

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

**Учебно-методическое пособие
для студентов 1–4 курсов
лечебного и медико-диагностического факультетов
учреждений высшего медицинского образования**

**Гомель
2019**

УДК 796.2:796.012.1(072)

ББК 75.5:75.1я73

П44

Авторы:

К.Н. Курьян, В.С. Кульбеда, П.П. Слабодчик, А.Н. Поливач

Рецензенты:

кандидат педагогических наук,
доцент Гомельского государственного технического
университета имени П. О. Сухого

С.Л.Володкович;

кандидат педагогических наук,
доцент Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины

М.Г.Кошман

Подвижные игры и эстафеты для развития физических качеств:

П44 учеб.-метод. пособие для студентов 1–4 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования/К. Н.Курьян[идр.]. — Гомель: учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет», 2019. — 32 с.

ISBN 978-985-588-118-7

Учебно-методическое пособие содержит основные требования к применению подвижных игр и эстафет, которые должны помочь во владении или закреплении необходимых знаний, умений и навыков при изучении технических и тактических приемов в различных видах спорта, соответствует учебной программе по дисциплине «Физическая культура».

Предназначено для студентов 1–4 курсов лечебного и медико-диагностического факультетов учреждений высшего медицинского образования.

Утверждено и рекомендовано к изданию научно-методическим советом учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» 18 декабря 2018, протокол № 7.

УДК 796.2:796.012.1(072)

ББК 75.5:75.1я73

ISBN 978-985-588-118-7

© Учреждение образования
«Гомельский государственный
медицинский университет», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
1.История подвижных игр.....	5
2.Значение подвижных игр	6
3.Методика, организация и проведение подвижных игр	8
3.1. Характерные особенности подвижных игр и эстафет.....	8
3.2. Педагогические требования к проведению подвижных игр и эстафет.....	9
4.Подвижные игры и эстафеты по видам физкультурной деятельности	10
4.1. Эстафеты для развития физических качеств.....	10
4.2. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.....	13
4.3. Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола	17
4.4. Эстафеты на занятиях по легкой атлетике	19
4.5. Подвижные игры и эстафеты на занятиях по плаванию.....	21
5.Эстафеты для проведения спортивных праздников и физкультурно-оздоровительных мероприятий.....	24
Литература	31

ВВЕДЕНИЕ

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям физической культуры подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков.

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, студенты овладевают умениями быстрее, лучше мыслят, анализируют складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают новые способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно-рекреационной направленностью учебного предмета.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры составлены таким образом, чтобы их практическое проведение осуществлялось преимущественно со всеми занимающимися, а само содержание игры можно легко и оперативно варьировать — усложнять или упрощать по усмотрению преподавателя, исходя из конкретно складывающейся учебной ситуации.

Таким образом, подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и жизненно важные качества, необходимые будущим специалистам.

1. ИСТОРИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра в древних порбы была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и развития физических качеств: ловкости, координации, быстроты, силы, выносливости.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом.

Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

2. ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Игра — исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игровая деятельность очень многообразна: настольные, подвижные и спортивные игры.

Игра охватывает весьма разнообразные явления — от простейших движений младенца 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 отношение к ним.

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

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

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта. Игра — очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе со студентами. Среди широкого разнообразия игр широко распространены подвижные.

3.МЕТОДИКА,ОРГАНИЗАЦИЯ ИПРОВЕДЕНИЕПОДВИЖНЫХИГРИЭСТАФЕТ

Подвижные игры и эстафеты используются на занятиях физической культурой для повышения общей физической подготовленности студентов.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся. Преподавателю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть одинаков, но и на то, чтобы силы игроков были примерно одинаковы.

Преподаватель должен воспитывать у студентов серьезное отношение к подвижным играм. Следует объяснить, что та или другая игра имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, занимающиеся будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

Рассматривая подвижные игры и эстафеты по признаку организации играющих, можно выделить следующие направления:

— игры без разделения коллектива на команды, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками;

— игры с разделением коллектива на команды, направленные на воспитание коллективных действий.

Игры могут проходить в следующих сочетаниях:

а) с активным единоборством;

б) без контакта с соперником;

в) эстафеты.

Эстафеты в зависимости от построения играющих могут быть:

— линейными (соревнующиеся стоят в параллельных колоннах);

— встречными (каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки).

Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности участников, интенсивности их игровой деятельности (таблица 1).

3.1.Характерныеособенностиподвижныхигриэстафет

Характерная особенность подвижных игр и эстафет — это добровольность и эмоциональность.

Относительная свобода, самостоятельность действий в игре с принятием обязанности соблюдать ряд условных требований.

Таблица 1—Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств (по В.Г. Яковлеву)

Физические качества	Характеристика игровых действий	Игры
Координационные способности	Игры, пробуждающие не медленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)	«Выбивалы» «Круговая лапта» «Перестрелка» «Борьба за мяч», «Передача мяча в колонне»
Скоростные способности	Игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, звуковые сигналы, с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорость в изменяющихся условиях	«Сумей догнать» «Наступление» «Круговая эстафета» «Встречная эстафета» «Кто быстрее»
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера	«Эстафета с обручем и скакалкой», «Скакалка в парах» «Эстафета с лазанием и перелазанием» «Перемена мест»
Выносливость	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	«Борьба за мяч» «Встречная волейбольная перепасовка над сеткой» «Волейбол с двумя мячами»

Игровая деятельность характерна тем, что она непосредственно связана с определенными функциональными изменениями в организме. Важно иметь в виду, что высшие нервные проявления всегда в какой-то мере обусловлены функциями подкорковых отделов головного мозга и могут при определенных условиях переплетаться с некоторыми инстинктивными реакциями. Особенно наглядно эта зависимость обнаруживается в эмоциональных действиях студентов. Образный или условный замысел игры предусматривает достижение определенных целей в условиях изменения ситуаций (постоянных или случайных). Игровой замысел может быть создан, исходя из конкретных задач физического воздействия.

Наиболее существенной особенностью подвижных игр и эстафет необходимо считать отражение в них двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми: соревновательной борьбы и сотрудничества.

Элементы соревновательной борьбы присущи всем подвижным играм и эстафетам, и они занимают ведущее место в практическом содержании всех основных игровых действий.

Сотрудничество между играющими осуществляется в большинстве подвижных игр. Весьма важно, что сотрудничество в подвижных играх, как правило, обусловлено 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.

Важной особенностью подвижных игр и эстафет является то, что игровые действия осуществляются в неожиданно меняющихся внешних условиях. Каждый играющий стремится оказаться в более выигрышном положении и вместе с тем создать затруднения для соперника.

Изменчивость игровых ситуаций вызывает у участников игры необходимость постоянно ориентироваться в игре, что обуславливает проявление таких качеств, как наблюдательность, умение анализировать и оценивать сложившееся положение.

3.2. Педагогические требования к проведению подвижных игр

Подбирая ту или иную игру, следует учитывать подготовленность группы и задачи, которые будут решаться в процессе игры. Следует так же учитывать такие факторы, как состав группы, место проведения и наличие инвентаря.

Каждая игра начинается с распределения участников по командам и выбора капитанов. При проведении подвижных игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по количеству участников и по силам.

Объяснения правил игры должно быть кратким и понятным. Для этого существует схема: название игры, цель, правила, роль играющих и ход игры.

Как правило, студенты ведут себя во время игры по-разному. Одни играют очень активно, другие осторожно, избегая острой борьбы. Задача преподавателя провести занятие таким образом, чтобы все студенты принимали активное участие в игре.

Перед подвижными играми в процессе занятия следует снизить нагрузку, для того чтобы студенты могли немного отдохнуть и сконцентрировать внимание на предстоящей деятельности.

Продолжительность игры и нагрузка зависят от физической подготовленности, состояния здоровья и числа занимающихся (чем меньше игроков, тем короче игра).

Подведение итогов и определение результатов игры имеет большое воспитательное значение, так как победитель игры может реально оценить свои не только физические, но и морально-волевые качества и способности.

4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ ПОВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4.1. Эстафеты для развития физических качеств

Содержательная направленность практического использования игрового материала на занятиях физической культурой заключается прежде всего в развитии физических качеств.

Если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно — силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Встречная эстафета с обручем скакалкой

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны — обруч, а у направляющего второй колонны — скакалка.

Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед, совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок собручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со

скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполняют задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

Эстафета «Скакалка в парах»

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: фишки, скакалки.

Подготовка: игроки распределяются парами и встают в колонны перед общей линией старта. В конце зала ставят фишку, которую надо оббежать. Игроки стоят парами.

Описание игры: по сигналу первая пара каждой команды бежит вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до фишки, бегут обратно таким же образом.

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока не финиширует последняя пара;
- 2) побеждает команда, которая раньше других выполнит задание правильно.

Эстафета с лазанием и перелазанием

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скамейки, гимнастическая стенка.

Подготовка: на расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставятся скамейки. Играющие делятся на 2–4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1–2 шага.

Описание игры: по команде первые игроки бегут до скамеек, перепрыгивают через них подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаясь рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая) вторично перепрыгивают через скамейки, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают тоже и т.д. (рисунок 1).

Правила игры: побеждает команда, участники которой быстрее займут свои места.

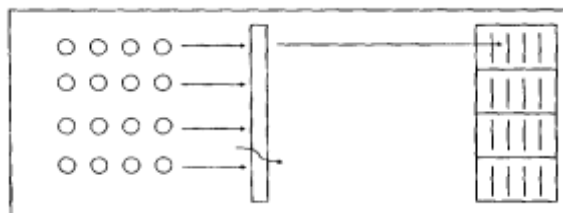


Рисунок 1 — Схема проведения эстафеты с лазанием и перелазанием

Примечание:

- — игроки;
- ▭ — гимнастическая скамейка;
- ▧ — гимнастическая стенка.

Эстафета «Машина»

Цель: развитие быстроты, ловкости. *Инвентарь и оборудование:* мячи.

Подготовка: перед командами, стоящими в колоннах чертится стартовая линия. В 10 шагах от нее ставится предмет (мяч и т.д.).

Описание игры: по сигналу первые номера команд бегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и т.д., присоединяются все игроки команды по очереди (рисунок 2).

Правила игры: игра заканчивается, когда все игроки команды, изображавшие специальные машины, пересекут стартовую линию.

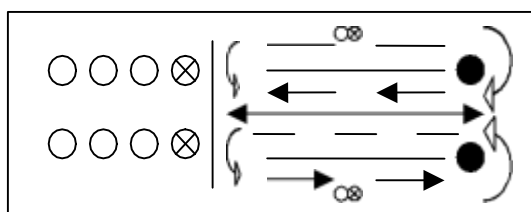


Рисунок 2 — Схема проведения эстафеты «Машина»

Примечание:

- — игроки;
- ⊗ — направляющий;
- — мяч.

Эстафета «Передача мяча в колонне»

Цель: развитие ловкости. *Инвентарь и оборудование:* мячи.

Подготовка: играющие делятся на несколько групп, команда каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутой руки.

Описание игры: по сигналу впереди стоящие игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны в начало, а затем становится первым в своей команде.

Правила игры: команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн.

Побеждает команда, заработавшая больше очков.

Эстафета с преодолением препятствий

Цель: развитие выносливости, быстроты.

Инвентарь и оборудование: скакалки, гимнастические скамейки.

Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта, от неё чертятся две параллельные черты, образу-

щие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка.

Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» капитаны бегут вперед, перепрыгивают через скамейки, далее выполняют прыжок в высоту через скакалку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны (рисунок 3).

Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

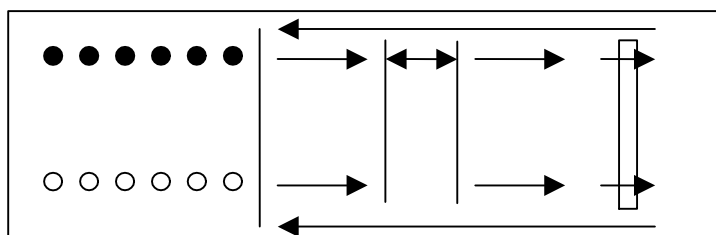


Рисунок 3 — Схема проведения эстафеты с преодолением препятствий

Примечание:

● ○ роки разных команд;

— □ гимнастическая скамейка или скакалка

Эстафета «Перемена мест»

Цель: развитие выносливости, силы.

Подготовка: игроки двух команд стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени.

Описание игры: по сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию на противоположной стороне площадки. Затем следуют прыжки в обратную сторону.

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2–3 самых выносливых прыгуна;
- 2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним;
- 3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

4.2. Подвижные игры и эстафеты элементами баскетбола

Важнейшим компонентом техники игры в баскетбол 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 перемещениями и решениями ряда технических задач.

Игра «Выбивалы»

Цель: перемещение по площадке и выбор места. *Инвентарь и оборудование:* волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин.

Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков (рисунок 4).

Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

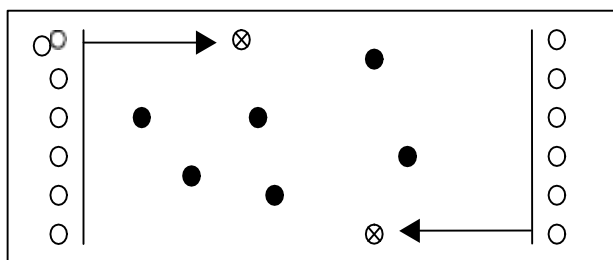


Рисунок 4 — Схема проведения игры «Выбивалы»

Примечание:

○ игроки;

● игроки, которых выбивают;

⊗ — мяч.

Игра «Круговая лапта»

Цель: передача и ловля мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: построение тоже, что и в предыдущей игре, но роли играющих иные: находящиеся за линией — водящие, в середине зала — игроки. Водящие стараются попасть мячом в игроков, которые увертываясь могут ловить мяч руками.

Описание игры: игрок, поймавший мяч, имеет право выручить одного из вышедших игроков.

Игра «Перестрелка»

Цель: развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

Подготовка: над двух противоположных сторонах площадки параллельно средней линии проводятся линии плена (или ставятся скамейки) на расстоянии от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам.

Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен до тех пор, пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду (рисунок 5).

Правила игры:

- 1) играют от 10 до 15 мин, после чего подсчитывают пленных;
- 2) побеждает команда, у которой больше пленных.

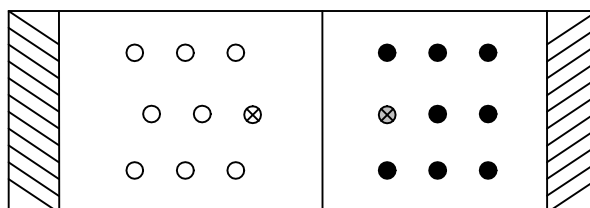


Рисунок 5 — Схема проведения эстафеты «Перестрелка»

Примечание:

- ● — игроки разных команд;
- ⊗ ⊗ — капитаны разных команд.

Эстафета «Забрось мяч в кольцо»

Вариант 1

Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны (рисунок 6).

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

Вариант 2

Задание тоже, только до кольца выполнить ведение мяча и бросок в кольцо.

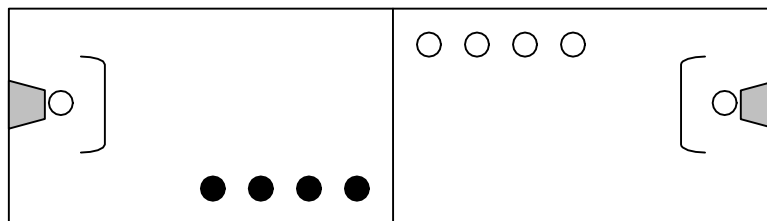


Рисунок 6 — Схема проведения эстафеты «Забрось мяч в кольцо»

Примечание:

- ○ — игроки противоположных команд

Эстафета «Борьба за мяч»

Цель: совершенствование техники передачи мяча в движении. *Инвентарь/оборудование:* баскетбольный мяч.

Подготовка: в игре участвуют две равных команды. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки размещаются по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой из другой команды.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отдать пас кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из своих игроков. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам (рисунок 7).

Задача играющих — сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко. Играют от 10 до 15 мин.

Правила игры:

- 1) нельзя выдергивать мяч, можно выбивать его и перехватывать;
- 2) если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников выбрасывает его с того места, где он перелетел границу;
- 3) если за мяч схватывается одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;
- 4) мяч вести ударяя его о пол. Если игрок пробежал с мячом больше двух шагов, судья останавливает игру и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка;
- 5) если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;
- 6) если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

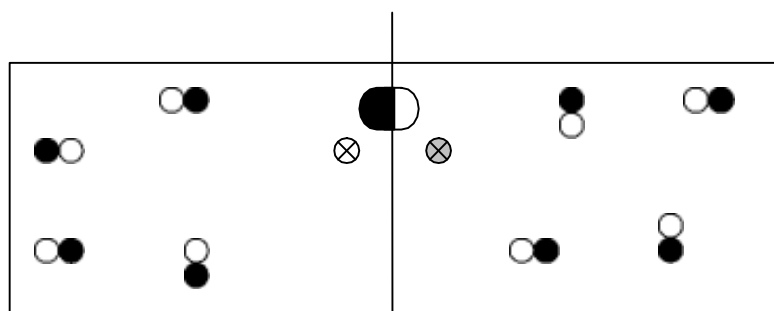


Рисунок 7 — Схема проведения эстафеты «Борьба за мяч»

Примечание:

- ● — игроки разных команд;
- ⊗ ⊗ — капитаны разных команд;
- ◐ — судья

4.3. Подвижные игры эстафеты с элементами волейбола

На занятиях с волейболистами подвижные игры и эстафеты могут быть использованы как для закрепления технических приемов, так и для обучения тактических действий. Преподаватель может подбирать игры для перемещений игроков и передач мяча.

В этом плане полезны игры, способствующие ориентации в пространстве.

Эстафета с элементами волейбола

Цель: совершенствование техники передачи мяча. *Инвентарь и оборудование:* волейбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты, напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, оббегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила игры:

- 1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;
- 2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;
- 3) выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше и получат меньше штрафных очков.

Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка. *Подготовка:* игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь пополам, размещаются на две стороны волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди (рисунок 8).

Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

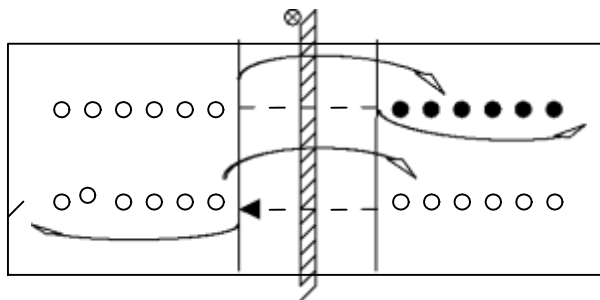


Рисунок 8 — Схема проведения игры «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»

Примечание:

- ● — игроки разных команд;
- ⊗ — судья.

Игра «Волейбол с двумя мячами»

Цель: совершенствование техники игры в волейболе.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе.

Описание игры: по сигналу из-за линии подач в игру вводятся одновременно два мяча. Игроки каждой команды стараются как можно быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки, по возможности в незащищенное место.

Правила игры:

- 1) команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков;
- 2) партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков;
- 3) игра состоит из трех или пяти партий;
- 4) ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.

Игра «Мяч своему игроку»

Цель: совершенствование техники подачи мяча. *Инвентарь и оборудование:* волейбольный мяч.

Подготовка: игроки располагаются на площадке, как для игры в волейбол, но один игрок («ловец») находится на половине противника и может занимать любое место на площадке.

Описание игры: по сигналу одна из команд производит подачу. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой третьим (вторым) касанием. Он перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию.

Правила игры:

- 1) если ловцу удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу;
- 2) если мяч не дошел до «ловца», то команда теряет подачу.

4.4. Эстафеты на занятиях легкой атлетикой

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами.

Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются 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.

Встречная эстафета

Цель: развитие быстроты.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10–20 м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки, дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде, стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д. (рисунок 9).

Правила игры:

- 1) не заступать за стартовую линию;
- 2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

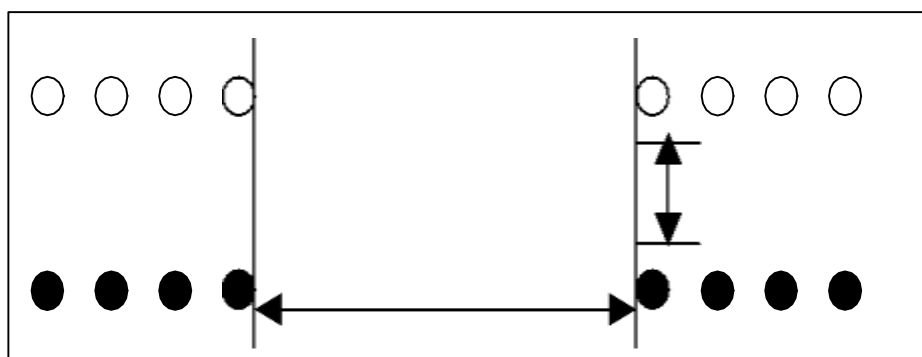


Рисунок 9 — Схема проведения встречной эстафеты

Примечание:

○ ● игроки разных команд

Круговая эстафета

Цель: развитие ловкости и внимания. *Инвентарь и оборудование:* эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая «колесо», подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны (рисунок 10).

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

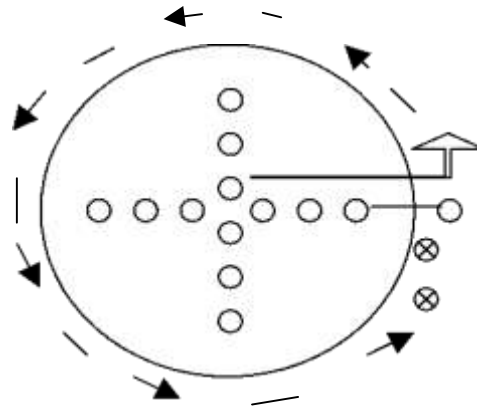


Рисунок 10 — Схема проведения круговой эстафеты

Примечание:

- — игроки;
- ⊗ — судья.

Эстафета «Наступление»

Цель: развитие быстроты реакции

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2–3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома. Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда.

Определение победителя: после 3–4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

Эстафета «Сумей догнать»

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается один игрок — победитель.

Эстафета «Кто быстрее»

Цель: совершенствование техники старта. *Инвентарь и оборудование:* гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 20–30 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника. Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

1) если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигранных очка, а если его запятнают — то одно;

2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

4.5. Подвижные игры эстафеты на занятиях по плаванию

Значительное место в подготовке пловца занимают игры, проводимые в воде. Игры организуются во время занятий на воде, а также в конце занятия. В игры входят упражнения на развитие дыхательных способностей, двигательных, скоростных качеств пловца, приобретение умения и навыка при нырянии. Игры направлены на совершенствование техники плавания различными способами.

Игра «Водолазы»

Цель: развитие дыхательных способностей студентов и приобретение умения и навыка при нырянии.

Инвентарь и оборудование: цветные предметы.

Подготовка: участники выстраиваются вдоль бортика бассейна. Преподаватель бросает в воду цветные предметы.

Описание игры: по сигналу играющие прыгают (или спускаются) в воду. Задача каждого — открыв глаза, обследовать дно бассейна и собрать как можно больше предметов.

Правила игры: на поиски предметов дается 1 мин. Выигрывает тот, кто соберет большее количество предметов. В ходе игры разрешается выходить на поверхность, чтобы сделать вдох.

Игра «Поплавки»

Цель: развитие двигательных способностей пловца и освоение действия свойств воды относительно тела пловца.

Подготовка: играют установленное время, играющие заходят в воду.
Описание игры: по сигналу руководителя игроки делают глубокий вдох и приседают, опустившись на дно, голову наклоняют к коленям, а руки соединяют впереди. Затем раскрывают руки, касаются дна и всплывают, как поплавки, наверх. После каждого всплытия снова опускаются на дно.

Правила игры:

- 1) игра начинается по сигналу преподавателя;
- 2) касание рукой дна обязательно;
- 3) побеждает тот, кто за установленное время сделает большее число повторений.

Игра «Туда кролем, обратно – брассом»

Цель: развитие скоростных качеств студентов и совершенствование техники кроля на груди, брасса.

Подготовка: участники встают у тумбочки в воде по 2 человека на дорожку, отдельно юноши, отдельно девушки.

Описание игры: по сигналу педагога участники игры отталкиваются ногами от бортика и плывут вперед кролем на груди 25 м. Доплыв до отметки поворачиваются кругом и обратно плывут брассом.

Правила игры: побеждает тот, кто правильно выполнив игровое задание, вернется на место старта первым.

Варианты игры: до отметки плыть кролем на груди, а обратно – кролем на спине или наоборот. Одним из составных компонентов такой игровой комбинации комплексного плавания может быть и любой другой изученный играющими способ плавания, актуальный для проводимого занятия.

Игра «Кто сделает меньше гребков»

Цель: совершенствование техники выбранного способа плавания.
Подготовка: игра проводится с разделенным зачетом у юношей и девушек. На одной дорожке играют юноши, на другой девушки. Перед началом игры оговаривается способ плавания. Участники рассчитываются на первый–второй. Каждый второй номер — судья первого.

Описаниеигры: по сигналу педагога первые номера стартом из воды плывут к противоположному бортику бассейна и обратно, а вторые внимательно следят за ними и считают количество сделанных гребков, шагая параллельно по бортику вдоль бассейна. Затем тоже самое игровое задание выполняют вторые номера, а первые номера подсчитывают количество гребков.

Правилаигры: победителем заплыва признается тот, кто затратит на прохождение контрольной дистанции наименьшее количество гребков.

Эстафета«Заплывдосками»

Цель: развитие скоростных качеств пловца и совершенствование техники работы ног в плавании.

Инвентарьиоборудование: доски.

Подготовка: участники делятся на команды и стоят в воде у бортика по длине всего бассейна.

Описаниеигры: по сигналу преподавателя последние участники команд начинают заплыв с досками, вытянув руки вперед. Доплывая до следующего игрока, передают эстафету, а сами остаются на месте.

Правилаигры:

1) игра продолжается до тех пор, пока первый пловец не доплывет до тумбочки;

2) побеждает команда, которая быстрее доплывет до тумбочки; 3) все команды плывут одним способом.

5. ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Эстафета со скакалкой

Команды построены в колонну по одному, первый участник держит в руках скакалку. По сигналу игрок передвигается бегом до контрольной отметки. Обегая стойку слева, он возвращается к своей команде и передает один конец скакалки второму участнику. Удерживая скакалку в руках, оба игрока проводят ее под ногами всей команды, участники которой выполняют прыжки на месте. Первый игрок становится последним в колонне, а второй, получив скакалку, продолжает соревнование (рисунок 11). Победитель определяется по последнему участнику, пересекшему линию старта.

Условия: не заступать за стартовую линию.

Инвентарь: скакалки, фишки.

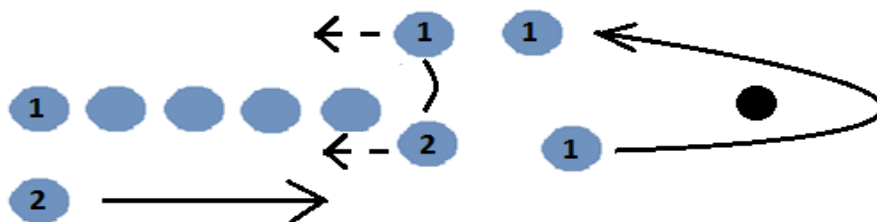


Рисунок 11 — Эстафета со скакалкой

Эстафета с прыжками через скакалку

Команды построены в колонну по одному, первый участник держит в руках скакалку. По сигналу игрок передвигается бегом до контрольной отметки, выполняя прыжки с ноги на ногу через скакалку. Обегая стойку слева, он бегом возвращается к своей команде и передает скакалку следующему участнику. Передача скакалки происходит из рук в руки (рисунок 12). Победитель определяется по последнему участнику, пересекшему линию старта.

Условия: не заступать за стартовую линию, выполнять не менее трех прыжков со скакалкой.

Инвентарь: скакалки, фишки.



Рисунок 12 — Эстафета с прыжками через скакалку

Эстафета с волейбольным мячом

Команды построены в колонну по одному. По сигналу первый участник с волейбольным мячом в руках передвигается бегом до контрольной отметки и обегает ее слева. Возвращаясь к своей команде, игрок обегает ее и прокатывает мяч между ног всех участников второму номеру (рисунок 13). Победитель определяется, когда первый участник команды получит мяч от последнего игрока.

Условия: прокатывать мяч между ног всех участников.

Инвентарь: волейбольные мячи, фишки.

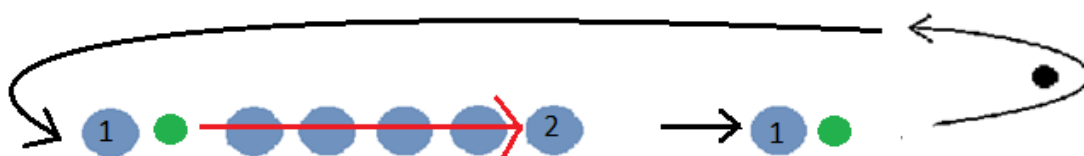


Рисунок 13 — Эстафета с волейбольным мячом

Эстафета «Туннель»

Команды построены в колонны по два за линией старта, дистанция между участниками 2 шага. Каждая пара держит вертикально между собой обруч, который вместе с остальными образует туннель. По сигналу участники одной колонны отпускают обручи и вслед за направляющим пробегают по туннелю, оббегают контрольную фишку и возвращаются на свои места. Как только игроки этой колонны подхватывают свои обручи, движение начинает вторая колонна, повторяя то же задание (рисунок 14). Побеждает команда первой выполнившая задание.

Условия: запрещается сокращать расстояние между обручами; запрещается выходить за линию старта.

Инвентарь: обручи, фишки.

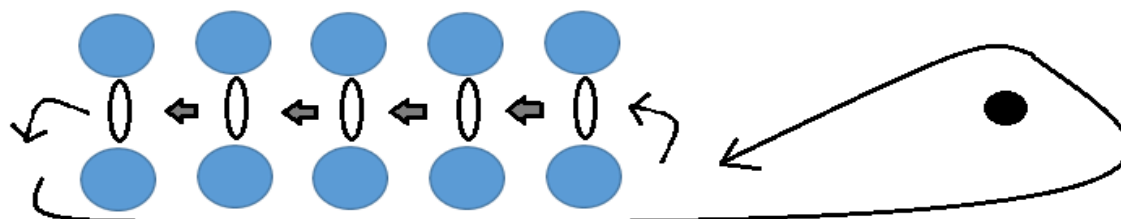


Рисунок 14 — Эстафета «Туннель»

Скакалка

Два участника команды раскручивают скакалку, остальные стараются поочередно выполнить забегание во вращающуюся скакалку (рисунок 15). Побеждает команда, выполнившая наибольшее количество забеганий и прыжков.

Инвентарь: скакалки.

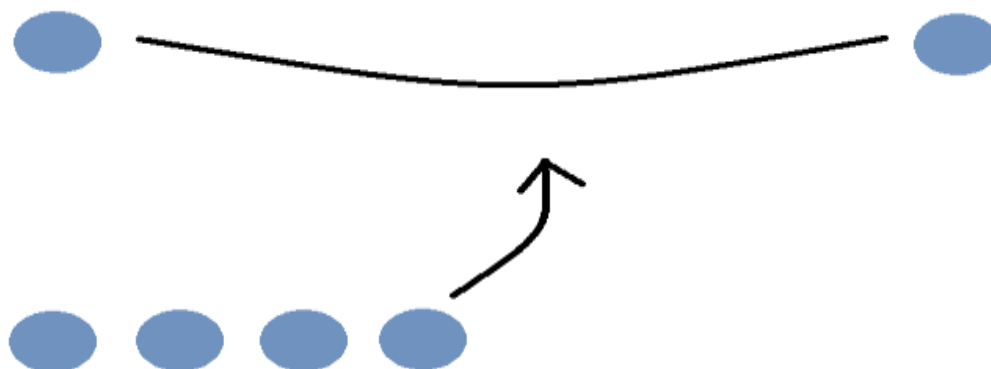


Рисунок 15 — «Скакалка»

Эстафета «Болото»

Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. В руках у направляющих по два обруча. Игроку необходимо пройти расстояние до контрольной отметки, перешагивая из обруча в обруч поочередно. Дойдя до контрольной отметки, участник возвращается обратно к команде бегом, удерживая обручи в руках и передает эстафету следующему игроку (рисунок 16).

Условие: передача эстафеты осуществляется передачей обручей из рук в руки за линией старта; за выход из обруча начисляются штрафные очки.

Инвентарь: обручи, фишки.

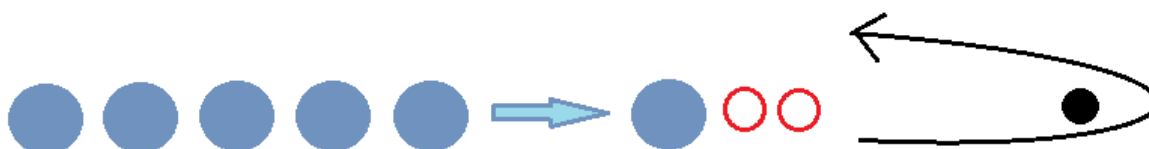


Рисунок 16 — Эстафета «Болото»

Эстафета «Пузырь»

Команды построены в колонны по два перед стартовой линией.

Направляющие (девушка/юноша) развернуты спиной друг к другу, руки на груди. Передвижение выполняется боком (приставным шагом), зажав фитбол. Необходимо удерживая фитбол пройти расстояние до контрольной отметки, оббежать фишку и с мячом в руках вернуться обратно к команде, передать эстафету следующим 2 игрокам (рисунок 17).

Условие: запрещается поддерживать фитбол руками; передача эстафеты осуществляется за линией старта.

Инвентарь: фитболы, фишки.

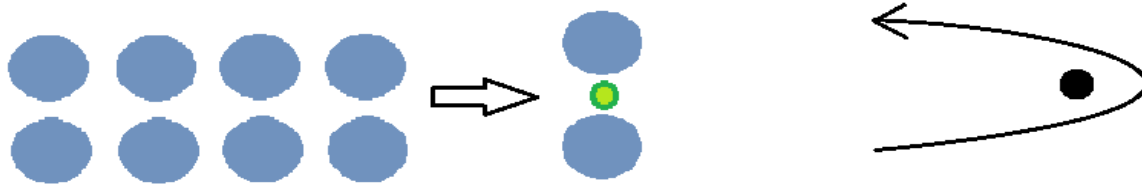


Рисунок 17 — Эстафета «Пузырь»

Эстафета «Плеть»

Помощники выстроены в шеренгу, удерживая в руках обручи, сцепив их между собой. Команды построены в колонны по одному перед стартовой линией. Направляющий по сигналу судьи пролезает сквозь все обручи, оббегает стойку и возвращается обратно бегом, передает эстафету следующему участнику (рисунок 18).

Условия: передача эстафеты осуществляется касанием за линией старта.

Инвентарь: обручи, фишки.

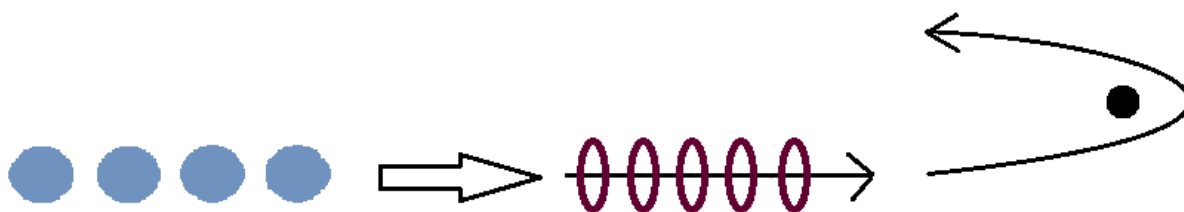


Рисунок 18 — Эстафета «Плеть»

Эстафета «Попрыгунчик»

Команда построена в колонну по одному перед стартовой линией. По сигналу судьи, участник усаживается на фитбол и прыжками передвигается до контрольной отметки. Дойдя до контрольной отметки, участник возвращается обратно к команде бегом, удерживая фитбол в руках, и передает эстафету следующему игроку (рисунок 19).

Условия: передача эстафеты осуществляется за линией старта.

Инвентарь: фитболы с рожками, фишки.

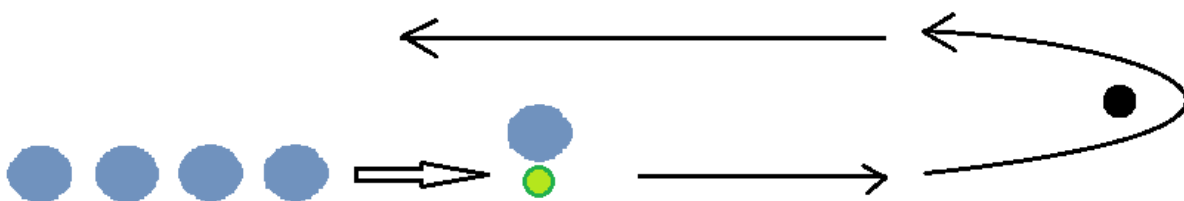


Рисунок 19 — Эстафета «Попрыгунчик»

Эстафета «Передал — садись»

Игроки выстраиваются в колонны по одному. Капитан каждой команды выходит вперед и поворачивается лицом к команде. По сигналу судьи капитан выполняет передачи мяча игрокам своей команды. После обратной передачи мяча капитану участник садится. Последний участник, передав мяч капитану команды, становится за ним. Капитан продолжает выполнять передачи мяча пока вся команда не переходит за его спину (рисунок 20). Победитель определяется по последнему игроку команды, пересекшему контрольную линию.

Инвентарь: баскетбольные мячи.



Рисунок 20 — Эстафета «Передал – садись»

Эстафета «Посади картошку»

Команды построены в колонны по одному (девушка, юноша) перед стартовой линией. Напротив каждой колонны располагается 3 обруча на полу, на расстоянии 1,5 м друг от друга. В руках у первой участницы 3 мяча: баскетбольный, футбольный, набивной. По команде первая девушка раскладывает мячи в обручи, оббегает контрольную стойку и возвращается бегом к команде и передает эстафету юноше, который собирает мячи, предварительно оббежав контрольную стойку и т.д. (рисунок 21).

Условия: мячи должны лежать в обручах, если мяч выкатился, необходимо положить его обратно; передача эстафеты осуществляется за линией старта; выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание.

Инвентарь: обручи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, медболы, фишки.

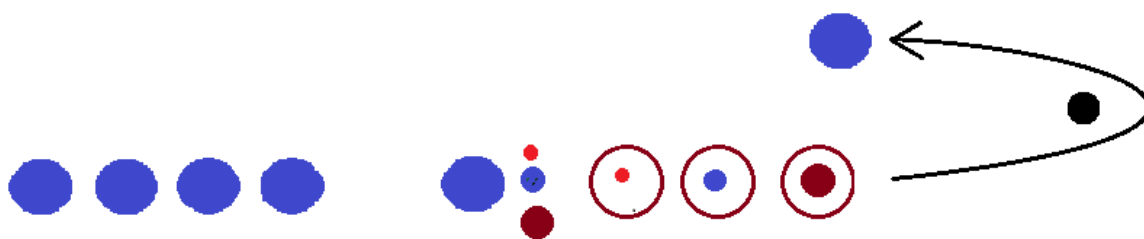


Рисунок 21 — Эстафета «Посади картошку»

Встречная эстафета

Команды делятся пополам, юноши на одной стороне площадки, девушки на другой. По сигналу первый участник у юношей бежит к девуш-

кам, передает эстафетную палочку, а сам становится за девушками. Девушка бежит и передает эстафету очередному юноше и т. д. (рисунок 22). Эстафета продолжается до прохождения участниками полного круга (возврат на исходное место). Побеждает команда, быстрее закончившая эстафету. Победитель определяется по последнему игроку команды, пересекшему контрольную линию.

Условия: передача эстафеты осуществляется за контрольной линией.

Инвентарь: эстафетные палочки.



Рисунок 22 — «Встречная эстафета»

Эстафета «Спортивные игры»

Команды построены в колонны по одному (юноша, девушка) перед стартовой линией. В ногах у юноши футбольный мяч, в руках у девушки баскетбольный мяч. По сигналу судьи первый номер (юноша) выполняет обводку фишек, ведение мяча до контрольной отметки, берет мяч в руки, оббегает фишку и бегом с мячом в руках возвращается к своей команде. Передает эстафету девушке. Девушка выполняет обводку фишек ведением баскетбольного мяча до контрольной отметки и, обегая ее, возвращается к своей команде, удерживая мяч в руках (рисунок 23). Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Условия: передача эстафеты осуществляется за линией старта.

Инвентарь: баскетбольные мячи, футбольные мячи, фишки.



Рисунок 23 — Эстафета «Спортивные игры»

Эстафета «Хоккеист»

Мяч находится на полу, «клюшка» в руках участника. По команде, игрок передвигается, обводя фишки до контрольной отметки, оббегает ее и возвращается к команде, ведя мяч (рисунок 24). Передача эстафеты осуществляется передачей «клюшки» и мяча за контрольной отметкой следующему участнику эстафеты.

Условия: на контрольной отметке мяч можно останавливать ногой.

Инвентарь: гандбольные мячи, гимнастические палки («клюшки»), фишки.



Рисунок 24 — Эстафета «Хоккеист»

Эстафета «Игольное ушко»

Команда построена в колонну по одному (девушка, юноша) перед стартовой линией. На полу лежат четыре обруча на расстоянии 2-х метров друг от друга. Первый участник стартует по сигналу. Подбегая к обручам, продевает их через себя сверху-вниз поочередно, обегает фишку и передает эстафету (рисунок 25).

Условие: выигрывает команда, которая быстрее выполнит задание;

Инвентарь: обручи, фишки.



Рисунок 25 — Эстафета «Игольное ушко»

Эстафета «Змейка»

Команды построены в колонну по одному (парень, девушка). Перед каждой командой находится 4 обруча. По сигналу первый участник пролезает в каждый обруч и, обегая фишку, возвращается бегом к команде по прямой (рисунок 26).

Условие: побеждает команда, первой выполнившая задание.

Инвентарь: обручи, фишки.

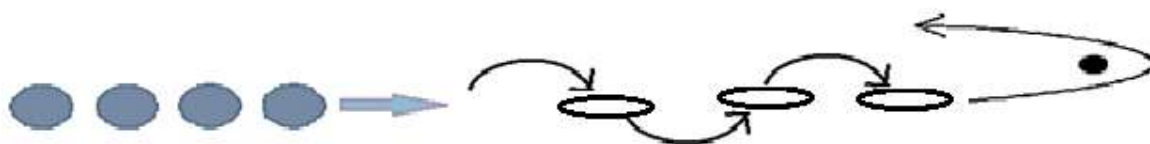


Рисунок 26 — Эстафета «Змейка»

ЛИТЕРАТУРА

1. *Блашкевич, А. В.* Физическое воспитание: практическое пособие / А. В. Блашкевич, Л. А. Лапицкая, О. П. Кривошеев. — Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2017. — 38 с.
2. *Железнов, А. В.* Спортивные и подвижные игры и методика преподавания: курс лекций / А. В. Железнов, В. А. Хопцев. — Витебск: 2018. — 180 с.
3. *Жуков, М. М.* Подвижные игры: учебник для студентов пед. вузов. — М.: Академия, 2000. — 160 с.
4. *Коджаспиров, Ю. Г.* Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров. — М.: Дрофа, 2003. — 170 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник / под ред. Ю. М. Макарова. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2013. — 272 с.
6. *Бауэр, О. П.* Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учеб. пособие для студентов О. П. Бауэр; под ред. С. О. Филипповой, Г. Н. Пономарева. — СПб.: ВВМ, 2004. — С. 331–332.
7. *Глазырина, Л. Д.* Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. — М.: Владос, 2000. — 262 с.
8. *Дворкина, Н. И.* Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н. И. Дворникова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. — 2003. — Т. 1. — С. 230–232.
9. *Доронина, М. А.* Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М. А. Доронина // Дошкольная педагогика. — 2007. — №4. — С. 29–33.
10. *Емельянова, М. Н.* Подвижные игры как средство формирования самооценки / М. Н. Емельянова // Ребенок в детском саду. — 2007. — №4. — С. 29–33.
11. *Ковалевский, А. К.* Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: дис. ... канд. пед. наук / А. К. Ковалевский. — Екатеринбург: УГПУ, 2007. — 138 с.
12. *Кособуцкая, Г. В.* Организация физической подготовки старших дошкольников / Г. В. Кособуцкая // Дошкольное воспитание. — 2009. — № 12. — 39 с.
13. *Кузнецов, В. С.* Физические упражнения и подвижные игры: метод. пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. — М.: НЦ ЭАС, 2006. — 151 с.
14. *Степаненкова, Э. Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие / Э. Я. Степаненкова. — М.: Воспитание дошкольника, 2006. — 368 с.

15. *Былеева, Л. В.* Подвижные игры: практический материал: учеб. пособие / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М.: ТВТ. Дивизион. — 2005. — 192 с.

Учебное издание

Курьян Константин Николаевич
Кульбеда Вадим Сергеевич
Слабодчик Петр Петрович и др.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ
И ЭСТАФЕТЫ
ДЛЯ РАЗВИТИЯ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

**Учебно-методическое пособие
для студентов 1–4 курсов
лечебного и медико-диагностического факультетов
учреждений высшего медицинского образования**

Редактор *Т. М. Кожемякина*
Компьютерная верстка *Ж. И. Цырыкова*

Подписано в печать 10.04.2019.

Формат 60×84¹/₁₆. Бумага офсетная 80 г/м². Гарнитура «Таймс».
Усл. печ. л. 8,14 Уч.-изд. л. 8,9. Тираж 80 экз. Заказ № 139.

Издатель и полиграфическое исполнение:

учреждение образования «Гомельский государственный медицинский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/46 от 03.10.2013.
Ул. Ланге, 5, 246000, Гомель