**Спортивные и подвижные игры**

Введение

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья 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 (до50%) 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.

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 является 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 болебану (дорожке высотой 10 см и шириной качения 35 см, с желобками - 4 мм), чтобы одним посылом 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 - 25х25 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

Заколдованный замок

Играющие делятся на две команды. Первые должны расколдовать замок, а вторая команда - помешать им в этом. Замком 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 окончанию 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.

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.