят» колени перед победителями.

На одного игрока может нападать неограниченное количество соперников. До окончания поединка не разрешается снимать маску и выпускать из рук оружие.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Особенности ходьбы на лыжах заключаются во вспомогательной работе рук. Ходьба на лыжах совершается по равнине и пересеченной местности при переменных условиях скольжения, нередко по неровной, сильно раскатанной лыжне. В связи с этим возникает необходимость не только владеть всеми способами передвижения на лыжах, но и обладать способностью молниеносно решать двигательные задачи — переключаться с одной программы действий на другую.

Решению этих задач способствуют целенаправленные упражнения и целый ряд подвижных игр, проводимых не

только на лыжах, но и в условиях летней площадки, зала. В этих целях преподаватель (тренер) может воспользоваться многими играми, описание которых помещено и в других разделах книги.

Гонка с палками и без палок. На ровной снежной поляне на расстоянии 70—80 м одна от другой размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются на две — четыре команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только одна пара палок. По сигналу направляющие в командах бегут на лыжах до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без них. Вторые номера, наоборот, бегут к финишной линии на лыжах без палок, а обратно к линии старта — с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды. Очередной спортсмен в команде стартует сразу после того, как предыдущий лыжник пересечет линию старта. Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется на линию старта.

Трудная дорога. В лесу прокладывается круговая лыжня длиной 2,5—3 км, на которой размечается шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному. По сигналу направляющие каждой команды отправляются в путь. Первый этап они проходят на лыжах попеременным или одновременным ходом. Второй этап преодолевается без палок: лыжник держит палки в руках. Третий этап, в гору, преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках). Четвертый этап, спуск с горы на лыжах, выполняется с преодолением препятствий (бугры, рытвины, ворота, повороты). Пятый этап — бег на одной лыже (вторая — в руках). Шестой этап преодолевается на лыжах. Каждый последующий участник стартует в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает первый этап. Побеждает команда, члены которой раньше соперников полностью закончат всю дистанцию.

Спуск с горы. Выбирается открытый ровный длинный спуск. Все занимающиеся прокладывают несколько параллельных лыжней, выстраиваются на горе и спускаются с горы вниз, преодолевая препятствия и выполняя разные задания или упражнения.

Спуск со сгибанием ног в коленях. Лыжники спускаются с горы, одновременно приседая и выпрямляясь. Палки надо держать за середину. Каждый следующий спортсмен начинает спуск после того, как предыдущий его закончил.

Спуск с расставлением и собиранием предметов.

В а р и а н т 1. При спуске первый лыжник втыкает в снег (по возможности дальше от лыж) флажки, веточки или кладет варежки. Второй спортсмен собирает все предметы и, поднявшись на гору, передает их партнерам. Для непрерывного проведения упражнения необходимо иметь три комплекта флажков или веточек.

В а р и а н т 2. До начала спуска на правой или левой стороне лыжни расставляют флажки, веточки. Первый лыжник, спускаясь с горы, должен наклониться, взять правой рукой предмет и той же рукой переложить его на левую сторону лыжни (подальше). Второй лыжник перекладывает предмет обратно и т. д.

В а р и а н т 3. На правой (левой) стороне от лыжни вертикально втыкаются две-четыре лыжные палки на расстоянии 10—12 м одна от другой. На первую надевается лыжная шапочка. Спускающийся первым снимает шапочку и кладет (не бросает!) ее на снег, второй лыжник поднимает шапочку и надевает на следующую палку, третий снова снимает и т. д. Когда шапочка окажется за линией финиша, спортсмен, стоящий на горе, спускаясь, надевает свою шапочку на палку.

Спуск с подниманием ноги. На трассе спуска через 10—15 м то на правой, то на левой лыжне втыкаются невысокие веточки. По команде все спортсмены по одному выполняют спуск. Подъезжая к веточке, лыжник должен поднять ногу, чтобы не задеть веточку. Можно втыкать две веточки рядом, на обе лыжни, в таком случае спускающийся должен обогнуть их (одной ногой справа, другой — слева), а затем вернуться обратно на лыжню.

Спуск с переступанием. На спуске прокладываются три-четыре параллельные лыжни на расстоянии 30—40 см одна от другой. Все занимающиеся находятся на горе и по очереди начинают спуск по первой лыжне. Во время спуска каждый способом переступания переходит от первой к четвертой лыжне. В дальнейшем

до конца спуска он должен с четвертой вернуться вновь на первую лыжню.

Не сбей палку. По склону горы расставлены лыжные палки на расстоянии 15—20 м одна от другой. Спортсмены по очереди съезжают без палок с гор, огибая палку справа, другую слева способом переступания. Лыжник, который не собьет ни одной палки, объявляется победителем.

На одной ноге. Занимающиеся спускаются с горы и стараются дольше прокатиться на одной ноге. Приподнятую ногу можно согнуть в коленном суставе или прямую отвести в сторону. Вначале руки держат произвольно, в дальнейшем их следует убрать за спину.

Спуск с подпрыгиванием. На спуске в двух-трех местах поперек лыжни кладутся лыжные палки или чертятся линии, через которые лыжник должен перепрыгнуть.

Бросание снежков в цель. На расстоянии 10—12 шагов от лыжни из лыжных палок на снегу делается квадрат. Спускающиеся должны забросить в квадрат снежки или лыжные палки (как копье). Такие квадраты можно сделать с правой и с левой стороны, ближе и дальше от лыжни. Бросать палку в цель можно вперед, в сторону, повернувшись назад.

Лыжный поезд. Играющие становятся в затылок друг другу группами не более пяти человек. Впереди каждой группы — лучший лыжник. Он протягивает стоящему за ним лыжнику палку, которая находится у него в левой руке. Тот берет конец палки левой рукой, а свою палку держит правой рукой и протягивает ее третьему спортсмену. Третий лыжник передает четвертому палку, находящуюся в левой руке, четвертый соединен с замыкающим палкой, которую держит в правой руке. По сигналу группы начинают спуск. Выигрывает команда, игроки которой быстрее достигнут финиша, не опуская палок и не потеряв ни одного участника.

Местность следует подобрать с небольшими перепадами.

Гонка с гандикапом. Участники делятся на две команды, в одну из них отбираются сильные лыжники, в другую — послабее. Их число в командах одинаковое. Прокладываются две параллельные лыжни по кругу: дистанция внешней лыжни 350 м, внутренней — 300 м. Бо-

лее слабая команда выстраивается в колонну на малой лыжне, а сильная — на большой. По сигналу обе команды в медленном темпе начинают движение параллельно друг другу, не обгоняя соперников. По команде «марш» первые номера в колоннах бегут один круг в полную силу и пристраиваются сзади команды. По свистку (отмашке флажком) в соревнование вступают вторые, идущие впереди, пары и т. д. Игра заканчивается, когда игроки, начавшие бег, снова окажутся первыми в колоннах. Побеждает команда, игрок которой первым заканчивает бег по кругу.

Игру можно проводить в виде непрерывной эстафеты. Тогда прибежавший в конец колонны передает идущему впереди ленту, зажатую между рукой и палкой, а тот в свою очередь передает ее дальше по колонне, пока она не окажется в руке идущего впереди. Это — сигнал ему к началу бега.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ

Значительное место в подготовке пловца занимают игры, проводимые на воде. Игры организуются в паузах во время тренировок (с большим объемом нагрузок) на воде, а также в конце тренировочного занятия.

«**Водолазы**». Участники выстраиваются возле бортика бассейна. Преподаватель бросает в воду предметы, которые, по возможности, должны быть цветными и яркими. По сигналу играющие прыгают (или спускаются) в воду. Задача каждого — открыв глаза, обследовать дно бассейна и собрать как можно больше предметов. На поиски предметов дается одна минута. Выигрывает тот, кто соберет большее количество предметов.

В ходе игры разрешается выходить на поверхность, чтобы сделать вдох.

«**Качели**». Играющие, разделившись на пары, становятся спиной друг к другу, взявшись под руки. Наклоняясь вперед, один из партнеров поднимает другого вверх на спине, опускает лицо в воду и делает выдох. Выдох должен быть сильным и продолжительным. То же выполняет его напарник. Выигрывает пара, которая правильно (ритмично) проделывает это упражнение.

Игрок, находящийся над водой, не имеет права сгибать ноги и поднимать их вверх.

За мячом в воду. Играющие делятся на две команды и выстраиваются в колонны на берегу (лицевом бортике бассейна). Они рассчитываются по порядку номеров. Первые номера берут в руки по мячу разного цвета. По сигналу направляющий каждой команды как можно сильнее бросает мяч вперед и прыгает в воду за мячом, брошенным соперником. Доплыв до мяча и подталкивая его головой или рукой, спортсмен плывет к берегу (к бортику). Пловец, первым сделавший это, получает выигрышное очко. Игра заканчивается, когда все выполнят по одному броску. Побеждает команда, игроки которой наберут большее количество очков.

С «донесением» вплавь. Играющие выстраиваются на берегу (лицевом бортике бассейна). Тренер перед игрой раздает всем по листку сухой бумаги. По сигналу участники входят в воду, плывут к вехе (противоположному бортику) и возвращаются назад. Выигрывает тот, кто первым возвратит тренеру сухой листок бумаги.

Перед игрой необходимо показать участникам наиболее удобные приемы плавания с помощью ног и одной руки.

«Всадники» на воде. Один игрок пары — «конь»; другой, сидящий у него на плечах, — «всадник». Пары располагаются одна против другой. «Всадники» команд-соперниц пытаются сбросить друг друга с «коня» в воду. За каждого сброшенного в воду игрока команда получает одно очко.

Быстрее в парах. Участники стоят в парах лицом друг к другу. Один игрок ложится на воду, а партнер держит его за руки и, пятась, тянет лежащего на воде пловца к противоположному краю бассейна. Выигрывает пара, выполнившая задание раньше. При повторении партнеры меняются ролями.

Прыжки через «козла». Прыжки через «козла» проводятся в глубоком месте для тех, кто хорошо плавает. Играющие делятся на две команды и выстраиваются на берегу (лицевом бортике бассейна) по одному. Направляющий входит в воду и изображает «козла» — держится на воде вертикально. По сигналу очередной игрок команды прыгает в воду, подплывает к «козлу» сзади, кладет ему руки на плечи и перепрыгивает через него, погружая «козла» в воду. Потом он отплывает на два гребка дальше и тоже принимает положение «козла».

Очередной игрок прыгает уже через два «козла». Так продолжается до тех пор, пока одна из команд не достигнет противоположного бортика (вешки).

Эстафета пловцов. В игре участвуют только умеющие плавать. Две-четыре команды занимают места в колоннах возле воды. Первый пловец каждой команды получает шапочку для плавания и шарф. С шапочкой на голове и с шарфом на шее направляющие команд по сигналу прыгают в воду, проплывают определенную дистанцию (25 или 50 м), снимают и выбрасывают из воды шапочки и шарфы. Вторые номера надевают шапочки, связывают шарфы и прыгают в воду и т. д. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат дистанцию.

Мяч за черту. В игре участвуют две равные по числу игроков команды. Спортсмены в шапочках разного цвета располагаются в воде возле коротких линий бассейна (огороженной части водоема) напротив друг друга. Преподаватель бросает мяч для водного поло на середину. Игроки быстро плывут к мячу, стараясь завладеть им, а затем, передавая друг другу, пытаются дотронуться мячом до противоположной стороны бассейна (линии). Игра продолжается 5 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число раз это сделать.

1	2	3	4	5	6	7	8
Передача гимнастической палки	+					+	
«Вертушка»			+			+	
«Челнок» с набивным мячом			+				+
«Слон»			+			+	
«Всадники»	+					+	
Перетягивание в прыжке			+			+	
Передача мяча соседу с упором							
лсжа						+	
«На буксир»			+		+		
Канат в квадрате			+			+	
Борьба в шеренгах			+			+	
Переталкивание жерди			+			+	
Перетягивание головного			+			+	
«Стенка на стенку»			+			+	
«Лебедь, рак и щука»			+			+	
«Между двух огней»			+			+	
Выбивание опоры			+			+	
Турнир атлетов			+			+	
На руках			+		+		
Тяни на мяч			+			+	
Из круга в круг			+			+	
Борьба в цепи			+			+	
Разорви цепь			+			+	
Втяни в круг			+			+	
Третий лишний			+			+	
Переноска «раненых»			+			+	
«Тачка»			+			+	
Скачки «лягушек»			+			+	
Хоккей с набивным мячом				+		+	
Перехват мяча			+			+	
Регби с набивным мячом			+			+	
Передал — садись	+						+
Захвати круг		+				+	
Борьба «всадников»		+					+
«Захват высоты»		+				+	
Вытяни из угла		+				+	
Вытолкни партнера			+			+	
Выталкивание гимнастической							
палкой			+			+	
«Скакуны и ловцы»			+			+	
Сохрани равновесие	+					+	
Сложная подсечка				+			+
Десять передач			+			+	
«Перестрелка»			+			+	
Мяч в центр			+				+
Перемена мест в упоре лежа			+			+	
Эстафета с набивными мячами	+					+	

1	2	3	4	5	6	7	8
Эстафета с чехардой	+					+	
Эстафета «туннель»	+					+	
Эстафета с прыжками	+					+	
Эстафета с обменом мячей			+			+	
Встречная эстафета			+			+	
Эстафета в приседе		+				+	
Гонки с набивными мячами	+						+
Ходьба с выпадами	+					+	
Ходьба в приседе	+					+	
«Сороконожки»			+				+
Кто быстрее вытолкнет			+			+	
Спиной вперед			+			+	
Передвижение на руках			+		+		
Скачки			+			+	

Подвижные игры в занятиях гимнастикой

Придумай сам	+				+		
Коллективная композиция	+				+		
«Живые снаряды»	+					+	
«Белка в колесе»	+					+	
Вратарь	+					+	
«Окно»	+					+	
Через препятствие	+					+	
«Перекасти-поле»	+					+	
Акробатический мост	+					+	
Будь начеку	+					+	
Встречная эстафета с обручем							
и скакалкой	+					+	
Скакалка в паре	+					+	
Скакалка в команде	+					+	
Эстафета со скакалкой	+					+	
«Вьюны» с лентами	+						+
Встречная эстафета на бревне	+						+
Поединок на параллельных							
брусьях	+					+	
Поединок на гимнастическом							
коне	+					+	
Оборот вокруг коня	+					+	
Кто приземлится дальше	+						+
Через все снаряды	+					+	
Сохрани равновесие	+				+		
Гимнастический марафон	+					+	

Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой

Пробежать в ворота		+				+	
Встречные старты		+				+	
Будь внимательным		+				+	
Собери флажки		+				+	

1	2	3	4	5	6	7	8
Вслед за мячом		+				+	
Преследование шеренг		+				+	
Сделай рывок!		+				+	
Наступление		+				+	
Смена лидера		+					+
Борьба за бровку		+				+	
Вокруг гимнастической ска-							
мейки		+				+	
Возьми булаву		+				+	
Кто быстрее		+				+	
Передача в зоне		+				+	
По беговой дорожке		+				+	
Определи свое время					+		
Сложная эстафета		+				+	
Бег-преследование с прыжками			+			+	
Через скакалку			+			+	
Прыжок через «канаву»			+		+		
«Челнок»			+		+		
Прыгни дальше			+		+		
Сделай меньше прыжков			+		+		
Не оступись				+		+	
Кто выше	+				+		
Прыгни в щель	+				+		
Брось выше	+				+		
Толчок через препятствие			+		+		
Через сетку			+		+		
Челнок с набивным мячом			+		+		
Перекатывание набивного мяча			+		+		
«Залпом» по городку	+				+		
С отскоком от щита	+				+		
По воздушной цели	+				+		

Подвижные игры в занятиях с баскетболистами и гандболистами

Встречные передачи	+				+		
Поток передач	+				+		
Защита «укрепления»	+					+	
«Два огня»	+					+	
25 передач	+					+	
Не давай мяч водящему	+					+	
«Наездники»			+			+	
С отскоком от щита	+					+	
«Живая корзина»	+					+	
Бочки-мишени	+					+	
Поточные передачи по кругу	+					+	
Встречная эстафета с двумя							
мячами	+					+	
Борьба за мяч	+						+
Следи за сигналом	+					+	

1	2	3	4	5	6	7	8
Эстафета с продвижением по скамейке	+					+	
«Ловец и перехватчик»	+				+		
Защити товарища	+				+		
Пятнашки с ведением	+					+	
Эстафета с установкой городков	+					+	
Эстафета с броском в кольцо	+					+	
Пройди защитника	+					+	
По коридору	+					+	
Быстрый прорыв	+					+	
Мяч ловцам	+					+	
Охраняй капитана	+					+	
Гандбол с булавами	+					+	
Круговой гандбол	+					+	
Косой удар	+				+		
Лови и попади	+					+	
В баскетбольный щит	+					+	

Подвижные игры в занятиях с волейболистами

Эстафета с кувырками	+					+	
Эстафета парами	+					+	
Передача с попаданием в корзину	+				+		
Эстафета с передачей	+					+	
Попади в свободное место	+					+	
Отбей мяч	+					+	
Мяч в воздухе	+				+		
Передача во встречных колоннах	+				+		
Волейбол с надувными шарами	+				+		
Передача в движении по кругу	+				+		
Мяч капитану	+				+		
Попади в квадрат	+				+		
Волейбол двумя мячами	+				+		
Мяч своему игроку	+				+		

Подвижные игры в занятиях с футболистами

Попади в обруч	+				+		
Футбол с теннисным мячом	+					+	
По квадратам	+					+	
Не выпускай мяча из круга	+					+	
Обводка стоек	+					+	
Эстафета футболистов	+					+	
Перехвати мяч	+					+	
Мяч из круга	+					+	
Встречная эстафета с обводкой булав	+					+	

1	2	3	4	5	6	7	8
Эстафета с передачей в парах	+					+	
Сквозь защиту противника	+					+	
Воздушная эстафета	+					+	
«Жонглеры»	+				+		
В двух квадратах	+					+	
Из положения сидя			+			+	

Подвижные игры в занятиях борьбой, боксом и фехтованием

По сигналу		+				+	
Унеси мяч		+					+
Проведи прием		+					+
Ответить правильно	+						+
Найди свое место	+						+
Слушай сигнал	+						+
Ручной мяч на ковре	+					+	
Лахти	+					+	
Регби на коленях	+					+	
Сбей мяч!	+					+	
Встречная эстафета—бросок							
«мельницей»	+					+	
Выполни правильно прием	+						+
Сильные руки			+				+
Сильные ноги			+				+
Захват руки			+				+
Захват туловища			+				+
Борьба на коленях			+			+	
Борьба на одной ноге			+			+	
Подними из партера			+			+	
Подвижный ринг			+			+	
Салки на ринге	+					+	
По свистку	+					+	
Бокс через канат	+					+	
Пропусти меньше ударов	+					+	
Бокс вслепую	+					+	
Вызов на атаку	+					+	
Атака теннисными мячами	+						+
Хлопки	+						+
Проведи теннисный мяч	+					+	
Эстафета со скакалкой	+					+	
Поймай перчатку	+						+
Сбей султанчик	+					+	

Подвижные игры в занятиях лыжным спортом

Гонка с палками и без палок		+			+	+	
Трудная дорога				+	+		
Спуск с горы	+					+	
Лыжный поезд	+					+	
Гонка с гандикапом		+				+	

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Подвижные игры в занятиях плаванием

«Водолазы»	+						+
«Качели»	+						+
За мячом в воду		+				+	
С «донесением» вплавь		+				+	
«Всадники» на воде			+			+	
Быстрее в парах	+						+
Прыжки через «козла»	+					+	
Эстафета пловцов		+				+	
Мяч за черту	+						+

Табл. 2 Характеристика игровых средств с учетом преимущественного проявления играющими различных двигательных качеств

Показатели	Двигательные качества				выносливость
	ловкость	скорость	сила		
Психофизическая нагрузка участников	малая, средняя	большая	малая	большая	
Форма действий участников	одновременно, поочередно	поочередно	одновременно, поочередно	одновременно	
Повышение ЧСС в процессе игры, % к исходному	до 180	свыше 180	до 140	свыше 180	
Форма выполнения движений	на месте, в движении	в движении с энергичным продвижением	на месте, в движении	в движении	
Темп выполнения движений	средний	высокий	малый	высокий, средний	
Участие в игре	команда, группа	команда, группа	группа	группа	
Характерные действия и движения	действия с мячом, комплексные действия, ориентирование в пространстве, переползания	бег, прыжки	сопротивление сил, переноска тяжестей	неоднократные повторения активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями	
Разновидность игр	двусторонние игры, поединки, эстафеты, гонки	эстафеты	поединки	двусторонние игры	

Табл. 3. Характеристика игровых средств с учетом психофизической нагрузки играющих

Показатели	Зоны психофизической нагрузки		
	малая	средняя	большая
<p>Форма участия</p> <p>Повышение ЧСС в процессе игры: % к исходному</p> <p>Характер выполнения действий</p> <p>Темп выполнения движений</p> <p>Количество участников</p> <p>Преимущественное проявление участниками двигательных качеств</p> <p>Характерные действия и движения</p>	<p>поочередно до 140</p> <p>на месте</p> <p>малый</p> <p>группа</p> <p>ловкость, быстрота ответной реакции, координация движений</p> <p>локальные движения руками, ногами, сложная ходьба; движения и действия без участия зрительного анализатора</p>	<p>одновременно до 180</p> <p>в движении</p> <p>средний</p> <p>группа</p> <p>ловкость в сочетании со скоростью движений</p> <p>ритмическая ходьба, свободная ходьба в сочетании с перебежками, передача и ловля мяча, одновременное участие в беге, прыжках с последующей заменой игроков; переползание, лазание; комплексные движения</p>	<p>одновременно свыше 180</p> <p>с энергичным продвижением</p> <p>высокий</p> <p>команда</p> <p>скорость, скоростно-силовые, выносливость</p> <p>продолжительное участие всех (большинства) в беге, прыжках, метаниях, передачах и ловле мяча в движении в сочетании с бегом, прыжками; переноска тяжести; сопротивление силой</p>
Разновидности игр	поединки, гонки, аттракционы	эстафеты (линейные), двусторонние игры без соприкосновения с противником	двусторонние игры с соприкосновением

Табл. 4. Характеристика игровых средств с учетом формы участия играющих

Показатели	Форма участия играющих	
	одновременно	поочередно
Зоны психофизической нагрузки участников	высокая, средняя	малая
Повышение ЧСС в процессе игры, % к исходному	свыше 140	до 140
Характер выполнения действия	в движении, с энергичным продвижением	в движении, на месте
Темп выполнения движений	высокий, средний	средний, малый
Количество участников	группа	команда, группа
Преимущественное проявление играющими двигательных качеств	ловкость, сила, выносливость	ловкость, скорость, сила
Характерные действия и движения в игре	бег, прыжки, действия с мячом, комплексные действия, перетягивания и переталкивания	бег, прыжки, метания, передачи и ловля мяча, переноска тяжестей, сопротивление силой
Разновидность игр	двусторонние с соприкосновением и без соприкосновения с противником	эстафеты линейные, встречные и круговые; поединки, гонки, аттракционы.

Табл. 5. Характеристика игровых средств с учетом преимущественного вида движений и действий играющих

Показатели	Виды движений и действий							
	бег	прыжки	лазания	метания	действия с мячом	сопротивление силой	ориентирование с закрытыми глазами	комбинированные действия
Зоны психофизической нагрузки	большая	большая	средняя	средняя	средняя	средняя	малая	средняя
Форма участия	поочередно, одновременно	поочередно, одновременно	поочередно	поочередно, одновременно	одновременно, поочередно	поочередно, одновременно	поочередно	поочередно, одновременно
Повышение ЧСС в процессе игры, % к исходному	свыше 140	свыше 140	до 140	до 140	до 140	до 140	до 140	до 140
Характер выполнения действий	в движении, с энергичным продвижением вперед	в движении, на месте	в движении	на месте	в движении, на месте	на месте	в движении	в движении, на месте
Темп выполнения движений	высокий, средний	средний, высокий	малый, средний	малый, средний	средний	малый	малый	средний, малый
Разновидность игр	двустороннее, эстафеты	двустороннее, эстафеты	эстафеты	эстафеты, двустороннее, поединки	двустороннее, эстафеты, тонки	поединки, двустороннее, аттракционы	аттракционы, поединки	двустороннее, эстафеты
Преимущественное проявление участниками двигательных качеств	скорость	скорость, сила	ловкость	сила	ловкость	сила	координация движений	ловкость

Табл. 6. Основные социально-педагогические функции игры и степень проявления их в системе обучения и тренировки по различным видам спорта

Функции игры	Виды спорта							
	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Борьба	Фехтование	Бокс	Плавание	Лыжный спорт
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Изучение индивида и отбор в спорте	М	С	Б	С	С	С	С	М
Создание устойчивого интереса к занятиям спортом на начальном этапе обучения и тренировки	Б	Б	С	С	С	С	Б	С
Создание положительных эмоций	Б	С	С	С	С	С	Б	С
Воспитание коллективности в действиях и взаимоотношениях между спортсменами	Б	Б	С	Б	Б	Б	Б	Б
Повышение общей физической подготовки	С	С	Б	М	С	С	С	С
Повышение специальной физической подготовки	М	С	Б	М	М	М	М	М
Формирование некоторых элементов техники на начальном этапе обучения и тренировки	М	С	Б	М	М	М	М	М
Совершенствование навыка и вариативности выполнения действия	М	С	Б	С	С	М	М	М
Овладение элементами тактики и тактическим мышлением	М	М	Б	Б	Б	Б	М	М
Моделирование различных ситуаций	М	С	Б	С	С	С	М	М
Формирование психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям	С	С	Б	Б	Б	Б	С	С
Реабилитация	Б	С	М	Б	Б	Б	Б	Б

Примечание. Условные обозначения степени проявления функций: Б—большая; С—средняя; М—малая.

Алиханов С. И. Исследование нападающих ударов в волейболе методом акселераграфии.— «Теория и практика физической культуры», 1969, № 5.

Ахмеров Э. К. Вариабельность и стабильность характеристик движений в подготовительном цикле нападающего удара у волейболистов. Таллин, 1972.

Ашмарин Б. А. Игра в физическом воспитании. Мат-лы Всесоюзн. симпозиума «Проблемы унификации основных понятий в физической культуре и спорте». Минск, 1974.

Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиология активности. М., «Медицина», 1966.

Берман Э. Р. Общеразвивающие упражнения. Минск, «Беларусь», 1967.

Бриль М. С. Исследование индивидуальных особенностей детей с целью их отбора в детско-юношеские спортивные школы (на материале баскетбола). Канд. дис., М., 1968.

Бриль М. С. Опыт и перспективы применения подвижных игр в начальной подготовке юных спортсменов. Республ. научно-метод. конф. по проблемам использования подвижных игр в физическом воспитании пионеров и школьников. Минск, 1972.

Бриедис А. А. Использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами по спортивным играм. Республ. научно-метод. конф. по проблемам использования подвижных игр в физическом воспитании пионеров и школьников. Минск, 1972.

Вайцеховский С. М. Физическая подготовка пловца. М., изд-во «Физкультура и спорт» (в дальнейшем: «ФИС»), 1970.

Вилькин Я. Р. Белорусские народные игры второй половины XIX — начала XX веков. Канд. дис. Минск, 1971.

Всеволодский-Генгросс В. К. Игры народов СССР. М.—Л., 1933.

Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне». М., «ФИС», 1972.

Волков Н. И. Физиологические основы современных методов тренировки выносливости. М., 1961.

Галицкий А. В., Переплетчиков Л. С. Путешествие в страну игр. М., «ФИС», 1971.

Геллер Е. М., Когут Л. П. На коньках, салазках, лыжах. Минск, «Народная асвета», 1967.

Геллер Е. М. Спортивные развлечения и игры. Минск, «Беларусь», 1971.

Гимнастика. Под общ. ред. А. М. Шлемина и М. Л. Украин. М., «ФИС», 1954.

Донской Д. Д. Законы движений в спорте. М., «ФИС», 1968.

Дюперрон Г. Д. Теория физической культуры. Ч. II. Систематика, Л., «Время», 1925.

Дьячков В. М. Принципы управления процессом совершенствования технического мастерства спортсменов.— В кн.: Совершенствование технического мастерства спортсменов. М., «ФИС», 1972.

Зациорский В. М., Као Ван Тхы. Дискриминативные признаки эффективности спортивной техники и экспериментальное

исследование на примере прыжков для нападающего удара в волейболе.—«Теория и практика физической культуры», 1971, № 9.

Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе. М., «ФИС», 1972.

Железняк Ю. Д., Клещев Ю. Н., Чехов О. С. Подготовка юных волейболистов. М., «ФИС», 1967.

Ивойлов А. В. Биодинамический анализ двигательных действий волейболистов в защите и экспериментальное обоснование путей их совершенствования. Канд. дис. Петропавловск-Камчатский, 1966.

Копс К. К. Упражнения и игры лыжника. М., «ФИС», 1969.

Коробков А. В. Двигательный режим и здоровье. М., «Знание», 1972.

Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., «ФИС», 1971.

Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом.—В кн.: Подвижные игры. Под ред. Л. В. Былеевой. М., «ФИС», 1974.

Крадман Д. С. Из истории баскетбола.—«Наука и жизнь», 1974, № 7.

Крупская Н. К. О работе ВЛКСМ среди детей. М., «Молодая гвардия», 1928.

Лесгафт П. Ф. Собрание сочинений. Т. I. М., «ФИС», 1951.

Лейкина М. В. Игра — В кн.: Теория физического воспитания. М., «ФИС», 1953.

Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. Н. Г. Озолина, Д. П. Маркова. М., «ФИС», 1972.

Лотман Ю. М. Тезисы к проблеме «Искусство в ряду моделирующих систем», Тарту, 1967.

Макаренко А. С. Педагогические сочинения. М., Изд-во АПН РСФСР, 1948.

Маслаков В. А., Нагорный В. Э., Солдатов А. Д. Лыжный спорт. Учебное пособие для студентов вузов. М., «Высшая школа», 1971.

Матвеев Л. П. Спортивная тренировка.— В кн.: Теория и методика физического воспитания. Под общ. ред. А. Д. Новикова и Л. П. Матвеева. М., «ФИС», 1967.

Мильтейн О. А. Образ жизни спортсмена как социологическая проблема.—«Теория и практика физической культуры», 1972, № 11.

Мотылянская Р. Е. Спорт и возраст. М., «ФИС», 1956.

Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки. М., «ФИС», 1970.

Оноприенко В. И. Игры и развлечения на воде. М., «ФИС», 1968.

Петерсон Т. Я. Мини-баскетбол. М., «ФИС», 1973.

Пивоваров Б. Н. Игры в тренировке легкоатлетов. М., «ФИС», 1959.

Плеханов Г. В. Письма без адреса. Соч. Т. XIV, М., «ГИЗ», 1924.

Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. М., «ФИС», 1970.

Пономарев Н. И. Феномен игры и спорт.—«Теория и практика физической культуры», 1972, № 8.

Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям. М., «ФИС», 1968.

Рудик П. А. Психология. Учебник для институтов физической культуры. М., «ФИС», 1967.

Спортивная гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А. Т. Брыкина. М., «ФИС», 1971.

Спортивная медицина и лечебная физкультура. Под общ. ред. проф. А. Г. Дембо. М., «ФИС», 1973.

Спортивные игры. Учебное пособие для учебных групп спортивного совершенствования. Под ред. Н. П. Воробьева. М., «Высшая школа», 1971.

Спортивно-игровой метод физического воспитания (пер. с франц.). М., «ФИС», 1959.

Симонов П. В. Что такое эмоция? М., «Наука», 1966.

Семенов Л. Советы тренерам. М., «ФИС», 1964.

Стонкус С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. М., «ФИС», 1967.

Тесты в спортивной практике (пер. с немецк.). М., «ФИС», 1968.

Топышев А. П. Исследование соотношений стабильности и вариативности в структуре некоторых технических приемов волейбола. Канд. дис. М., 1968.

Устиненко В. И. Игра и эстетическая деятельность. Канд. дис. М., 1969.

Учение о тренировке. Под общ. ред. Дитриха Харре (пер. с немецк.). М., «ФИС», 1971.

Ушинский К. Д. Человек как предмет воспитания. Спб., 1913.

Фарфель В. С. Физиология спорта. М., «ФИС», 1961.

Фарфель В. С. Управление движением в спорте. М., «ФИС», 1975.

Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений. М., Изд-во Московского государственного университета, 1975.

Физическое воспитание студентов высших учебных заведений. М., «ФИС», 1968.

Физическое воспитание студентов вузов, зачисленных в специальную медицинскую группу. Под общ. ред. Н. В. Петрова. М., «Высшая школа», 1965.

Сб. Физическое воспитание и спорт в вузе. Каунас, 1973.

Фребель Ф. Воспитание человека. М., 1906.

Френкин А. А. Спорт и эстетическое воспитание.— «Теория и практика физической культуры», 1970, № 11.

Цирик Г. Игровые упражнения футболиста. М., «ФИС», 1966.

Цонков В. Народные игры Болгарии.— «Теория и практика физической культуры», 1959, № 6.

Черевков М. А. О месте игры в физическом воспитании.— «Теория и практика физической культуры», 1947, № 8.

Черникова О. Эмоции в спорте. М., «ФИС», 1966.

Шиллер Ф. Собрание сочинений, т. IV, Спб., 1917.

Шитик С. М. Об игре в физическом воспитании.— «Теория и практика физической культуры», 1949, № 1.

Шолих М. Круговая тренировка. М., «ФИС», 1966.

Яковлев В. Г. За передовую теорию и практику подвижной игры.— «Теория и практика физической культуры», 1949, № 1.

Яковлев В. Г. Подвижные игры в теории и практике физического воспитания детей школьного возраста. Докт. дис., М., 1954.

Яковлев В. Г. Основные понятия.— В кн.: Подвижные игры. М., «ФИС», 1974.

Яновская Э. В. Материалистические основы игры.— «Советская педагогика», 1940, № 1.

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
ГЛАВА I. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ И СПОРТИВНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНТОВ	5
Социальная сущность и значение игр	5
Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и подвижных игр	10
Теоретическое и практическое обоснование использования подвижных игр в решении задач физического воспитания студентов	14
Классификационная группировка игр	22
Подбор и моделирование игр для учебно-тренировочного процесса	27
Основные педагогические требования к проведению игр	30
ГЛАВА II. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ	36
ГЛАВА III. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА	80
Подвижные игры в занятиях гимнастикой	83
Игры с элементами вольных и акробатических упражнений	84
Игры с применением гимнастического инвентаря	89
Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой	96
Игры в занятиях с бегунами	97
Игры в занятиях с прыгунами	106
Игры в занятиях с метателями	110
Подвижные игры в занятиях спортивными играми	112
Игры в занятиях с баскетболистами и гандболистами	114
Игры в занятиях с волейболистами	130
Игры в занятиях с футболистами	135
Подвижные игры в занятиях борьбой, боксом и фехтованием	143
Подвижные игры в занятиях лыжным спортом	157
Подвижные игры в занятиях плаванием	153
Приложение	160
Литература	172

Евгений Моисеевич Геллер
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Редактор А. Я. Канторович
Обложка Л. С. Канцлера
Худож. редактор В. Н. Валентович
Техн. редактор М. Н. Кислякова
Корректор А. М. Апель

АТ 11288. Подписано к набору 14/XII 1976 г. Подписано к печати 6/IV 1977 г. Формат 84×108¹/₃₂. Бумага типогр. № 1. Уч.-изд. л. 9,95. Печ. л. 5,5 (9,24). Изд. № 76—12. Тип. зак. 1562. Тираж 6000 экз. Цена 70 коп.

Издательство «Вышэйшая школа» Государственного комитета Совета Министров БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Редакция межведомственных сборников и заказной литературы. 220600. Минск, Кирова, 24.

Типография им. Франциска (Георгия) Скорины издательства «Наука и техника» АН БССР и Госкомитета СМ БССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Минск, Ленинский пр., 68.

70 коп.



Издательство „Высшая школа“