

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

Главное управление научно-методической
работы

3 86-5

575-0

Управление спортивных игр

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Методические рекомендации

Москва-1986

25 4.3

φ5-1
0φ-2

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ПРИ СОВЕТЕ МИНИСТРОВ СССР

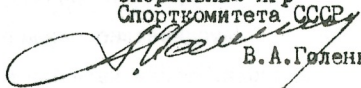
Главное управление научно-методической работы

Управление спортивных игр

3 86-5
575-0

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Управления
спортивных игр
Спорткомитета СССР


В.А. Голенко

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ

Методические рекомендации

Москва - 1985

Методические рекомендации содержат целую серию подвижных игр, рекомендуемых для подготовки юных теннисистов. Они предназначены для тренеров детско-юношеских спортивных школ.

Методические рекомендации подготовлены старшим преподавателем кафедры тенниса ГЦОЛИФК, канд. пед. наук Т.С.ИВАНОВОЙ и студентом ГЦОЛИФК И.Б.ГИПША.



2022071698

ВВЕДЕНИЕ

Использование подвижных игр является основным методом тренировки в группах начальной подготовки и в более старших возрастных группах.

Использование подвижных игр носит универсальный характер. Их возможно применять в любой период годичной подготовки. Для групп начальной подготовки I года обучения применение подвижных игр составляет примерно 60-70%, для 2 года обучения - 45-50% всего тренировочного времени, для учебно-тренировочных групп - 30-35% времени занятий общей физической подготовкой. Для групп начальной подготовки целесообразно использовать подвижные игры в любой части тренировочного занятия, для учебно-тренировочных - преимущественно в подготовительной и заключительной.

Общие рекомендации по проведению подвижных игр следующие: в подготовительной части занятия целесообразно использовать малоподвижные и несложные игры, направленные на развитие способности занимающихся концентрировать внимание, а также игры средней подвижности, включающие упражнения общеразвивающего характера. В основную часть занятия включаются игры, направленные на развитие быстроты действий, точности действий, оперативного мышления, внимания, выносливости, силы. В заключительной части следует проводить игры малой и средней подвижности, способствующие активному отдыху после интенсивных нагрузок.

Применение подвижных игр создает возможность моделирования деятельности, комплексного проявления специальных качеств. При использовании подвижных игр решаются не только общие, но и специальные задачи тренировки: формируются технико-тактическая, физическая и психологическая подготовленность. Они одинаково увлекают и новичка и квалифицированного теннисиста.

Подвижные игры являются средством восстановления работоспособности, повышения эмоционального настроения занимающихся. Их использование позволяет моделировать характерные для спортивной игры динамическое изменение внешних ситуаций на фоне меняющегося эмоционального состояния занимающихся. В играх дети проявляют

большую двигательную активность, особенно когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются с активным отдыхом. Именно в них у ребят наилучшим образом формируются важные для спортсмена бойцовские качества, активизируется внимание. Содержание их зависит от поставленных тренером задач и состава занимающихся.

Подвижные игры могут быть использованы не только как средство развития качеств и свойств личности, необходимых для эффективности соревновательной деятельности, но также и как средство контроля за подготовленностью и отбора юных теннисистов.

Игры, используемые в качестве тестов, должны отвечать следующим требованиям:

- а/ моделировать одну или группу способностей;
- б/ быть доступными и вызывать интерес у занимающихся;
- в/ иметь объективные показатели.

Методика оценки результатов участия в подвижных играх вытекает из содержания игры. Так, например, в игре "Бегуны" участник оценивается по двум показателям: "осалил", "осален". Игровые показатели подкрепляются наблюдениями тренеров за поведением игроков.

Применение подвижных игр будет особенно эффективно при учете пульса занимающихся. Так в играх скоростной направленности наибольший эффект будет достигнут при пульсе не менее 120 ударов в минуту и не больше 200 ударов в минуту.

Оптимальное число учащихся в команде при проведении подвижных игр 10-12 человек. При большем числе занимающихся их следует разделить на 3-4 команды, чтобы сохранить интенсивность проведения игры.

1. Классификация подвижных игр по направленности их воздействия на стороны подготовленности юных теннисистов

Подбор подвижных игр был осуществлен на основе анализа специальной литературы и практического опыта работы тренеров ДЮСШ. Отобранные игры разделены на отдельные группы с учетом направленности их воздействия на ту или иную сторону подготовленности теннисистов :

- 1/ формирование морально-волевых качеств;
- 2/ развитие качеств, способствующих становлению техники;
- 3/ развитие тактического мышления;
- 4/ развитие физических качеств.

Игры, направленные на формирование морально-волевых качеств:

- 1/ "мяч соседу";
- 2/ "Бой петухов";
- 3/ "борьба в квадратах";
- 4/ "эстафета с преодолением препятствий";
- 5/ "перетягивание каната";
- 6/ "ну-ка, отними";
- 7/ "сумей выиграть".

Игры, направленные на развитие качеств, способствующих становлению техники:

- 1/ эстафета с ведением мяча теннисной ракеткой;
- 2/ "кто самый ловкий?";
- 3/ баскетбол с теннисным мячом;
- 4/ "перестройка";
- 5/ борьба за мяч;
- 6/ "передал - садись";
- 7/ "охотники и утки";
- 8/ "мяч среднему";
- 9/ "бомбардиры";
- 10/ "кто дальше бросит" /1 вариант/;
- 11/ "метко в цель";
- 12/ "кто дальше бросит" /2 вариант/;
- 13/ "выиграть время дальними бросками";
- 14/ "снайперы";
- 15/ "шагай вперед";
- 16/ "рыбалка".

Игры, направленные на развитие тактического мышления:

- 1/ "без ракеток";
- 2/ "разведчики";
- 3/ "к своим флажкам";
- 4/ "подвижная цель";
- 5/ "не давай мяча водящему";

6/ эстафета с внезапными остановками;

7/ пионерская лапта;

8/ пионербол;

9/ эстафета с теннисными мячами;

10/ "не промахнись!".

Игры, направленные на развитие физических качеств:

1/ "бегуны";

2/ "три квадрата";

3/ "точно в цель";

4/ "хоккей с теннисной ракеткой";

5/ эстафета "поезд";

6/ "кто вперед?";

7/ "рывок за мячом";

8/ перетягивание в парях;

9/ "подвижный ринг";

10/ "состязание тачек";

11/ "ловля парами";

12/ "волк во рву";

13/ "сумей догнать";

14/ "скакуны";

15/ "третий лишний";

16/ "попрыгунчики-воробышки";

17/ "прыжки по полоскам";

18/ "команда быстроногих";

19/ "попади в мяч";

20/ бег за мячами;

21/ "прыжок за прыжком";

22/ "прыжки по кружочкам".

Учитывая то, что многие игры по содержанию и методике применения могут оказаться неизвестными тренерами, мы сочли необходимым основные из них описать достаточно подробно.

II. Содержание рекомендуемых подвижных игр

Игры, направленные на формирование морально-волевых качеств

I. "Мяч - соседу"

Игроки встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Водящий находится за кругом. Одному из игроков, стоящему

в круге напротив водящего, дается теннисный мяч. Играющие передают мяч от одного другому. Водящий, бегая за кругом, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удастся, то водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч. Новый водящий становится вне круга, напротив мяча и вслух считает до трех, после чего игра продолжается. Выигрывают участники, которые не были водящими /или меньшее число раз/. Роль первого водящего при подсчете результатов игры во внимание не принимается.

2. "Бой петухов"

Играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга одна против другой. Капитаны посылают по одному игроку - "Петуху" - в круг. Каждый из них становится на одной ноге, другую поднимает, руки кладет за спину. По сигналу руководителя "петухи", прыгая на одной ноге, плечом начинают толкать друг друга из круга или стремятся заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для команды. Затем идет в середину круга следующая пара "Петухов". Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

3. "Борьба в квадратах"

На площадке чертят три квадрата 3×3 м, 2×2 м, 1×1 м. В первый квадрат вызываются четыре игрока. По сигналу они принимают положение на одной ноге, руки за спину и стараются толчками плечом вытолкнуть соперника из круга. Победитель остается в квадрате, а трое побежденных переходят в средний квадрат и таким же образом продолжают борьбу. Затем оставшиеся двое продолжают борьбу в малом квадрате. Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает 4 очка, во втором - 3, в третьем - 2, выбывший из третьего квадрата - 1 очко. Окончив игру четверка уходит на свое место в шеренгу, а в первый квадрат вызывается следующая очередная четверка. По окончании игры всех четверок можно провести финальные состязания и выявить самого сильного и ловкого игрока.

4. Эстафета с преодолением препятствий

На дорожке длиной 80 м и шириной 3 м размечаются и устанавливаются различные препятствия. Линиями обозначают три полосы шириной 30 см и длиной 5 м, устанавливается бревно высокой 1,5 м, натягивается на стойках веревочка на высоте 60 см, очерчивается "ров" /полоса шириной 1,5 м/. За "ровом" обозначаются три кружка, в каждый из которых кладется по мячу.

Первые номера каждой команды выходят к линии начала бега и принимают старт. По команде тренера "Марш!" первые номера выбегают вперед, а следующие по порядку бегуны занимают их места на старте. Выбегавшие пробегают по полоскам, стараясь не сойти с них, перелезают через бревно, проползают под веревочкой так, чтобы не задеть ее, прыгают через ров и, побегав к своему мячу, поднимают его вверх и кладут обратно на место. Поднятый мяч - сигнал для выбегания очередного игрока из своей команды. Бегун, положивший мяч на место, спокойно обходя препятствия, возвращается в свою шеренгу. Очередные игроки повторяют действия первых номеров. Мяч, поднятый последним по порядку игроком, означает, что его команда закончила эстафету. Места команд в соревновании определяются точностью и быстротой перебежек.

5. "Перетягивание каната"

На канате отмечается середина, а на полу под отметкой на канате проводится поперек центральная черта. Каждая из двух команд берется за свою половину каната. Игроки стоят по обе стороны каната: стоящие с левой стороны закрепляют канат под правым локтем, находящиеся справа - под левым локтем, крепко захватив канат руками. По сигналу начинается перетягивание каната. Выигрывает команда, проявившая больше упорства, которая из трех раз дважды перетянет противника за трехметровую черту, обозначающую по обе стороны от центральной линии контрольную зону.

6. "Ну-ка, отними!"

Один из игроков бросает вперед мяч. Все выбегают из-за черты за мячом. Кто первый схватит мяч, бежит с ним обратно за черту. Но если до мяча коснется рукой кто-нибудь из игроков, мяч

надо бросить на землю. Его может подобрать любой игрок. Кому удалось перенести мяч за черту, тот становится водящим и получает право бросать мяч. Побеждает игрок, который чаще других был водящим /быстрота РДО, передвижения, интенсивность внимания/.

7. "Сумей выиграть"

Группа делится на две равные команды. Задача каждого игрока - суметь заставить себя переключаться с одной деятельности на другую. Так, например, дается команда посылать мяч в стенку ударами кручеными /5 ударов/, плоскими /5 ударов/, резанными /5 ударов/. Можно усложнить игру, увеличивая в каждом приеме на один удар.

Кто первый теряет мяч, тот теряет очко для своей команды, а соперник останавливает игру и уступает место другому номеру. Выигрывает та команда, которая получит больше очков /переключение внимания, если длительные серии - устойчивость/.

Игры, направленные на развитие качеств,
способствующих становлению техники

I. Эстафета с ведением мяча теннисной ракеткой

Играют две команды. Направляющие имеют по ракетке и мячу. По команде "Внимание, марш!" первые номера команд бегут вперед, ведя мяч ракеткой. Не добегая 3-4 метра до тренировочной стенки, они выполняют два удара с лета, бегом возвращаются на свой места, и передают мяч и ракетку следующему участнику игры. Первым игрокам не разрешается выбегать со стартовой черты до сигнала, игрок должен начать бег только по сигналу тренера, а остальным - до получения ракетки и мяча от товарища. Потеряв мяч, игрок должен подобрать его, возвратиться на то место, где был потерян мяч, и оттуда продолжать вести мяч. За это команда получает штрафное очко.

Выигрывает команда, которая быстрее выполнила задание и имеет наименьшее количество штрафных очков.

2. "Кто самый ловкий?"

Соревнуются две-три команды. Они выстраиваются в колонны перед стартовой линией. В руках у каждого вперед стоящего игрока теннисная ракетка и мяч. По сигналу первый игрок бежит к стойке, подбивая мяч снизу-вверх. Обежав ее, он возвращается на свое место, а игру продолжает следующий участник. Ошибкой в этих эстафетах считается потеря мяча.

3. Баскетбол с теннисным мячом

Группа делится на две команды. "Корзиной" служат любые миски - в них следует попасть мячом. Перемещаться по площадке можно, только постоянно подбивая мяч рукой. Одному игроку разрешается подбивать мяч не более пяти раз. Дополнительные условия игры оговариваются тренером-судьей с учетом обстановки.

4. "Перестрелка"

Играющие делятся на две равные команды и свободно размещаются на своем месте от средней линии до линии "плена". Руководитель подбрасывает мяч на средней линии между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок старается попасть им в противника. Игрок, осаленный мячом, идет за линию "плена" и находится там, пока его не выручат свои игроки. Играют, после чего подсчитываются пленные. Сколько пленных в команде, столько очков команда выигрывает. Побеждает та команда, которая набрала большую сумму очков к концу установленного времени.

5. "Борьба за мяч"

В игре участвуют две команды. Капитаны стоят в центре площадки. Руководитель подбрасывает теннисный мяч между капитанами. Завладев мячом, играющий стремится передать его движением подачи кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды стараются перехватить мяч, не дав ему упасть на пол, и перебросить таким образом своим. Задача играющих - сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, получает очко. Играют 10-15 минут. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

6. "Передал - садись"

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в колонны по одному. Капитан становится напротив своей команды на расстоянии 5-8 шагов. У капитанов в руках по набивному мячу. По сигналу руководителя капитан передает мяч каким-нибудь теннисным приемом, имитируя удар справа, слева первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно, то же с имитацией, капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами с остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачи мяча первой /не нарушая правил/.

7. "Охотники и утки"

На полу чертится большой круг. Играющие делятся на две команды - "охотников" и "уток". Охотники становятся по кругу за его чертой, разделившись по ровну. Утки становятся в середину круга. У одного из охотников в руках мяч. По сигналу руководителя охотники, перебрасывая мяч в разных направлениях, движением подачи, стараются осалить им уток. Утка, осаленная мячом, выходит из игры. Когда все утки будут "подстрелены", руководитель отмечает время, в течение которого охотники убили всех уток. Игроки меняются ролями. После двух игр отмечается, какая команда охотников быстрее перестреляла уток.

8. "Мяч среднему"

Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук. Играющие в обоих кругах рассчитываются по номерам. Первые номера становятся в середину своих кругов с теннисным мячом в руке. По сигналу руководителя центральные игроки бросают мяч, имитируя движения, вторым номерам, получают обратно, бросают третьим номерам и т.д. Когда центральной получит мяч от последнего номера, он передает второму игроку и меняется с ним местами. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального. Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

9. "Бомбардиры"

Участники стоят по кругу и перебрасывают мяч друг другу. Совершивший ошибку при приеме мяча или пославший мяч неточно, садится в круг. Игроки, разыгравшие мяч по кругу, время от времени ударом над головой посылают мяч в сидящего. Отскочивший мяч снова вводится в игру. Если игрок не полпал в сидящего, он сам занимает место рядом с ним. "Обстрел" продолжается до тех пор, пока сидящий не поймает мяч с воздуха. Тогда все встают и занимают места по кругу, а в середину садится игрок, давший возможность поймать мяч.

10. "Кто дальше бросит"

Группа делится на 3-4 команды, которые выстраиваются за линией старта одна за другой по ширине площадки. Впереди, на расстоянии 5 м от линии старта проводится 4-5 линий на расстоянии 2-3 м между ними /каждыми двумя/. Первая команда, встав левым боком по направлению к проведенным линиям, бросает движением подачи мяч как можно дальше /мячи - набивные/. Учитывается, сколько мячей упало за самую дальнюю линию. Затем по очереди считают мячи следующие за первой командой. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей за дальнюю линию.

11. "Метко в цель"

Две команды располагаются в шеренгах одна против другой на расстоянии 10-12 м. Посередине площадки проводится черта. Вдоль черты ставятся 10 городков. Каждый из игроков одной команды получает по теннисному мячу. По сигналу тренера команда с мячами бросает движением подачи их в городки, стараясь сбить больше чурок. Сбитый городок ставят на один шаг ближе к команде, выполнявшей броски. Теперь подбирает мячи и бросает их в городки другая команда. Сбитые городки ставят на один шаг ближе к команде. Каждая команда поочередно бросает мячи 4 раза. Выигрывает команда, которая сумела приблизить к себе городки от средней черты на общее большее число шагов.

12. "Кто дальше бросит" /2 вариант/

Группа делится на команды по 8-10 человек. Перед носками игроков, стоящих в первой шеренге, проводится линия, с которой бросают мячи, имитируя удары справа, слева двумя руками. Впереди, за 5 м от этой линии, натягивается на высоте 2-2,5 м белая тесемка. Далее чертится линия через каждый метр. Игрокам передней шеренги дается по два мяча. Встав за линией метания левым боком по направлению бросков, эти игроки по команде преподавателя "Можно!" бросают мячи поочередно один за другим через веревочку как можно дальше. Забросившие мячи за самую дальнюю /пятую/ черту получают для своей команды три очка, за четвертую - 2 очка, за третью - 1 очко. Бросивший ближе, очков не получает. Так по очереди метают мячи игроки всех команд. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

13. "Выиграть время дальними бросками"

Играющие делятся на две команды /например, "желтые" и "синие"/. В каждой из них есть бегуны и метатели /последним дается по мячу с желтыми и синими отметками/. Играющие располагаются так, чтобы стоять лицом метателей с бегунами. По сигналу учителя все метатели одновременно бросают мячи движением подачи как можно дальше. Бегуны выбегают вперед, стараясь поскорее подобрать мяч со своей отметкой и вернуться обратно за черту. Команда, все бегуны которой прибегают с мячами за черту, выигрывают одно очко. Затем участники игры меняются местами и ролями. Так игра повторяется 8 раз. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

14. "Снайперы"

Играющие делятся на две команды, образуя одну шеренгу. Перед носками играющих проводят одну черту, с которой производится метание. Игрокам одной из команд дается по теннисному мячу. Впереди шеренги на расстоянии 6 м от черты метания и параллельно ей ставятся в ряд с промежутками в 1-2 шага 10 городков: 5 одного и 5 другого цвета /вперемежку/.

Каждой команде присваиваются городки определенного цвета. По сигналу преподавателя команды по очереди залпом метают мячи движением подачи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета сдвигается на шаг дальше. Сбитый городок, принадлежащий другой команде, переставляется на шаг ближе. Команда, сумевшая во время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает /считывается общее количество шагов, на которое оказались отодвинуты цели/.

15. "Шагай вперед!"

Игра проводится на большой площадке. По обе стороны от средней линии площадки отмечаются две линии /линии кона/. Две команды произвольно располагаются на своих сторонах площадки в 10-15 м от средней линии. Один из игроков команды, начиная игру, бросает набивной мяч по направлению к линии кона команды. Игроки второй команды стараются поймать мяч на лету. Если мяч пойман то очередной игрок имеет право, держа мяч в руках, сделать три большие шага вперед с того места, где был пойман мяч и бросить его движением подачи по направлению к лицевой линии площадки противника. Мяч, упавший на землю, бросает очередной игрок с места падения мяча. Переброска и ловля мяча продолжается до тех пор, пока одна из команд не перебросит мяч через лицевую линию площадки другой. Эта команда и побеждает.

16. "Рыбалка"

Ход игры: I вариант - в "игровой" руке испытуемого легкая удочка. Из исходного положения /испытуемый держит удочку на вытянутой руке/ необходимо, опуская удочку, коснуться ею /но не сбивать/ булавы и снова вернуться в исходное положение. Дается 10 попыток.

2 вариант - 7 булав устанавливается на равном между собой расстоянии /расстояние равно булаве/. Ход игры: по сигналу тренера испытуемый должен сбивать удочкой булавы /внутрь фигуры/ так, чтобы соседняя булава не упала. Выигрывает тот, кто затратил меньше времени и совершил меньшее число ошибок.

Игры, направленные на развитие тактического мышления

1. "Без ракетки"

Игроки играют в теннис не за счет ударов ракеткой по мячу, а с помощью бросков и ловли мяча руками через сетку. Поле ограничено линиями подачи. Счет матча ведется как в настольном теннисе. Победит тот, кто первый наберет необходимое количество очков.

2. "Разведка"

Игра проводится в круге диаметров 2 м. В центре ставится теннисный мяч. Установка играющим "разведчикам" - быстрее унести мяч за круг и не быть осаленными, "часовым" - быть настороже и постараться осалить "разведчика". К мячу вызываются одновременно два игрока из двух команд. Задача "разведчика" состоит в том, чтобы, усыпив бдительность "часового", выбежать из круга с мячом в руках. "Часовой" должен успеть осалить "разведчика", пока тот не вышел с мячом из круга. Учитывается количество движений "разведчика" и время от начала движения до касания мяча. Когда сыграв все участники команды, они меняются местами. Выигрывает та команда, в которой меньше осаленных игроков. "Часовой" обязан повторить все движения, применяемые "разведчиками".

3. "К своим флажкам"

Играющие делятся на 3-4 группы. Группы встают в кружки. В центре каждого кружка находится игрок с цветным флажком в вытянутой вверх руке. По первому сигналу учителя все дети, кроме игроков с флажками, разбегаются по площадке. По второму сигналу разбежавшиеся игроки с флажками по указанию учителя переходят в другие места. После слов учителя "К своим флажкам!" играющие берут к флажкам своего цвета с тем, чтобы первыми построиться в круг. Группа, построившаяся в круг первой, выигрывает.

4. "Подвижная цель"

Играющие образуют большой круг и встает на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. В круг входит водящий. Находящиеся за кругом игроки стараются попасть в водящего волейбольным мячом. Водящий, бегая внутри круга, уворачивается от мяча. Игрок, который попал в водящего мячом, встает на место. Исполнявшие роль водящего большее число раз - выигрывают.

5. "Не давай мяча водящему"

Один из играющих - водящий. В начале игры он находится на середине площадки. Остальные игроки размещаются на площадке в произвольном порядке и, бегая, перебрасывают каким-либо приемом теннисный мяч. Водящий старается завладеть мячом. С того места, где ему удалось поймать мяч, он бросает в любого игрока мяч /произвольно/. В случае попадания игрок становится водящим, а прежний водящий участвует в игре наравне со всеми. Игроки, бывшие в роли водящего меньшее число раз, побеждают.

6. Эстафета с внезапными остановками

Проводится линейная эстафета, но по первому сигналу /свистку, хлопку/ преподавателя очередные бегуны должны остановиться и проимитировать какой-либо теннисный прием, после этого продолжая дальше эстафету.

7. "Пионерская латта"

Игра проводится на какой-либо площадке. Посередине ее на высоте 180 см натягивается сетка или веревка с прикрепленными к ней ленточками. В игре участвуют две команды по 8-10 человек в каждой, которые располагаются по обе стороны от сетки в две линии по 4-5 человек. У всех играющих по теннисной ракетке. По жребию одна из команд выбирает площадку, а вторая - первой выполняет подачу. подача выполняется как в теннисе из правого угла площадки, а затем из левого. Задача игроков принимающей команды - ударом ракетки по мячу с лета или после одного отскока мяча от площадки перевести мяч на сторону соперника /мяч должен быть перебит на сторону противника третьей передачей/.

Встреча состоит из трех партий /до 10 или 15 очков в каждой/. Команда, выигравшая две из трех партий, становится победительницей. После каждой партии производится смена сторон.

8. "Пионербол"

Каждой команде дается по мячу. Для игры пригодна любая площадка с сеткой. По свистку судьи начинается перебрасывание мячей через сетку. Если на поле какой-нибудь команды окажутся одновременно два мяча /в руках играющих или на земле/, то игра прерывается. Команда, не успевшая своевременно перебросить мяч через сетку, проигрывает одно очко. Через 5 минут победа досталась одной, а во вторые 5 минут - другой команде, то производится обмен площадками и команды играют еще 5 минут. В этом случае побеждает команда, выигравшая два раза из трех.

9. "Эстафета с теннисными мячами"

Группа делится на две равные команды. В 10-15 м от линии старта кладутся треугольником 3 теннисные ракетки, на двух из которых - по три мяча. Первые номера команд выходят на линию старта. По команде "Марш!" участники бегут к ракеткам, переключают по часовой стрелке дважды мячи с ракетками, где они имеются на пустую ракетку. Затем бегом возвращаются к линии старта. Вслед за ними выполняют вторые номера, третьи и т.д.

10. "Не промахнись!"

Группа делится на две команды. На стене чертятся два круга диаметром 50 см, проводится линия перед стеной для игры с лета. Первые номера команд с ракеткой в руках выходят к линии игры и ждут сигнала. По сигналу начинают играть, т.е. попадать мячом в мишени /круги/. Тренер дает время 3-5 минут и засекает его. Товарищи по команде считают количество попаданий в круг за этот отрезок времени. По истечении времени сравниваются результаты. У кого из игроков больше попаданий, тот приносит очко своей команде. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Игра может проводиться с большего расстояния от стены.

II. "Малый теннис" /если имеются несколько кортов/

Группа разбивается на две команды. Игроки располагаются по четыре человека на корот, но их игра происходит не по всему полю, а в квадрате приема подачи. Счет ведется как в настольном теннисе. В результате игр должны быть разыграны 1-3 места в личном зачете и выявлен победитель среди двух команд.

Игры, направленные на развитие физических качеств

I. "Бегуны"

Игра проводится на одной половине корта или в любом прямоугольнике такого же размера. Половина играющих /"ловцы"/ выстраиваются в шеренгу перед одной линией, лицом к прямоугольнику, другая половина /"бегуны"/ также образуют шеренгу внутри прямоугольника у противоположной линии. Играющим дается задание: "ловцам" - осалить как можно больше "бегунов", "бегунам" - ни разу не быть осаленными. Каждый игрок имеет нагрудный номер. По свистку "бегуны" разбегаются по площадке. Одновременно первый в шеренге "ловец" выбегает в поле и стремится осалить как можно больше "бегунов". Осаленные выходят за границу площадки и выстраиваются в шеренге у боковой линии. Через 20 сек. раздаётся свисток, прерывающий игру. "Ловец" возвращается "домой" и становится в конец своей шеренги.

Во время игры фиксируется число осаленных и их нагрудные номера. После этого осаленные снова вступают в игру. Так продолжается до тех пор, пока не сыгравт все "ловцы". Затем игроки меняются полями.

2. "Три квадрата"

Ход игры: на стене начерчены 3 квадрата 1×1 м на расстоянии 1 м друг от друга. Спортсмен стоит лицом к ним на расстоянии 3 м от стены. Из-за его спины тренер бросает теннисный мяч в квадраты, а испытуемый должен поймать мяч после отскока от стены.

а/ в первой части игры тренер бросает мяч по очереди в каждый квадрат, три серии. До броска спортсмен не должен сходить с места. Побеждает тот, кто больше поймает мячей.

в/ Спортсмен не должен знать порядок бросков мяча. Тренер же действует по жесткой программе, отправляя мяч то в один из квадратов чаще, чем в другие, то иначе. При этом поймать мяч, не предугадав очередной квадрат, очень трудно /три серии/. До броска спортсмен может сходить с места, передвигаясь в сторону предполагаемого броска. Попытка засчитывается удачной, если спортсмен коснулся мяча. Побеждает тот, кто поймает больше мячей /реакция на движение объекта, прогнозирование/.

3. "Точно в цель"

Ход игры: на одном из полей чертятся четыре квадрата 2х2 м, два из которых у самой сетки, а два - в глубине. Испытуемый должен в предложенной последовательности попасть мячом в указанный квадрат, располагаясь за линией противоположного поля подачи. Совершается 20 бросков способом сверху. Определение победителя производится по сумме попаданий.

4. "Хоккей с теннисной ракеткой и мячом"

Местом игры может служить любая площадка /и теннисная/ или тренировочный зал. Ход игры: группу разбивают на две команды. В качестве инвентаря используют практически пригодные для тенниса ракетки. Цель игры: с передач или после индивидуальных действий забить мяч в ворота соперника. Основное правило игры: запрещается выполнять удары по мячу с широким замахом или высоко поднимать ракетку /во избежание травм/. Все остальные условия, учитывая обстановку, оговаривает тренер, выполняющий роль судьи.

5. "Эстафета поезд"

Ход игры: участвующие команды выстраиваются в колоннах перед линией, в десяти шагах от которой поставлены булавы. По сигналу первые номера обегают булавы. Когда они возвращаются на стартовую линию, к ним присоединяются вторые номера /берутся за ру-

руки/. И тогда уже игроки вдвоем оббегают препятствие. После очередного круга к ним присоединяются третьи номера, затем четвертые и т.д. Игра заканчивается, когда команда займет исходное положение. Ее можно повторить, перестроив участников в колоннах, расположив игроков в обратном порядке и т.п.

6. Эстафета "Кто вперед"

В игре участвуют две команды /можно и больше/. В 3-4 метрах от линии старта положены гимнастические маты. В 10 м от матов находятся скакалки. Первые номера команд выходят на линию старта. По сигналу "Внимание, марш!" участники прыжками "лягушка" достигают матов, затем делают кувырок, приставным шагом добегают до скакалок, выполняют 10 прыжков и бегом возвращаются к линии старта.

7. "Поймай мяч"

Играющие стоят по кругу в 3-4 шагах от водящего, который держит в руке мяч. Все они, в том числе и водящий, имеют порядковые номера. Водящий выкрикивает какой-нибудь номер и отбегает назад. Вызванный игрок должен успеть поймать мяч, не дав ему удариться об пол. Если он не сумеет этого сделать, то идет на место водящего, а тот занимает его место в кругу. Если же игрок поймал мяч, то водящий остается прежний. Побеждает тот игрок, который ни разу не был водящим.

8. Перетягивание в паре

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, разделившись парами /согласно весовым категориям/. По сигналу "Сойдись!" игроки подходят к средней линии и берутся за руки. По сигналу "Тяни!" каждый старается перетянуть своего соперника за линию своего дома. После окончания перетягивания подсчитывают "пленных". Выигрывает команда, у которых "пленных" больше.

9. "Подвижный ринг"

Толстую веревку или канат /3-5 м / связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются на четверки по весовым категориям. Первая четверка подходит к канату с разных сторон, взявшись обеими руками, игроки поднимают и натягивают его, образуя ринг. За спиной игроков, в трех шагах от них, кладут по теннисному мячу. По сигналу "Тяни!" каждый игрок старается первым дотянуться до мяча и взять его. Побеждает тот, кому удастся это сделать первым. Оставшиеся продолжают играть, разыгрывая 2,3 места.

10. "Состязание тачек"

Игроки команд парами располагаются по линии старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер берет его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды "катыт тачки" вперед. Тот, кто находится в упоре лежа, перебирает руками. Когда "водитель" пересечет линию финиша /10-15 м/, игроки меняются ролями и возвращаются назад. Следующая пара выходит вперед как только игрок с "тачкой" пересечет линию старта. Выигрывает команда, пришедшая первой.

11. "Ловля парами"

Выбирают пару "ловцов". Взявшись за руки, они ловят игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если "ловцы" сомкнули вокруг него руки. Когда в "плен" берут двух игроков, они составляют новую пару "ловцов". Дальше две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые составляют третью пару и т.д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1-2 участника, которые становятся новыми "ловцами" и игра повторяется.

12. "Волк во рву"

1-2 "волка" становятся во рву, все остальные играющие - "козы" - размещаются на одной стороне площадки за линией "дома". По сигналу руководителя "козы" бегут из "дома" в противоположную сторону площадки и по дороге перепрыгивают через ров. "Волки",

не выходя из рва, стараются осалить как можно больше "коз". Остальные отходят в сторону, их подсчитывают и они опять входят в игру. Затем по сигналу "козы" опять начинают перебежать на другую сторону, а "волки" опять ловят их во рву. После 2-4 перебежек выбираются новые "волки" и игра повторяется. "Козы" не пойманные ни разу выигрывают и те "волки", которые за время перебежек поймали больше "коз".

13. "Сумей догнать"

Участники игры становятся на беговой дорожке так, чтобы между ними была одинаковая дистанция. По сигналу они все вместе начинают бег. Задача каждого игрока - не дать себя догнать и постараться догнать вперед бегущего. Осаленные покидают дорожку, остальные бегут дальше. Игра заканчивается, когда на дорожке остается 3 человека.

14. "Скакуны"

Играющие делятся на две команды и расчитываются по порядку номеров. Одна команда бегунов занимает место внутри квадрата, другая становится за линией, ограничивающей квадрат/"скакуны"/. Руководитель называет цифру, игрок из команды скакунов с этим номером направляется в поле, прыгая на одной ноге. Его задача - салить игроков другой команды, которые спасаются от преследования, бегая на обеих ногах. Осаленный покидает пределы площадки. По команде руководителя "домой" водящий возвращается на свое место в шеренгу и руководитель вызывает следующего. Игра продолжается до тех пор, пока все бегуны не будут переловлены. Победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на осаливание игроков.

15. "Третий лишний"

Играющие располагаются по кругу парами на расстоянии 1 шага лицом в круг. Два игрока свободны. Один убегает, другой его преследует. Спасаясь от водящего, игрок бежит с наружной стороны круга и внезапно ставит заслон одному из игроков, стоящих в паре. Игрок, для которого поставлен заслон, становится убегаю-

щим, а поставивший заслон - занимает его место. Если водящему удастся осалить партнера, то они меняются местами. Отмечается самый быстрый игрок.

16. "Попрыгунчики-воробьишки"

Чертится круг диаметром 5-8 м. Играющие, кроме одного водящего, изображают воробьишков и располагаются за кругом. Водящий /большая птица/ встает в середину круга. Воробьишки, прыгая на двух ногах, то впрыгивают в круг, то выпрыгивают из него. Большая птица, бегая в круге, не дает воробьишкам собирать зерна и клюет их, дотрагиваясь рукой до игроков, оказавшихся внутри круга. Воробьишек, которого клюнула большая птица, продолжает играть. Воробьишки стараются подольше побыть в круге, увертываясь от большой птицы. Тренер отмечает тех воробьишков, которых они коснулись рукой. Наиболее ловкими игроками считаются те, которых водящий ни разу не коснулся рукой.

17. Прыжки по полоскам

Обозначают коридор шириной 2,5 м и делят его на узкие по 30 см и широкие по 50 см полоски /6-8/. Через узкие полоски прыгают, а от широких отталкиваются при прыжке. Группа делится на 3 команды, которые встают в начале коридора и начинают прыжки на двух ногах через узкие полоски, делая промежутки на каждой широкой полоске /шаг/. Выполнившие правильно все прыжки, т.е. не наступив на узкие полоски, приносят своей команде очко. Также прыгают вторые номера и все остальные. Побеждает команда, получившая большее количество очков.

18. "Команда быстроногих"

Играющие встают в 3-4 колонны по одному. Перед носками игроков, стоящих первыми, чертится общая линия. Впереди на расстоянии 10-15 шагов от черты обозначаются кружочки. В каждый кружочек кладется по теннисному мячу. По команде тренера "Марш!" головные игроки в колоннах бегут до своих кружочков, три раза ударяют мячами о землю и возвращаются обратно, стараясь быстрее занять свои места в колоннах. Пробежавшие первыми получают для своей

команды I очко. Затем, в таком же порядке бегут вторые, третьи и т.д. игроки. Команда, получившая после всех перебежек больше очков, побеждает.

20. "Попади в мяч"

Играющие строятся в две противостоящие разомкнутые на два шага шеренги на расстоянии 30 м одна от другой. Перед носками играющих проводится по черте. Посередине площадки положен волейбольный мяч. Ученикам одной шеренги дается по одному теннисному мячу. По сигналу тренера ученики одновременно метают мячи движением подачи, стараясь попасть в волейбольный мяч. При попадании волейбольный мяч откатывается в сторону противостоящей команды. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и в свою очередь метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Команда, которой удастся закатить мяч за черту другой команды, выигрывает.

21. "Прыжок за прыжком"

Две команды встают в две колонны по два параллельно и на расстоянии 2 м одна от другой. В каждой команде /колонне/ все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. По сигналу первая пара каждой команды быстро кладет скакалку на землю и оба игрока бегут с начала своей колонны в конец ее, затем последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Достигнув своих прежних мест, оба игрока останавливаются и берут скакалку опять за концы. Как только первая скакалка поднята с земли, игроки второй пары кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, бегут с начала колонны в ее конец, затем перепрыгивают через все скакалки до прежнего места и и.д. Таким же образом прыгают и все остальные пары. Команда, раньше другой закончившая прыжки, побеждает.

22. "Прыжки по кружочкам"

На земле чертятся 10 кружочков диаметром 40 см, расположенных в шахматном порядке, на расстоянии 90 см между центрами кружочков. Перед первым кружочком проводится черта, с помощью

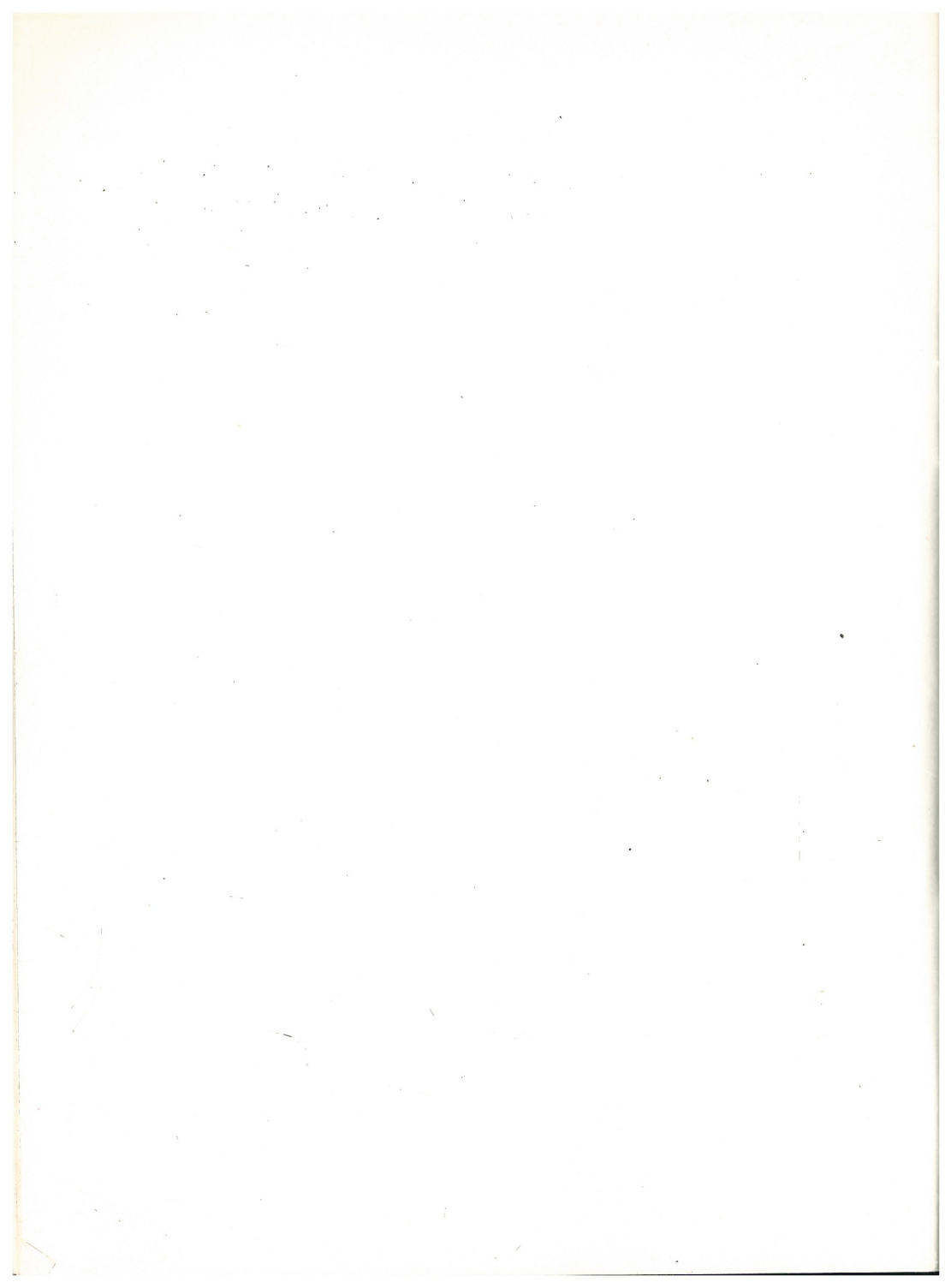
которой начинается игра /с которой начинают прыгать/. Очередной прыгун встает за этой линией. По команде учителя "можно!" участник прыгает с одной ноги на другую по кружочкам, стараясь не переступить при приземлении за окружность кружочков. Сколько кружков он преодолет без ошибки, столько очков и получает. Прыжки прекращаются после первой же ошибки.

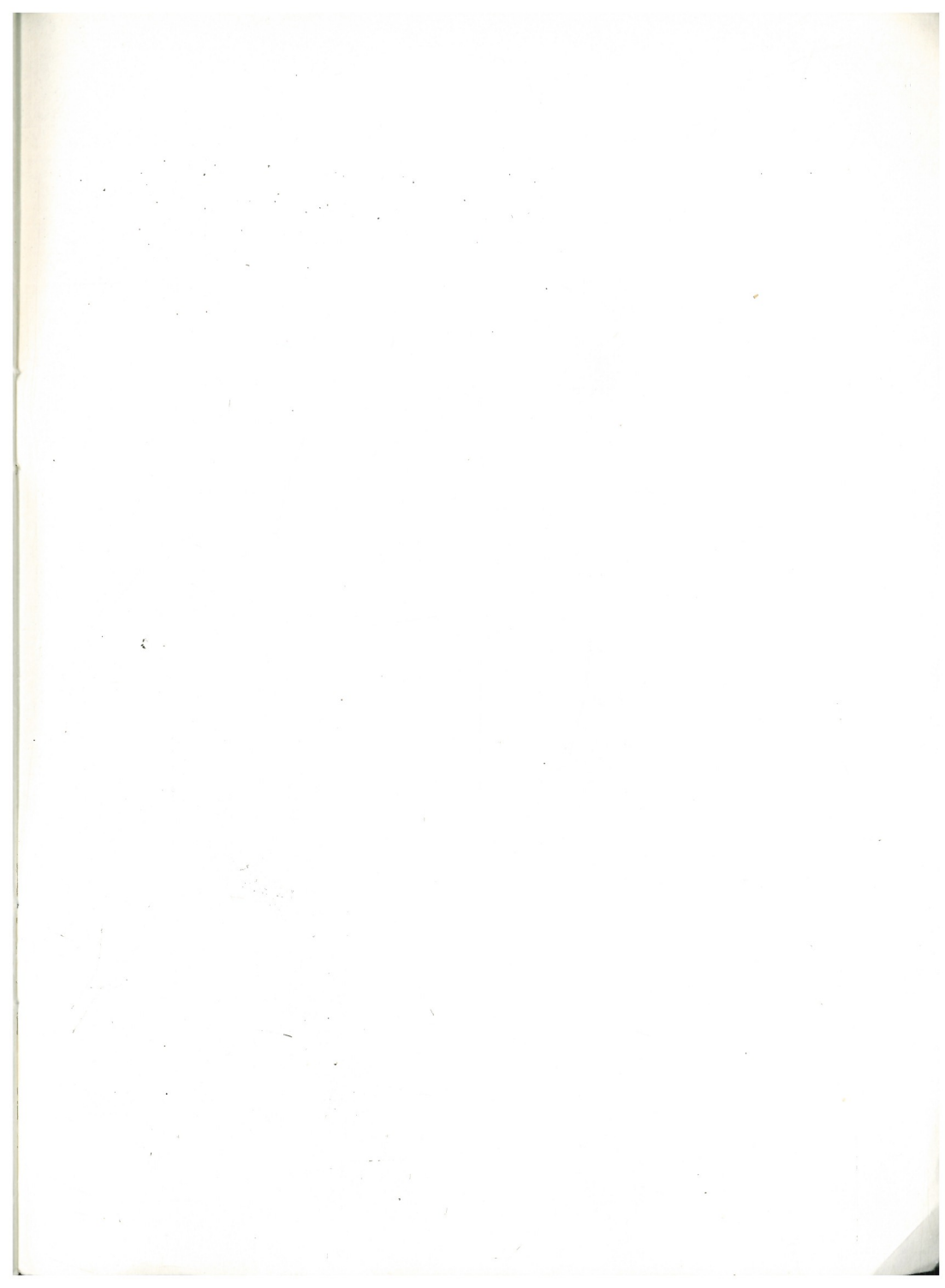
Подписано к печати

26.12.85 г.

№ Д-114727

Тип. Спорткомитета СССР
Зак. 205 Тираж 320 экз.





8702-7



2022071698