

Спортивные и подвижные игры

Введение

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья студентов колледжей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые молодые люди и девушки. А о здоровье говорить можно не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: уже на начальных этапах обучения здоровых студентов колледжей становится все меньше. Высок процент физиологической незрелости (более 60%), которая становится причиной роста функциональных (до 70%) и хронических (до 50%) заболеваний. Более 20% студентов колледжей имеют дефицит массы тела, столько же - избыточный вес. Ведущими среди функциональных отклонений являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения; среди хронических патологий - болезни нервной, дыхательной, костно-мышечной, мочеполовой систем, а также аллергические заболевания.

Известно, что здоровье формируется под воздействием целого комплекса факторов. Важное значение имеют занятия физической культурой.

Целью настоящей работы является изучение возможностей подвижных и спортивных игр в процессе формирования здорового образа жизни студентов колледжей.

Для реализации указанной цели решим следующие задачи работы:

- 1) изучим сущность подвижных и спортивных игр;
- 2) рассмотрим подробно отдельные подвижные и спортивные игры, рекомендуемые для студентов колледжей.

1. Спортивные и подвижные игры как средство физического воспитания студентов колледжа

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

Видовым понятием, отличающим спортивные игры от других видов спорта, следует взять «игровая деятельность». В научных публикациях мы встречаем такое определение спортивным играм: «Спортивная игра - это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и, которая приносит удовлетворение и радость

не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям». В учебнике под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова под спортивными играми понимается: «Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании». Обобщая, можно дать определение понятию «спортивные игры». Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами.

Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.

Физическая нагрузка при разных спортивных играх неодинакова. Так, например, она очень высока при футболе, баскетболе, хоккее, водном поло; все эти игры требуют большой активности, это игры для молодых людей. Теннис, волейбол и особенно старинная русская игра городки, а также крокет требуют меньшего напряжения, поэтому их можно рекомендовать не только молодежи, но и людям пожилого и даже преклонного возраста.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единичными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Схематично основные специфические понятия теории и методики спортивных игр и связи между ними представлены на рис. 1 (см. приложение).

Подвижная игра с правилами - это «сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего,

формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают студентов, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Занятие спортивными и подвижными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В спортивных и подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на базах отдыха, в походах и экскурсиях.

Каждая игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных и подвижных игр имеются исходные признаки позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снаряжением (клюшка, ракета, бита) и без него. При определении влияния игр на организм занимающихся, а так же их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных и подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Подвижные и спортивные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

Подвижные и спортивные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в учебных заведениях. На уроках физической культуры они используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм

занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки. Игра является потребностью для восстановления как физических, так и духовных сил. Подвижные и спортивные игры помогают не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) всегда встречает хороший приём у занимающихся, новый интерес к занятиям. Игра является толчком к спорту.

Нужно подбирать игры, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Велико также значение подвижных и спортивных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служит полезным средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряжённой умственной деятельностью. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия подвижными и спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (лёгкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта. Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель будут обращать на это должное внимание.

Итак, подвижные и спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значение.

2. Порядок проведения подвижных и спортивных игр

1 Спортивные игры

Волейбол

Волейбол является спортивной игрой с мячом, в которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделенной сеткой.

Цель игры - направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же попытку соперника. Для этого команда имеет 3 касания мяча (и еще одно возможное дополнительное касание мяча на блоке).

Мяч вводится в игру подачей: подающий игрок ударом направляет мяч на сторону соперника. Розыгрыш каждого мяча продолжается до его приземления на площадку, выхода «за» или ошибки команды.

В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко (система «каждый розыгрыш - очко»). Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке.

Игровое поле включает игровую площадку и свободную зону. Оно должно быть прямоугольным и симметричным.

Размеры свободной зоны: расстояние от боковых линий 3 - 5 м и от лицевых - 5 - 8 м. Высота свободного пространства над игровым полем - 12, 5 м.

Минимальные размеры свободной зоны и высоты свободного пространства над игровым полем могут быть указаны в положении о соревнованиях.

На каждой площадке передняя зона ограничена осью средней линии и краем линии нападения, проведенной на расстоянии трех метров от этой оси (ширина линии входит в зону).

Передняя зона простирается за боковыми линиями до конца свободной зоны.

Зона подачи - это участок шириной 9 м позади каждой лицевой линии.

Она ограничена по бокам двумя короткими линиями длиной 15 см. каждая, нанесенными на расстоянии 20 см. от лицевой линии, позади ее, как продолжение боковых линий. Обе короткие линии включены в ширину зоны подачи.

Сетка устанавливается вертикально над осью средней линии. Верхний край сетки устанавливается на высоте 2,43 м для мужчин и 2,24 м для женщин. Команда может состоять максимум из 12 игроков, одного тренера, одного помощника тренера, одного массажиста и одного врача.

Команда набирает очко: при успешном приземлении мяча на игровой площадке соперника; когда команда соперника совершает ошибку; когда команда соперника получает замечание.

Если две (или более) ошибки совершены последовательно, то принимается во внимание только первая ошибка. Если две (или более) ошибки совершены соперниками одновременно, то это считается обоюдной ошибкой и мяч переигрывается.

Розыгрышем мяча являются игровые действия с момента удара при подаче до того, как мяч выйдет из игры.

Если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать.

Если принимающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и получает право подавать.

Партия (кроме решающей - 5-ой) выигрывается командой, которая первой набирает 25 очков с преимуществом минимум в 2 очка. В случае равного счета 24-24, игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка (26-24, 27-25 и т. д.).

Победителем матча является команда, которая выигрывает три партии.

В случае равного счета 2-2, решающая (пятая) партия играется до 15 очков с минимальным преимуществом в 2 очка.

Ошибки при игре мячом: 4 удара: команда касается мяча 4 раза, чтобы вернуть его на сторону соперника; удар при поддержке: игрок пользуется поддержкой партнера по команде или любого устройства/предмета в пределах игрового поля для того, чтобы дотянуться до мяча; захват: игрок не ударяет мяч, и мяч оказывается захваченным и/или брошенным; двойное касание: игрок ударяет мяч дважды подряд или мяч касается различных частей его тела последовательно.

Характеристики удара (касания): мяч может касаться любой части тела; мяч должен быть ударен, а не схвачен и/или брошен. Он может отскочить в любом направлении; мяч может касаться различных частей тела, только если соприкосновения происходят одновременно.

Кегли

Спортивная игра, в которой участники, катая по специальному желобу или дорожке деревянный шар, стараются сбить как можно больше деревянных фигур - кеглей, расставленных на определенном расстоянии в определенном порядке.

Игра, похожая на кегли, была распространена в Древнем Египте. Египтяне сбивали шарами деревянные фигуры. В одной из египетских гробниц,

построенной, по определению археологов, 5200 лет назад, был найден набор для игры, похожий на то, чем пользуются современные игроки в кегли. В Европе игра в кегли впервые появилась на территории нынешней Северной Италии. В Центральной Европе игра в кегли возникла на основе распространенной у древних германцев игры на попадание камней в цель. Камни бросались по установленным 3, 7 и 9 клиньям (кеглям), которые изготавливались из дерева или лошадиных костей. Изданная в Лейпциге энциклопедия «Физкультура и спорт» приводит данные о том, что, согласно Ротенбургской хронике, впервые игра в кегли в Германии упоминается в 1157 г. Хроника сообщает, что уже в то время игра в кегли находилась в полном расцвете, и существовали определенные правила игры.

Кегли пользовались большой популярностью и в средние века, в них играли на ярмарках и во время церковных праздников. Первая в мире спортивная организация игры в кегли - Немецкий Союз игры в кегли - был создан в 1885 г. Международная федерация игры в кегли (ФНК) создана в 1952 г. на базе Международной ассоциации боулинга.

Цель игры - после разбега из 3 шагов направить рукой шар по колебану (дорожке высотой 10 см и шириной качения 35 см, с желобками - 4 мм), чтобы одним посылком сбить максимальное количество кеглей (из 9) на противоположной стороне кегельбана. Высота кегли 381 мм, вес шара - 2800-2900 г.

Крокет

Спортивная игра, в которой участники ударами деревянного молотка стараются провести свой шар через ряд проволочных ворот, расположенных на площадке в определенном порядке.

Игра в крокет (от французского *crochet* - крючок) известна во Франции с XVII в. В конце XIX в. возникла разновидность крокета - рокки. Крокет получил распространение в XIX в. во многих европейских странах, в первую очередь как средство развлечения и отдыха. Крокет входил в программу Олимпийских игр 1900 г. Олимпийскими чемпионами стали французы. В одиночном разряде победили Эмуа и Вайделик; в парном разряде - Жоэн и Эмуа.

В крокет играют на ровных земляных или подстриженных травяных площадках размерами - в длину 24-90 м, в ширину - 13, 5-45 м. Размер ворот - 25x25 см. Играть можно вдвоем или командами по 2, 3 или 4 участника. Игроки ударами деревянного молотка длиной 80-100 см с цилиндрической головкой из твердых пород дерева (диаметр цилиндра 7-8 см, длина 15-25 см) стремятся насколько можно скорее провести свои шары (по 2 шара у каждого участника, размер шара - 8, 28 см в диаметре) через ряд расположенных в определенном порядке проволочных или пластмассовых ворот к цели - колышку соперника и вернуть его обратно. При этом правила игры допускают помощь партнерам и создание помех соперникам. При

попадании в шар соперника игрок получает право на два свободных удара, один из которых предназначается для крокирования.

Крокирование происходит в случае, если игрок направляет свой шар в нужном направлении таким образом, чтобы он лег с шаром соперника, затем ставит носок стопы на свой шар и с силой ударяет по нему так, чтобы придать шару соперника неблагоприятное местоположение. При этом шар игрока, произведшего удар, должен оставаться на месте.

2 Подвижные игры

палочек

Для этой игры нужна дощечка и 12 палочек. Дощечку кладут на плоский камень или небольшое бревнышко, чтобы получилось подобие качелей. Все играющие собираются около этих качелей. На нижний конец кладут 12 палочек, а по верхнему один из играющих ударяет так, чтобы все палочки разлетелись. Водящий собирает палочки, а играющие в это время убегают и прячутся. Когда палочки собраны и уложены на дощечку, водящий отправляется искать спрятавшихся. Найденный игрок выбывает из игры. Любой из спрятавшихся игроков может незаметно для водящего подкрасться к качелям и вновь разбить палочки. При этом, ударяя по дощечке, он должен выкрикнуть имя водящего. Водящий вновь собирает палочки, а все играющие снова прячутся. Игра заканчивается, когда все спрятавшиеся игроки найдены и при этом водящий сумел сохранить свои палочки. Последний найденный игрок становится водящим.

7 камней

Очень живая и подвижная игра.

Для игры нужен мяч, например футбольный или чуть меньшего размера, 7 плоских камешков (можно заменить их сплюснутыми крышками от лимонадных бутылок) и ровная площадка, асфальтированная или земляная - не важно. Рисуются два круга - один внутри другого. Кольцо, получившееся между большим и маленьким кругом делят на шесть равных частей. На расстоянии 10 шагов рисуется линия, от которой совершается бросок (или катание, кому как удобно) мяча. 7 камней ставятся в стопку друг на друга в центре маленького круга.

Все играющие делятся на две команды - водящие и играющие. Играющие отходят к линии и по очереди бросают/катают мяч по одному разу. Задача - сбить стопку камней. Если им не удастся сбить камни - играющие меняются ролями. Если же кому-нибудь удастся разбить стопку камней, то играющие разбегаются в разные стороны, а мяч остается у водящих. Разбитая стопка камней собирается в кучку в маленьком кругу. Теперь задача играющих - расставить все семь камней по одному в каждый из шести секторов кольца, и один в маленький круг. Задача водящих - не дать играющим выполнить свою задачу. Водящие могут выбивать играющих, кидая в них мяч. Если мяч попал в играющего - он выходит из игры. Если играющие расставляют все семь

камней, то победа присуждается играющим, а игра начинается сначала, водящие остаются еще на одну игру водящими. Если же водящим удалось вывести из игры всех игроков играющей команды, то команды меняются местами.

Американский треугольник

Разновидность пятнашек, начинается игра с того, что трое из четырех играющих встают в круг, держась за руки, и раздвигают руки как можно шире. Один - оставшийся вне круга - водящий. Его задача - запятнать одного из трех в кругу, стоящего напротив (оббегая, подпрыгивая, подлезая). Задача тех, кто в кругу - не допустить этого. Если водящий запятнал, то происходит смена водящего или игрока напротив.

Антилопы и львы

Разновидность пятнашек, участники делятся на 2 команды: одни - львы, другие - антилопы. Львы - это водящие, они прячутся на местности и ждут, когда антилопы подойдут близко. А дольше как в простых салках.

Белки на дереве

Все играющие - белки, они должны стоять на дереве (на деревянных предметах) или держаться за дерево. Между деревьями бегают собаки - водящие. Белки прыгают, перебегают с дерева на дерево, а собака должна поймать (осалить) бегающих белок. Если ей это удалось, собака и белка меняются ролями. В игре есть условие: собака не должна трогать белок, которые находятся на дереве. В эту игру лучше всего играть в роще, где много деревьев, но растут они не плотно.

Заколдованный замок

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замок может служить дерево или стена. Около замка находятся главные ворота - двое студентов из второй команды с завязанными глазами. Вообще у всех игроков этой команды глаза должны быть завязаны. Они произвольно, так, как им хочется, располагаются на игровой площадке. Игроки, которые должны расколдовать замок по команде ведущего начинают бесшумно двигаться к главным воротам. Их задача - незаметно дойти до ворот, пройти сквозь них и дотронуться до замка. При этом игра считается оконченной. Но задача второй команды с завязанными глазами осалить тех, кто движется к замку. Те, кого осалят, выбывают из игры. По окончании игры студенты меняются ролями. Перед началом игры надо оговорить одно условие: будут ли студенты из второй команды стоять на месте или они могут передвигаться по площадке.

Волки во рву

На площадке чертится коридор (ров) шириной до 1 метра. Ров можно начертить зигзагообразный, где уже, где шире. Во рву располагаются водящие - волки. Их немного - всего 2 или 3. Все остальные играющие - зайцы - стараются перепрыгнуть через ров и не оказаться осаленными. Если

до зайца дотронулись, он выбывает из игры или становится волком. Волки могут осалить зайцев только находясь во рву. Зайцы ров не перебегают, а перепрыгивают. Если нога зайца коснулась территории рва, это значит, что он провалился в ров и в этом случае также выбывает из игры.

Золотые ворота

Играющие делятся на равные команды. Одна команда образует круг, ее игроки берутся за руки и поднимают их вверх. Между игроками должна быть достаточная дистанция, чтобы между ними мог пройти человек, хотя бы согнувшись. Другая команда начинает движение, обходя по очереди каждого игрока первой команды и каждый раз проходя через ворота, образованные руками игроков первой команды. Игроки второй команды держатся за руки, расцеплять которые нельзя! Итак, вторая команда оказывается то в круге, то за его пределами. Первая команда в течение игры говорит:

Золотые ворота

Пропускают не всегда.

Первый - разрешается,

Второй раз запрещается,

А на третий раз

Не пропустим вас!

На последнем слове команда резко опускает руки. Если кто-то из второй команды оказался внутри, он уходит из цепочки и встает в центре круга. Естественно, вторые играющие стараются на последнем слове быть вне круга, но не всегда удается. Усложнить игру можно тем, что игроки первой команды говорят свои слова одними губами, внимательно глядя друг на друга, и неожиданно опускают руки. Когда во второй команде остается один человек, он признается победителем, а команды меняются ролями.

Кошки-мышки

Для игры выбираются два человека: один - кошка, другой - мышка. В некоторых случаях количество кошек и мышек может быть больше. Это делается для того, чтобы оживить игру. Все остальные играющие встают в круг, взявшись за руки - ворота. Задача кошки догнать (дотронуться рукой) мышку. При этом мышка и кошка могут бегать внутри круга и снаружи. Играющие стоящие в кругу сочувствуют мышке и чем могут помогают ей. Например, пропустив через ворота мышку в круг, они могут закрыть их для кошки. Или если мышка выбегает из дома, то кошку можно там запереть, т.е. опустить, закрыть все ворота. Игра эта не проста, особенно для кошки. Пусть кошка проявит и умение бегать, и свою хитрость, и сноровку. Когда кошка поймает мышку, из числа играющих выбирается новая пара.

Лабиринт

Лабиринт - разновидность пятнашек. Играют не менее 11 человек. Два из них водящие - кошка и мышка. Участники стоят упорядоченно, расставив руки в

стороны, лицом в одну сторону (образуя коридоры). По команде ведущего (либо хлопок, либо свисток) все участники поворачиваются обратно. Кошке и мышке разрешается бегать только по коридорам. Если кошка поймала мышку, то они меняются ролями, либо с кем-то из стоящих в лабиринте.

Поймай хвост дракона

Студенты выстраиваются в колонну, каждый держит впереди стоящего за пояс. Они изображают дракона. Первый в колонне - это голова дракона, последний - хвост. По команде ведущего дракон начинает двигаться. Задача головы - поймать хвост. А задача хвоста - убежать от головы. Туловище дракона не должно разрываться, т.е. играющие не имеют права отцеплять руки. После поимки хвоста можно выбрать новую голову и новый хвост.

Невод

Игра проходит на ограниченной площадке, пределы которой нельзя пересекать никому из играющих. Двое или трое играющих берутся за руки, образуя невод. Их задача - поймать как можно больше плавающих рыб, т.е. остальных игроков. Задача рыб - не попасться в невод. Если рыбка не смогла увильнуть и оказалась в неводе, то она присоединяется к водящим и сама становится частью невода. Рыбки не имеют права рвать невод, т.е. расцеплять руки у водящих. Игра продолжается до того момента, пока не определяется игрок, оказавшийся самой проворной рыбкой.

Заключение

В настоящее время ведется интенсивный поиск новых направлений, форм и методов физкультурно-спортивной работы в колледжах, отвечающих современным требованиям и способных решить комплекс важных задач, стоящих перед системой образования и физкультурно-спортивным движением России. В первую очередь речь идет о таких формах и методах, которые позволяют существенно повысить для студентов привлекательность физкультурно-спортивной деятельности и обеспечить более полную и эффективную социокультурную значимость занятий физкультурой и спортом. К таким формам и методам относятся подвижные и спортивные игры. Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений. Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях.

Подвижные и спортивные игры оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т.п. Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате

увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, выделяется много пота и т.д. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны подвижные и спортивные игры студентам. Несмотря на всё богатство содержания, одними играми невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игры в сочетании с другими видами физических упражнений.

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/16/sportivnye-i-podvizhnye-igry>