

1. Физическая культура.
Для студентов всех факультетов

Старовойтова, Т.Е. и др.

С77 Подвижные игры для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : метод, рекомендации / Т.Е. Старовойтова, И.В. Ахмаева, И.Л. Лукашкова. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. - 27 с.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БЕЛАРУСЬ**

Учреждение образования
**«МОГИЛЕВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. А.А. КУЛЕШОВА»**

**Т.Е. Старовойтова, И.В. Ахмаева
И.Л. Лукашкова**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
для СТУДЕНТОВ,
ИМЕЮЩИХ
ОТКЛОНЕНИЯ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ**

Методические рекомендации



Могилев 2005

УДК 613.72:796 (076.8)

ББК 75.0

С77

*Печатается по решению редакционно-издательского
и экспертного совета МГУ им. А.А. Кулешова*

Рецензент:

доцент кафедры методик преподавания
спортивных дисциплин *ВТ. Иванов*

Старовойтова, Т.Е. и др.

С77 Подвижные игры для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья : метод, рекомендации / Т.Е. Старовойтова, И.В. Ахмаева, И.Л. Лукашкова. - Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2005. - 27 с.

В методических рекомендациях изложены методика, организация и основные требования к проведению подвижных игр, предлагается примерный сценарий игрового комплекса. В работе содержится перечень подвижных игр, аттракционов, эстафет для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей физического воспитания, учителей школ и студентов вузов.

УДК 613.72:796 (076.8)

ББК 75.0

Коллектив авторов, 2005
О МГУ им. А.А. Кулешова, 2005

ВВЕДЕНИЕ

Физкультурно-оздоровительные мероприятия являются составной частью физического воспитания и здорового образа жизни студентов в высших учебных заведениях. Участие в них рассматривается как одна из эффективных форм повышения двигательной активности, улучшения и поддержания на достаточно высоком уровне функциональных показателей организма. Особенно они важны для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, так как решить проблему здоровья студентов только за счет учебных занятий по физическому воспитанию (4 часа в неделю) невозможно.

В Могилевском государственном университете ежегодно проводится спартакиада с оздоровительной направленностью по двум номинациям «Спорт» и «Здоровье». В номинации «Здоровье» наряду со здоровыми принимают участие студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья временного или постоянного характера, в таких физкультурно-оздоровительных мероприятиях, как «Тропа Здоровья», «День здоровья», «Комплексные подвижные игры».

В задачу авторов входила разработка методических рекомендаций по организации и проведению подвижных игр со студентами специальной медицинской группы, т.к. они имеют большое оздоровительное значение. Подвижные игры наиболее доступный и эффективный метод воздействия на организм занимающихся. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность, нормализует психоэмоциональное состояние, повышает умственную и физическую работоспособность. Подвижные игры имеют большое значение в профессионально-прикладной подготовке студентов к их будущей трудовой деятельности. Знания, умения и опыт они успешно используют в своей профессиональной деятельности.

В методических рекомендациях изложены методика, организация и основные требования к проведению подвижных игр, предлагается примерный сценарий игрового комплекса. В работе содержится перечень подвижных игр, аттракционов, эстафет для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методические рекомендации предназначены для преподавателей.

Учебно-методические рекомендации могут быть полезны преподавателям физического воспитания, учителям школ и студентам вузов при прохождении практики в летних оздоровительных лагерях.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Подвижные игры группируются по различным признакам. Например, по формам организации занятий; с учетом особенностей сезона («летние» и «зимние» игры); по характеру моторной плотности (игры большой, средней подвижности, малоподвижные игры); по преимущественному проявлению у играющих физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость, координационные способности).

Подвижные игры следует подбирать так, чтобы они оказывали содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, а также воспитывали у занимающихся высокие морально-волевые качества.

Важное условие успешной игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока учащиеся не утратили заинтересованности к изученным ранее. Это поможет закрепить навыки и умения.

Перед тем как выбрать определенную игру и поставить конкретную педагогическую задачу, необходимо учитывать состав играющих, их особенности, физическое развитие и физическую подготовленность, также надо учитывать форму проведения занятий (учебное занятие по физическому воспитанию, перемена, праздник и т.д.). Очень важно придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для того чтобы определить степень сложности игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.д.).

Выбор игры зависит от места проведения и инвентаря. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонну или шеренгу, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно, т.е. игры малой интенсивности. В большом зале или на

площадке с занимающимися специальной медицинской группы можно проводить игры средней интенсивности, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.д. (таблица 1).

Для проведения конкурсов, игр требуется как специальный инвентарь (кегли, флажки, гимнастические палки, мячи, скакалки, обручи, булавы, поворотные стойки и др.), так и подручный (мешочки с песком, надувные шарики и др.), который должен быть безопасным.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

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

Перед объяснением занимающихся следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, преподаватель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры преподаватель должен находиться в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков необходимо обратить на правила игры. И если игра проводится впервые, преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Выбор водящего в игре определяется несколькими способами, которые зависят от условий занятий, характера игры и количества игроков. Например, преподаватель может назначить водящим или капитаном одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор, или водящего могут избрать сами игроки, для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачным, также можно назначить водящего по результатам предыдущих игр или с помощью жеребьевки в виде расчета. Роль водящего способствует формированию организаторских способностей студентов. Распределение игроков на команды должно осуществляться с учетом диагноза заболевания, функциональных возможностей, общего самочувствия занимающихся.

В играх, эстафетах количество игроков необходимо часто изменять, так как занимающиеся в специальной медицинской группе быстро устают.

Помощники и судьи назначаются из числа студентов, которые по состоянию здоровья освобождены от выполнения больших физических нагрузок, если таких нет, то помощников и судей назначают из числа игроков.

Руководство игрой, возлагается на преподавателя. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями игроков;
- устранение ошибок;
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения между игроками;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня соревновательной активности на протяжении всей игры;

Направляя игровую деятельность, педагог помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в игровой ситуации.

Важно своевременно исправлять ошибки. Лучшее это делать во время специального перерыва. Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия.

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми является дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает занимающихся и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки.

Окончание игры должно быть своевременным, когда игроки получили достаточную физическую и эмоциональную нагрузку. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовлетворенность занимающихся. Во избежание этого педагог должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать на допущенные ошибки, отрицательные и положительные моменты в игре. Желательно отметить лучших водящих, капитанов, судей.

ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

При подборе подвижных игр для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, необходимо учитывать:

- возраст, пол;
- диагноз заболевания;
- функциональные возможности организма;
- физическую подготовленность;
- индивидуальные психоэмоциональные особенности (возбудимость, вялость, суетливость).

Особое внимание следует обращать на показания и противопоказания к выполнению двигательных действий. Для студентов, имеющих отклонения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной системы, заболеваниях органов зрения, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата должны быть исключены упражнения, связанные с задержкой дыхания и натуживанием, резкими движениями, прыжками, поднятием: тяжестей, висами головой вниз.

Дозирование физической нагрузки в игре регулируется с помощью методических приемов:

- сокращением длительности игры;
- введением перерывов для отдыха;
- изменением числа играющих;
- сокращением величины игровой площадки;
- количеством повторений игры;
- изменением правил игры и сменой ролей играющих;

Игры, игровые упражнения и конкурсы распределяют в такой последовательности, чтобы не допустить переутомления и перевозбуждения студентов, обеспечить возможность для оптимального проявления их способностей (таблица 1).

Показатели	Степень психофизической нагрузки		
	Малая	Средняя	Большая
Форма участия в игре	Поочередно	Одновременно	Одновременно
Нагрузка, определяемая по увеличению ЧСС от исходной	На 50%	Более 60%	Более 100%
Способ выполнения движений	На месте	В движении	С одновременным передвижением
Темп выполнения	Малый	Средний	Высокий
Количество участников	Несколько человек	Группа	Команда
Двигательные качества, преимущественно проявляемые в игре	Ловкость, быстрота, координация	Ловкость в сочетании со скоростью движений	Скорость, скоростно-силовые качества, выносливость.
Характерные действия	Локальные движения руками, ногами, спокойная ходьба. Движения и действия без участия зрительного анализатора	Ритмическая ходьба, свободная ходьба в сочетании с перебежками: передача и ловля мяча, метание, кратковременное участие в беге, прыжках с последующей заменой игроков; переползание, лазание, комплексные движения	Продолжительный бег, прыжки, метания, передача и ловля мяча в движении в сочетании с бегом, прыжками; переноска тяжестей, сопротивление силой
Вид игры	Поединки, гонки, аттракционы	Эстафеты (медленные), двухсторонние игры без соприкосновения с соперником	Сюжетно-конфликтные и двухсторонние игры с соприкосновением с соперником.

ПРИМЕРНЫЙ СЦЕНАРИЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ «КОМПЛЕКСНЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР» ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Предлагаемые сценарии и конкурсы рассчитаны на участников различного возраста. Они составлены с учетом методических требований.

Приводим примерное структурное содержание игрового комплекса.

1-ая часть - организационная. Команды проходят маршем, обмениваются приветствиями.

2-ая часть состоит из двух-трех игр, в которых участвуют все играющие. Главное ее назначение - создание благоприятных условий для организации внимания участников и снятия предстартового напряжения, а также подготовка опорно-двигательного аппарата и функций внутренних органов к предстоящей деятельности. Основным содержанием этой части являются игры на ловкость, быстроту движений.

3-я часть наиболее продолжительная. Основу ее составляют игры со средней психофизической нагрузкой, в которых участвуют одновременно или поочередно все играющие.

4-ая часть направлена на восстановление. Для этого используются игры средней и малой двигательной активности с легкими по координации движениями. В этой части можно включать номер художественной самодеятельности или конкурс болельщиков.

5-ая часть, как и 1-ая, организационная. Жюри подводит итоги, награждает победителей.

Такое построение комплексов примерное. Оно может видоизменяться в зависимости от конкретных обстоятельств. Содержание и общее количество игр в комплексе зависит от возраста участников, их подготовленности.

Примерный сценарий «комплексных подвижных игр» (для студентов специальной медицинской группы) В сценарий включены игры и конкурсы в соответствии с требованиями программы по физическому воспитанию. По сложившейся тра-

диции комплексные подвижные игры входят в номинацию «здоровье» круглогодичной спартакиады университета, в которых принимают участие студенты специальной медицинской группы.

Примерная программа игрового комплекса:

1. Приветствие команд. Команды обмениваются приветствиями и перестраиваются к первому конкурсу.

2.«Передал - садись». Командная игра с проявлением ловкости, быстроты, внимания.

3.«Дорожка из обручей». Командная игра с преимущественным проявлением ловкости, быстроты, координации.

4.«Попади в цель». Метание теннисного мяча в неподвижную цель.

5.Номер художественной самодеятельности. Пауза для отдыха.

6.«Мяч в корзину». Командная игра с преимущественным проявлением силовых способностей.

7.Конкурс болельщиков «проворные мотальщики». Пауза для отдыха.

8.«Гонка обручей». Эстафета с преимущественным проявлением быстроты, ловкости.

9.«Хула-хуп». Конкурс на удержание обруча на время. 10.«Меткий бросок». Конкурс капитанов на меткость. 11. Номер художественной самодеятельности. Пауза для отдыха.

1. Приветствие команд.

2. «Передал - садись». Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. Впереди каждой команды, на расстоянии 3м становятся капитаны. По сигналу, каждый капитан передает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и приседает, затем второму, третьему и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

3. «Дорожка из обручей». Команды строятся на линии старта в колонну по одному. Перед каждой командой на полу расположены 3 обруча. По сигналу первый участник бежит до обручей и пролазит в обруч сверху-вниз, затем обегает стойку и возвращается обратно, передавая эстафету следующему. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

4. «Попади в цель». На расстоянии 8-10м и высоте 2 м от пола расположены обручи, обклеенные бумагой. Участники каждой команды выполняют по одному броску в обруч. За каждое попадание - 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

5. Конкурс художественной самодеятельности (песня, танец).

6. **«Мяч в корзину».** Команды выстраиваются в колонну по одному на линии старта. На расстоянии 6-8м от направляющего стоит большая корзина. По сигналу, участники поочередно выполняют бросок набивного мяча (0,5кг, 1кг, 2кг) двумя руками снизу из стойки, ноги врозь. Выигрывает команда, которая больше забросит мячей в корзину.

7. **«Проворные мотальщики». Конкурс болельщиков.** От каждой команды выбирается по одному болельщику, которые строятся за линией старта. У каждого болельщика палочка со шпагатом (10 м) с привязанной на конце коробкой (лентой). По сигналу, быстро наматывают шпагат на палочку. Побеждает тот, кто раньше приблизит коробку (ленту) к контрольной отметке.

8. **«Гонка обручей».** Команды выстраиваются в шеренгу друг за другом на расстоянии 2 метров. Перед каждой командой на полу лежат по 10 обручей. По сигналу, первый участник набрасывает обруч на себя сверху-вниз и передает его следующему, второй выполняет то же движение и т.д. Последний собирает обручи, одевая их на себя. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

9. **«Хула-хуп».** Каждая команда образует круг. По сигналу, участники вращают обручи определенное время (1, 2, 3 мин). Участник, не удержавший обруч, выбывает из игры. Побеждает команда, сохранившая в своих рядах наибольшее количество участников.

10. **«Меткий бросок». Конкурс капитанов.** Капитаны команд стоят за линией броска. С расстояния 5м каждый капитан поочередно бросает 5 мешочков в свой обруч. Капитан команды приносит столько очков, сколько мешочков останется в обруче по окончанию конкурса.

11. **Номер художественной самодеятельности (песня, танец).**

12. **Подведение итогов, награждение.**

Все участники выстраиваются на площадке. Жюри сообщает результаты физкультурно-оздоровительного мероприятия «Комплексные подвижные игры». Все участники награждаются грамотами, ценными и сладкими призами.

ПЕРЕЧЕНЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР, АТТРАКЦИОНОВ, ЭСТАФЕТ ДЛЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

«Быстрее перенести»

На пол кладут гимнастический обруч, в который складывают 11-13 малых резиновых мячей. В 15 м от него кладут еще два таких же обруча, в каждом из которых располагается участник игры. По сигналу руководителя оба игрока бегут к мячам и начинают переносить по одному в свой обруч. Побеждает тот, кто перенесет больше мячей. Игра начинается по сигналу руководителя. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и положить в обруч. Игру можно проводить командами.

«Шнурбол»

На концах 6-метрового шнура делают небольшие петли. Посередине привязывают шпагат длиной 80 см, к которому прикрепляют футбольный мяч. Соперники берутся за петли. По команде руководителя игроки начинают тянуть шнур каждый в свою сторону, придавая этим мячу маятникообразное движение. Уловив удобный момент, игрок ударяет мяч ногой, за что получает выигрышное очко. Победителем считается тот, кто раньше наберет 3 очка. Игра начинается по сигналу руководителя. Играющие могут подбегать к мячу или отступать назад. Подтягивать шнур к себе свободной рукой, наматывать его на кисть, выпускать из рук и поворачиваться к сопернику спиной не разрешается. За нарушение одного из правил участнику засчитывается поражение. Игру можно проводить командами.

«Метание в корзину»

К палке длиной 2-2,5 м прикрепляют корзину. Один из играющих держит корзину, а другой находится на расстоянии 3 м от него. По сигналу руководителя второй игрок бросает в корзину резиновые мячи или мешочки с песком. Выигрывает та пара, у которой из пяти попыток большее количество попаданий. Игра начинается по сигналу руководителя.

Тот, кто держит корзину, имеет право смещать ее, чтобы поймать летящий предмет. Игру можно проводить командами.

«Успей подобрать»

В круг диаметром 1 м становится участник с волейбольным мячом в руках. Позади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей. Игра начинается по сигналу руководителя. Одновременно можно брать несколько теннисных мячей. Выходить за линию круга нельзя. Игру можно проводить командами.

«Кто уйдет дальше?»

Игроки выстраиваются вдоль линии старта. По сигналу руководителя участники по очереди идут вперед от линии старта, на каждый шаг громко называя по одному виду спорта. Выигрывает тот, кто сумеет назвать большее количество видов спорта. Игра начинается по сигналу руководителя. Останавливаться или замедлять шаг нельзя, в этом случае участник проигрывает. Во время выполнения задания ведущий должен вслух вести подсчет, тем самым определяя: темп движения. Игру можно проводить командами.

«Воздушная цель»

Играющие становятся в круг. У каждого в руках теннисный (резиновый) мяч. В центре стоит руководитель и держит волейбольный (баскетбольный) мяч. По сигналу руководитель подбрасывает мяч вверх, а играющие стремятся попасть мячом в летящую цель. За каждое попадание играющему начисляется очко. Побеждает тот, кто за 8-10 попыток набрал больше очков. Игра начинается по сигналу руководителя. Попадание из-за круга не засчитывается. Игру можно проводить командами.

«Удержи палку»

Для проведения игры требуется гимнастическая палка. По сигналу руководителя дети ставят на палец (ладонь) палку и, балансируя, стараются удержать ее в вертикальном положении как можно дольше. Побеждает тот, кто дольше удержит палку. Игра начинается по сигналу

руководителя. Придерживать палку второй рукой запрещается. Сходить с места запрещается. Игру можно проводить командами.

«Ловкий перемах»

Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает ее верхний конец рукой. По сигналу руководителя игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив ее, и снова поймать рукой. Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание. Игра начинается по сигналу руководителя. Перемах выполняется прямой ногой. Во время перемаха игрок отпускает палку. Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем. Игру можно проводить командами.

«Шайбу в круг»

На земле чертят два круга диаметром 20-30 см на расстоянии 1,5-2 м. Играющие располагаются в 3 м от своего круга. По команде руководителя игроки стараются забросить шайбу в круг. Побеждает игрок, сделавший больше зачетных бросков. Каждому предоставляется 3-5 бросков (в зависимости от количества играющих). Попадание на черту не засчитывается. Игру можно проводить командами.

«Землемеры»

Расстояние между стартом и финишем 12-15 м. Играющие с гимнастическими палками располагаются на старте. По сигналу руководителя они устремляются к финишу, измеряя расстояние палками. Побеждает тот, кто быстрее измерит расстояние. Игра начинается по сигналу руководителя. Заступать за линию старта запрещается. При каждом замере палку кладут на пол. Игру можно проводить командами.

«Поединок с ракетками»

Каждый играющий в паре получает ракетку для настольного тенниса, на которой лежит кубик или плоская игрушка небольшого размера. Играющий отводит руку с ракеткой в сторону и, свободно передвигаясь, старается взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Побеждает тот, кто возьмет кубик с ракетки противника. Игра начинается по сигналу руководителя. Нельзя перекладывать ракетку с кубиком в другую руку. Игру можно проводить командами. 14

«Удочки»

5-10 булав ставят на полу в ряд в 1 м одна от другой. Такое же количество играющих становится в 2-3 шагах от булав и получает по одной удочке с кольцом на конце. Кольцо немного больше, чем головка булав. По команде руководителя играющие должны набросить кольцо на булав. Побеждает тот, у кого останется меньше булав. Игра начинается по сигналу руководителя. Все игроки выполняют равное количество бросков (5-10, в зависимости от количества булав). Пойманные булав откладываются в сторону. Игру можно проводить командами.

«Слалом»

5-6 набивных мячей (городков, булав) размещают на одной линии на расстоянии шага один от другого. По сигналу руководителя играющий поворачивается кругом на 360 градусов и движется на носках вперед, руки на поясе. Побеждает тот, кто сумел обойти все мячи, не задев их. Игра начинается по сигналу руководителя. Задевать мячи запрещается. Игру можно проводить командами.

«Точные броски»

В три мешочка размером 8x12 см насыпают 100-120 г гороха. В 5-6 шагах от черты, у которой стоит играющий, ставят табуретку. По указанию руководителя игрок должен забросить все мешочки на табуретку. Побеждает тот, кому удалось забросить на табуретку все три мешочка. Игра начинается по сигналу руководителя. Во время броска заступать за линию запрещается. Бросать мешочки можно только указанным способом (снизу, сверху и т.д.). Игру можно проводить командами.

«Сумей построить»

Перед каждым игроком кладут пять городков, игрокам завязывают глаза. Руководитель предлагает игрокам вслепую построить из лежащих городков какую-либо фигуру, например «колодец» или «пушку». Выигрывает тот, кто сумеет первым сделать это. Игра начинается по сигналу руководителя. Играют строго в течение установленного времени. Можно также давать задание в течение 40 сек построить две фигуры из 10 городков. Игру можно проводить командами.

«По кирпичикам»

Из дерева выстругивают четыре чурки в форме обычных кирпичей. Можно использовать также кругляши неочищенного полена. Игрок вста-

ет на два кирпича, а два других - держит в руках. По сигналу игрок наклоняется вперед, кладет кирпичи перед собой и наступает на них поочередно, берет два других кирпича, также наступает на них и т.д. Выигрывает игрок, который быстрее пройдет 10 м, не сойдя на землю. Игра начинается по сигналу руководителя. Сходить с кирпичей на землю и касаться ее рукой запрещено. Игру можно проводить командами.

«Рапиристь»

В два круга, находящихся один от другого на 30 см, кладут по спичечному коробку (или чурке такой же величины). Двое играющих с прутьями (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон кругов. По сигналу игроки начинают выбивать рапирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбивают его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге. Побеждает тот, кому за установленное время удалось выбить рапирой чурку или защитить ее. Игра начинается по сигналу руководителя. Заступать за линию круга запрещается. Игру можно проводить командами.

«Быстрые пальцы»

К рейкам гимнастической стенки или гимнастическим палкам, укрепленным горизонтально, привязывают по десять узких лент одинаковой длины. Соревнуются два игрока. По сигналу они должны завязать банты на всех десяти лентах. Выигрывает тот, кто сделает это раньше. Игра начинается по сигналу руководителя. Завязывать банты можно только указанным способом. Игру можно проводить командами.

«Извилистой тропой»

Пять городков или кеглей расставляют по прямой линии в 80 см друг от друга. В двух шагах от крайнего городка (за линией) становится игрок, которому завязывают глаза. По сигналу игрок должен пройти в другой конец площадки, поочередно огибая каждое препятствие.

Тот, кто повалит или пропустит хотя бы один предмет, считается не выполнившим задание. Игра начинается по сигналу руководителя. Нельзя задевать или ронять предметы. Игру можно проводить командами.

«Неуловимый шнур»

На землю кладут шнур длиной 2 м. С обеих сторон шнура лицом к его концам встают по одному соревнующемуся (шнур находится между ступнями игроков). Игроки выполняют движения по указанию руко-

водителя (руки вперед, в стороны, вверх, на пояс и т.д.). По сигналу игроки быстро наклоняются и пытаются выдернуть шнур из-под ног. Выигрывает тот, кому удастся это сделать первому. Игра начинается по сигналу руководителя. Во время наклона ноги сгибать нельзя. Игру можно проводить командами.

«Передал - садись»

Играющие делятся на несколько команд, по 7-8 человек в каждой и строятся за линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5-6 м становятся капитаны с волейбольным мячом. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх, а все игроки команды встают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполняют задание. Если во время игры участник уронит мяч, он должен поднять его и бросить капитану, став предварительно на свое место.

«Принеси мяч»

Команды построены в колонны по одному. На противоположной стороне площадки против каждой команды лежит коробка с теннисными мячами в количестве, соответствующем числу игроков в команде. По сигналу первый номер бежит к коробке, берет один мяч и бегом возвращается назад, на свое место, хлопая по плечу следующего участника, второй номер повторяет то же и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Перекасти мяч»

Каждая команда разделена на 2 группы, которые построены в колонны по одному, лицом друг к другу, на расстоянии 6-10 м. В руках у направляющего набивной мяч. По сигналу направляющий двумя руками перекастывает мяч игроку противоположной колонны, а сам убегает назад и становится в конец своей колонны.

Противоположный игрок повторяет то же, отсылая мяч обратно, и т.д. Выигрывает команда, первой закончившая перекастывание мяча.

«Ведение баскетбольного мяча с обязательным попаданием в кольцо»

Первый участник команды ведет мяч впереди себя до щита и выполняет бросок по кольцу с обязательным попаданием в кольцо. Если первый

бросок не достиг цели, то выполняется второй, третий и т.д., пока мяч не попадет в кольцо, затем ведет мяч обратно и передает его следующему участнику. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

«Шнур под стулом»

На полу растягивают шнур длиной 9 м. На концах его ставят по одному стулу спинками один к другому. Оба конца шнура должны быть видны из-под стульев. На стулья садятся по одному игроку. По сигналу они вскакивают, поворачиваются, бегут вперед, огибают стул соперника, возвращаются к своему стулу, и, схватив конец шнура, тянут его к себе. Побеждает тот, кто раньше выполнит задание.

«Челночный бег»

Напротив каждой команды на расстоянии 5,8,10 м расположены три набивных мяча. По свистку первый участник бежит и обегает первый набивной мяч, и возвращается обратно. Второй обегает второй мяч и передает эстафету третьему, третий обегает третий мяч и передает эстафету четвертому. Четвертый повторяет действия первого, пятый - действия второго, шестой - третьего и т.д. Побеждает команда, которая первой закончит эстафету.

«Точный расчет»

Состав команды 6-10 человек. Команды построены за линией броска, у каждого участника по одному мешочку с песком. Против команд на расстоянии 5-8 м лежат обручи. По сигналу каждый участник команды поочередно бросает мешочек в обруч. Выигрывает команда, забросившая большее количество мешочков.

Вариант I. Броски выполняются в начерченную на полу поперечную полосу, шириной 40-60 см.

«Меткий бросок»

На расстоянии 8-10 м и высоте 2 м от пола расположены обручи, обклеенные бумагой. Участники каждой команды выполняют по одному броску в обруч. За каждое попадание 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

«Мячом в цель»

В центре площадки ставят булаву. На расстоянии 6 м от булавы с двух сторон отмечают линии, за которыми становятся игроки каждой

команды в колонну по одному. У направляющих каждой колонны набивной мяч весом 1 кг. По сигналу руководителя участники поочередно катят мяч, стараясь попасть им в булаву. За каждое попадание команде начисляется одно очко. Побеждает команда, игроки которой наберут больше очков.

«Возьми по заказу»

На стол кладут три приза. Задача играющего - с закрытыми глазами подойти к столу и, вертикально опустив руки, не касаясь корпуса стола, взять один из призов. Играющий становится в 8-10 шагах от стола и во всеуслышание заявляет, сколько он намерен сделать шагов и какой приз взять. Ему завязывают глаза и поворачивают два-три раза кругом. Во время выполнения задания руководитель громко ведет подсчет шагов.

«Войди в круг»

На полу чертят круг диаметром в 40-60 см. В круг с завязанными глазами становится играющий. Его задача - выйти из круга, сделать 5-6 шагов и опять вернуться в круг.

«Ходьба в лабиринте»

На полу в один ряд на расстоянии 0,7-1 м один от другого размещаются 7 городков (учебных гранат, булав). Играющий с завязанными глазами становится у черты, проведенной в одном метре от переднего городка. Его задача - пройти змейкой между городками, обходя их то справа, то слева. Выигрывает тот, кто сумеет пройти этот путь не сбив ни одного городка.

«Через ручей цепочкой»

Команды строятся на линии старта в колонну по одному. Перед каждой колонной на расстоянии 8-10 м лежат продольно две перевернутые скамейки. По сигналу руководителя участники, взявшись за руки, выбегают вперед и начинают преодолевать «ручей» - скамейки - цепочкой, не отпуская руки. Выигрывает команда игроки которой пройдут быстрее дистанцию, не теряя равновесия и не разъединяя рук. В порядке пробы дети могут провести эту эстафету, продвигаясь по широкой части скамейки, а затем усвоив условия игры, по узкой части скамейки. Усложняя игру, скамейки можно положить наклонно (подставить третью скамейку).

«Не урони палку»

Участники команды, образуя круг, становятся спиной к центру. У всех участников гимнастические палки. Каждый ставит гимнастическую палку перед собой, одним концом на пол. По сигналу играющие делают шаг вправо и, отпустив свою палку, хватают палку соседа справа. За падение палки команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, игроки которой после 15 сигналов наберут меньше штрафных очков. Расстояние между игроками не более 1 метра. Сигналы должны подаваться равномерно через 5-6 сек.

«Схвати скакалку»

На землю кладут скакалку. С обеих сторон скакалки, лицом друг к другу, становится пара играющих. Концы скакалки находятся между ступнями играющих. Руководитель показывает им различные движения, которые они обязаны повторять. В определенный момент он подает сигнал (свист). Игроки наклоняются и пытаются выдернуть скакалку из под ног соперника. Выигрывает тот, кто быстрее это сделает.

«Эстафета с заданиями»

Команды построены в колонну по одному перед линией старта, в руках участников по одному набивному мячу. На расстоянии 4-6 м от направляющего стоят большие корзины - ящики. По сигналу игроки поочередно выполняют бросок двумя руками снизу из стойки ноги врозь, стараясь забросить мяч в корзину. Игрок, выполнивший бросок, становится в конец колонны. Выигрывает команда, сделавшая больше попаданий. Если в игре используются большие надувные мячи, то расстояние до цели можно увеличить на 1-2 метра.

«Дорожка из обручей»

Перед каждой командой расположены на полу четыре обруча. По команде первый участник бежит до обручей и пролазит в обручи сверху-вниз, назад бежит бегом и передает эстафету. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Обруч на палке»

Команды выстраиваются в одну колонну на стартовой линии. Участники поочередно добегают до контрольной отметки с гимнастической палкой и обручем на ней. Обруч не должен касаться руки. Выигрывает команда, первая закончившая эстафету. 20

Эстафета с волейбольным мячом

Для каждой команды на расстоянии 3-5 м от стартовой линии чертится круг, в котором находится капитан команды. По сигналу капитан подбрасывает мяч вверх и перебегает на противоположную сторону контрольной отметки. В это же время игрок команды № 1 должен добежать до круга и поймать мяч, подброшенный капитаном. Затем этот же игрок повторяет действия капитана. Выигрывает команда, которая первой закончит эстафету.

«Ведение обруча двумя гимнастическими палками»

Команды выстраиваются в колонну на линии старта. В руках первого игрока две гимнастические палки, между которыми находится обруч, лежащий на полу. По сигналу участник должен продвинуть обруч до контрольной отметки и оставить его там. Назад бегом возвратиться с гимнастическими палками и передать эстафету следующему участнику. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

«Хвост дракона»

В игре принимают участие не меньше 10 человек. Игроки становятся в колонну по одному, положив руки на плечи впереди стоящему. Первый игрок - голова дракона, последний - его хвост. Голова пытается поймать хвост. Колонна не должна разрываться, если голова поймает хвост, последний в колонне игрок становится головой, а предпоследний - хвостом.

«Стой спокойно»

Играющие образуют круг. Водящий ходит внутри круга и, остановившись перед кем-нибудь, говорит громко: «Руки!». Тот, к кому он обратился, должен стоять спокойно, а его соседи должны поднять руки: сосед справа - левую, а сосед слева - правую. Тот, кто ошибется, становится водящим.

«Молекулы»

Все игроки начинают двигаться хаотично, произнося слова: «Атомы - молекулы». Когда ведущий назовет какое-либо число (например - «3»), все должны взяться за руки и образовать круг по столько человек. Тот, кому не хватило места в «молекуле» - выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не определится победитель.

«Яблоко»

Игроки, взявшись за руки, бегут по кругу. Водящий в центре круга говорит: «Яблоко, червивое яблоко. Ветер дует, оно падает». С окончанием фразы все должны быстро присесть. Тот, кто не присел или сделал один шаг, или упал, выбывает из игры. Игра повторяется до тех пор, пока не определится победитель.

«Канатоходец»

На площадке чертят прямую линию длиной 6-10 м, по которой надо передвигаться как по канату. Тот, кто сойдет с каната (черты), выбывает из игры.

«Словесный волейбол»

Все встают в круг. Один из участников бросает мяч любому игроку, при этом называет существительное. Тот, кто ловит мяч, одновременно добавляет подходящий по смыслу глагол. Например, «облако - плывет», «костер - горит». Кто называет бессмыслицу - выбывает из игры.

«Куда - куда»

Играющие образуют круг, рассчитываются по порядку номеров. Запоминают свои номера. Водящий называет любые два номера, которые должны поменяться местами, предварительно сказав «куда - куда». Задача водящего - занять место одного из игроков - перебежчиков. Кто остается без места - тот становится водящим.

«Я - это не я, а мой сосед справа»

Игроки образуют замкнутый круг и садятся на землю (пол, стулья). Одно место остается свободным. Игрок, сидящий слева от свободного места, называет имя любого игрока, приглашая его к себе в соседях. Приглашенный остается на своем месте, а на свободное место идет сидящий справа от него игрок, и так до конца игры. Кто ошибается, получает какое либо задание: спеть песню, сказать скороговорку и т. п. Выигрывает тот, кто ни разу не ошибся.

«Великий кулинар»

Добровольцу вручают две ложки и завязывают глаза. Ведущий предлагает «опознать» разные предметы на ощупь при помощи ложек. Можно предлагать продукты (картофель, морковь, лук, грушу и т.д.), а можно дать задание посложнее - определить несъедобные предметы, как

кассета, книга, монета, мягкая игрушка и т.д. Выигрывает тот, кто быстрее распознает предмет.

«Мумия»

Выбирается 2-3 пары. В паре первый игрок - мумия. Второй - мумитатор. Каждой паре дается рулон туалетной бумаги. Мумитатор должен, как можно быстрее, полностью замотать мумию бумагой. Выигрывает тот, кто быстрее выполнит задание.

Найди своего направляющего

Играющие делятся на команды, выстраиваются в колонны по одному. По сигналу игроки, кроме направляющих, поворачиваются на 180° и бегут вперед. В это время руководитель меняет местами направляющих и подает команду к возвращению. Побеждает команда, игроки которой нашли своего направляющего и быстрее построились в колонну. Выигрывает команда, которая быстрее построилась в колонну.

Запрещенное движение

Играющие делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному лицом к руководителю. Дистанция между игроками - один шаг.

Руководитель под счет проделывает несложные движения, а играющие повторяют их. Два движения, например поднятие рук и наклон вперед, повторять запрещается. Вместо первого запрещенного движения, играющие должны быстро присесть, вместо второго - принять положение «смирно».

В ходе игры руководитель повторяет несколько раз запрещенные движения.

За каждое нарушение команда получает штрафное очко.

Побеждает команда, получившая меньшее количество штрафных очков.

Гонка мячей по кругу

Играющие становятся в круг в двух-трех шагах друг от друга и считаются на «первый - второй». Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока назначаются капитанами команд, и им дается по мячу.

По сигналу капитан одной команды передает мяч вправо, другой - влево по кругу своему ближайшему игроку, то есть через игрока-соперника. Получив мяч, игрок передает его следующему своему ближайшему

игроку и т. д. Когда мяч дойдет до капитана, он поднимает его вверх. Выигрывает команда, сумевшая быстрее передать мяч по кругу.

Пустое место

Играющие становятся в круг лицом к центру и держат руки сзади. Водящий, обегая играющих, неожиданно дотрагивается до руки одного из игроков и бежит по кругу. Игрок, руки которого коснулся водящий, бежит в противоположную сторону, навстречу водящему. При встрече они подают друг другу руки и продолжают бег, стремясь занять свободное место. Игрок, оставшийся без места, становится водящим.

Гонки мячей над головой

Играющие делятся на команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Расстояние между игроками в колонне один шаг, между колоннами два-три шага. В руках направляющего каждой колонны мяч (баскетбольный, волейбольный или набивной).

По команде направляющий передает мяч над головой игроку, стоящему позади его, тот - следующему и так до конца колонны. Последний в колонне, получив мяч, обегает справа свою колонну, становится первым и так же передает мяч. Игра заканчивается, когда направляющий колонны станет опять первым и поднимет мяч вверх, а команда по этому сигналу примет стойку «смирно».

Побеждает команда, быстрее других закончившая игру.

Проворные мотальщики

Играющие стоят на линии старта. У каждого палочка со шпагатом (10м) с привязанной на конце коробкой (лентой). По сигналу, игроки быстро наматывают шпагат на палочку. Побеждает тот, кто раньше приблизит коробку (ленту) к контрольной отметке.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИМЕРНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ по проведению физкультурно-оздоровительного мероприятия «Комплексные подвижные игры» среди студентов специальной медицинской группы.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

- укрепление здоровья студентов, повышение уровня их физического развития;
- повышение уровня профессиональной подготовки студентов;
- адаптация к новым условиям и требованиям учебной программы;
- привлечение к регулярным занятиям физической культурой.

ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ Комплексные подвижные игры проводятся в большом спортивном зале университета.

УЧАСТНИКИ В комплексных подвижных играх принимают участие групповые команды студентов 1-4 курсов специальной медицинской группы в количестве 10 человек. Команды выступают в единой спортивной форме, каждый участник имеет эмблему.

РУКОВОДСТВО ПРОВЕДЕНИЕМ Общее руководство подготовкой к проведению «Комплексных подвижных игр» осуществляется физбюро факультета, профбюро. Непосредственное проведение возлагается на жюри и судейскую коллегию.

ПРОГРАММА

В программу включаются приветствие команд, подвижные игры, эстафеты, номер художественной самодеятельности, конкурс болельщиков, капитанов.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ Результаты конкурсов оцениваются по 4-балльной системе: за 1 место - 4 очка, 2 место - 3 очка, 3 место - 2 очка, 4 место - 1 очко. В случае равенства очков победителем признается команда, набравшая наибольшее количество 1, 2, 3 мест.

НАГРАЖДЕНИЕ Все участники комплексных подвижных игр награждаются грамотами, ценными и сладкими призами.

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бытеева Л.В., Короткое И.М. Подвижные игры. - М.: Просвещение, 1988. - 123 с.
2. Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. - 2-е изд. доп. - М.: Молодая гвардия, 1989. - 141 с: ил.
3. Геллер Е.М. Активный отдых студентов (Спорт, развлечения и игры). - Мн.: Вышэйшая школа, 1980. - 142 с: ил.
4. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. - Мн.: Польша, 1988. - 176 с.
5. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. - М.: Изд. дом МСП, 1998. - 240 с: ил.
6. Лепер А. Маленькие игры для многих / Пер. с нем. А.И. Павочки. —Мн.: Польша, 1983. - 63 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Методика и организация проведения подвижных игр в специальной медицинской группе	4
Требования к проведению подвижных игр со студентами специальной медицинской группы.....	7
Примерный сценарий по проведению «Комплексных подвижных игр» для студентов специальной медицинской группы	9
Перечень подвижных игр, аттракционов, эстафет для студентов специальной медицинской группы	12
Приложение	25
Рекомендуемая литература.....	27

Учебное издание

Старовойтова Тамара Евгеньевна
Ахмаева Ирина Владимировна
Лукашкова Ирина Леонидовна

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

для СТУДЕНТОВ,
ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Методические рекомендации

Редактор *Т.В. Мискевич*
Технический редактор *Л.Н. Гладун*
Компьютерная верстка *А.Л. Позняков*
Корректор *И.Г. Коржова*

Подписано в печать 9.08.2005.

Формат 60x84/16. Гарнитура Times New Roman Cyt.

Усл.-печ. л. 1,6. Уч.-изд. л. 1,7. Тираж 80 экз. Заказ № 337.

Учреждение образования "Могилевский государственный университет
им. А.А. Кулешова", 212022, Могилев, Космонавтов, 1.
Лицензия ЛИ # 02330/278 от 30.04.2004.

Отпечатано на ризографе отдела оперативной полиграфии
МГУ им. А.А. Кулешова. 212022, Могилев, Космонавтов, 1.