

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

Т. Ю. Овсиенко

Во время проведения подвижных игр на уроках лёгкой атлетики определяющими являются образовательные задачи, решаемые параллельно с воспитательными и оздоровительными.

В изучении разных видов лёгкой атлетики большая роль принадлежит подвижным играм, содержащим действия, которые совпадают по структуре и характеру движений с двигательными действиями, изучаемыми в разных классах на уроках лёгкой атлетики. Поэтому выбирать подвижную игру необходимо в зависимости от конкретных задач урока (например, овладение метанием мяча в горизонтальную цель, отталкиванием в прыжках в длину и др.).

Нужно учитывать последовательность овладения навыками, связь их с материалом предыдущих уроков лёгкой атлетики. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались уже приобретённые навыки. Для этого в новых играх необходимо повторять элементы старых, но в усложнённой форме.

Игры должны соответствовать уровню физической подготовленности учащихся. Каждая игра должна быть сложнее предыдущей, чтобы её участники прилагали достаточно усилий для достижения цели. Игра, в которой отсутствуют трудности и препятствия, лишена педагогической ценности.

Выбирая игру, нужно также учитывать место её проведения, погодные условия, наличие инвентаря. Перед началом игры учитель должен продумать её ход и предусмотреть возможные ситуации, которые могут возникнуть во время игры.

В подвижных играх сложно предусмотреть возможности каждого ученика, поэтому нужно осторожно использовать игры, приводящие к быстрому утомлению или излишнему напряжению.

Учителю нужно всегда помнить о возрастных особенностях учеников, знать состояние их здоровья. Продолжительность игры зависит от количества участников, характера игры и условий её проведения.

Учитель должен чётко определить момент завершения игры: если дети проявляют признаки усталости, то игру нужно завершать. Преждевременное или неожиданное завершение игры нежелательно, как и её затягивание.

Подведение итогов игры имеет очень важное педагогическое значение. Нужно указать учащимся на ошибки и отметить положительные моменты. Подводя итоги, необходимо обращать внимание не только на скорость, но и на качество выполнения

заданий, соблюдение правил игры, умение использовать во время игры изученные двигательные действия.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С БЕГОМ

Во время подвижных игр с разными видами бега учащиеся учатся переключаться с максимально быстрого бега на медленный и наоборот. Игры с бегом помогают при изучении техники старта, особое значение они приобретают на втором этапе, когда закрепляют навыки старта и стартового ускорения.

Целесообразно использовать игры, развивающие скорость бега, закрепляющие правильное выполнение детьми старта и финиша.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

Прыжки, выполняемые в играх, отличаются от проводимых по легкоатлетическим правилам тем, что лишены специально подобранного разбега. Их выполняют любым способом в зависимости от ситуации игры. Разные прыжки и подскоки, выполняемые из положения приседа или полуприседа, хорошо укрепляют голеностопный сустав и мышцы ног, развивают координацию движений и укрепляют опорно-двигательный аппарат.

В начале обучения прыжкам целесообразно предложить учащимся игры, в которых выполняют упражнения с имитацией отталкивания и приземления.

После того как ученики овладели движениями, можно решать задачи на дифференцирование усилий или точное отталкивание. Для этого в игре необходимо использовать ориентиры (флажки, стойки, начерченные линии и т. п.). Это позволит ученикам корректировать свои усилия в зависимости от условий игры и заданий учителя.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С МЕТАНИЕМ

Игры, которые проводит учитель с учащимися на уроках во время обучения метанию, предусматривают последовательное развитие ловкости. Самым сложным является согласование движений руки с подскоками на одной и двух ногах, сохраняя равновесие в динамических и статических условиях. Параллельно с развитием точности и согласованием движений необходимо развивать точность мышечных усилий. Для этого используют игры с метанием в движущуюся цель, изменяя расстояния до цели, и др. 🏹



Карточка № 1. Игры с бегом

Воробы и вороны

Цель: развивать быстроту и ловкость.

Ход игры. Ученики строятся в две шеренги на расстоянии 1,5–2 м от средней линии площадки, спиной друг к другу. Одна команда получает условное название «воробы», вторая — «вороны». Когда учитель произносит одно из слов — «вороны» или «воробы», — участники названной команды должны бежать к своему «домику», расположенному на расстоянии 10–15 м. Игроки второй команды поворачиваются кругом и стараются осалить убегающих игроков.

Учитель подсчитывает осаленных игроков. Команды возвращаются на свои места. Перебежки выполняют 6–8 раз в зависимости от размера площадки. Побеждает команда, осалившая больше игроков команды-соперницы.

Правила

Игрокам запрещено толкать друг друга.

Начинать бег нужно только после того, когда произнесён слог «ны» (в слове «вороны») или слог «бы» (в слове «воробы»).

За линией «дома» осаливать игроков запрещено.

Осаленным игрокам разрешено дальнейшее участие в игре.



Карточка № 2. Игры с бегом

Два мороза

Цель: развивать быстроту и скорость реакции.

Ход игры. На противоположных сторонах площадки отмечены линиями два «дома», расстояние между ними — 12–15 м. Игроки расположены в одном «доме». Учитель выбирает двух игроков, которые становятся посередине площадки между двумя «домами» лицом к игрокам. Один из них — Мороз — Красный нос, второй — Мороз — Синий нос. По сигналу учителя «морозы» говорят:

Мы два брата молодые,
Два мороза удалые.
Я — Мороз — Красный нос,
Я — Мороз — Синий нос.
Кто из вас решится
В путь-дороженьку пуститься?

Игроки отвечают:

Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз!

После слова «мороз» все ученики перебегают в «дом» на противоположную сторону площадки, а «морозы» стараются их «заморозить» (осалить рукой). «Замороженные» игроки останавливаются и выходят из игры. После двух–трёх повторов учитель сменяет ведущих. Побеждает тот, кто «заморозил» больше игроков.

Правила

Бег начинать только после слова «мороз».

«Замораживать» за линией «дома» запрещено.





Карточка № 3. Игры с бегом

Салка, дай руки!

Цель: развивать быстроту и сообразительность.

Ход игры. Выбирают одного ведущего («салка»), остальные игроки бегают по площадке. «Салка» старается их поймать. Игрок, убегающий от «салки», подбегает к любому из игроков, берёт его за руки и они останавливаются, стоя лицом друг к другу. Если «салка» догонит игрока раньше, чем тот соединит руки с другим игроком, то они меняются ролями.

Правила

Игру начинают по сигналу учителя.

Если игроки стоят в паре, держась за руки, то «салка» не может их осалить.

Запрещено держаться за руки в паре дольше 5 с.

Борьба за бровку

Цель: развивать быстроту.

Ход игры. За 20–30 м до поворота беговой дорожки две команды строятся по 4 игрока в каждой. По команде учителя ученики начинают бежать, стараясь первыми занять бровку. Игрок, которому это удалось, получает 1 балл, второй — 2 балла и т. д. Побеждает команда, в конце всех забегов набравшая наименьшую сумму баллов.

Правила

Игроки выполняют бег по повороту.

Баллы начисляют в конце поворота.



Карточка № 4. Игры с прыжками

Воробьи

Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции.

Ход игры. Начертить большой круг диаметром 5–8 м. В середине круга — ведущий («большая птица») и рассыпанные «зёрна». Остальные игроки изображают «воробьёв» и располагаются за пределами круга.

«Воробьи» запрыгивают на одной ноге в круг и выпрыгивают из него. Ведущий, бегая в круге, старается не дать возможности «воробьям» собрать «зёрна» и «клюёт» их (касается рукой игроков, находящихся в круге).

«Воробей», которого «клюнула большая птица», продолжает играть, получая штрафной балл.

Побеждает игрок, которого оштрафуют на наименьшую сумму баллов.

Правила

Ведущий может касаться «воробьёв» только в пределах круга.

Менять ногу можно, только находясь вне круга.





Карточка № 5. Игры с прыжками

Зайцы в огороде

Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции.

Ход игры. Начертить два круга — один в другом. Ведущий («сторож») стоит во внутреннем круге, остальные игроки («зайцы») — в большом круге. На двух ногах они запрыгивают во внутренний круг («огород») и обратно. По сигналу учителя «сторож» ловит «зайцев», запрыгнувших в большой круг. «Пойманные зайцы» выходят из игры. После 3–5 повторений меняют ведущего и подсчитывают количество оставшихся «зайцев».

Правила

Ведущий может касаться «зайцев» только в пределах большого круга.

Кто дальше?

Цель: развивать прыгучесть и скорость реакции.

Ход игры. По команде учителя ученики поочередно выполняют следующие прыжки:

- на одной ноге;
- на двух ногах;
- многоскоки.

Во время приземления учитель ставит фишку. Побеждает тот, кто прыгнул дальше всех.

Правила

Учитель отмечает количество и вид прыжков.



Карточка № 6. Игры с метанием

По воздушной цели

Цель: совершенствовать технику метания; развивать глазомер.

Ход игры. Игроки строятся в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии до 20 м и рассчитываются по порядку. В центре площадки — учитель с волейбольным мячом.

Учитель подбрасывает мяч над собой, в это время первые номера стараются попасть теннисными мячами в этот волейбольный мяч.

Игрок, которому удаётся попасть в цель, получает 1 балл. Потом по сигналу бросают другие игроки.

Побеждает команда, игроки которой наберут наибольшее количество баллов.

Правила

Бросать мячи, строго соблюдая очередь.





Карточка № 7. Игры с метанием

Отруби хвост

Цель: развивать глазомер и ловкость; совершенствовать навыки метания.

Ход игры. Учеников объединяют в две команды. Игроки первой строятся в колонну по одному и берут друг друга за пояс. Игроки второй команды равномерно распределяются по площадке.

По сигналу учителя игроки второй команды, передавая мяч друг другу, стараются попасть им в последнего игрока первой команды, которые должны перемещаться, защищая своего последнего игрока.

Через 5–10 мин команды меняются ролями. Побеждает команда, набравшая наибольшее количество попаданий.

Правила

Учитель определяет продолжительность игры.

Игру начинают по команде учителя.

Защищающаяся команда не может организовывать круговую оборону.



Карточка № 8. Игры с метанием

Точно в цель

Цель: совершенствовать навыки метания в цель; развивать глазомер.

Ход игры. Игра может быть командной или индивидуальной. Начертить три круга один внутри другого. Игрок метает мяч в горизонтальную цель.

Если мяч попадает в центральный круг, то игрок получает 15 очков, во второй — 10, в третий — 5.

Побеждает игрок, набравший наибольшую сумму очков.

Правила

Бросать мяч с линии, определённой учителем (10–15 м).

Бросать мяч только по команде учителя.





Карточка № 9. Игры с метанием

Охотники и утки

Цель: совершенствовать навыки метания; развивать глазомер.

Ход игры. Ученики объединяются в две группы. Первая группа («охотники») располагается на параллельных линиях на расстоянии 10–12 м, вторая («утки») — между линиями.

«Охотники» получают 1–2 малых мяча на каждую сторону. По сигналу они стараются изученным броском из-за головы через плечо попасть в ноги «уток», передвигающихся в разных направлениях.

«Утки», в которых попали, выходят из игры. Как только все «утки» выйдут из игры, происходит смена ролей.

Побеждает команда, быстрее «перестрелявшая» всех «уток» и допустившая меньше ошибок во время бросков.

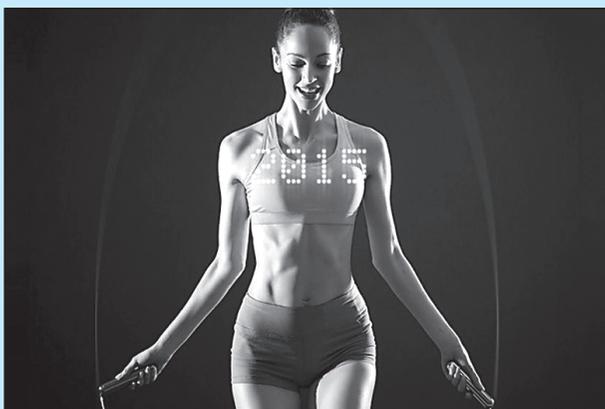
Правила

Учитель засекает время и следит за правильностью выполнения бросков.

Попадание при неправильном броске не засчитывают.



СПОРТИВНЫЕ ГАДЖЕТЫ



SMART ROPE — это «умная» скакалка, представленная *Tangram*, которая умеет не только считать количество выполненных прыжков, но и отображать их число прямо перед пользователем, выводя информацию в воздухе.

В гибкую часть *Smart Rope* встроены *LED*-диоды, проецирующие информацию на уровне глаз пользователя за счёт стробоскопического эффекта от вращения самой скакалки.

Помимо числа прыжков *Smart Rope* может отображать общее время тренировки и число потраченных калорий.

Переключаться между режимами можно при помощи специальной кнопки на одной из ручек скакалки.

Всего на «воздушном дисплее» одновременно могут гореть 4 цифры, при этом авторы утверждают, что они будут хорошо заметны, даже при ярком солнце.

Помимо визуализации *Smart Rope* связывается по *Bluetooth* со смартфоном или другим устройством и передаёт им информацию об активности пользователя, которая хранится и суммируется.