

Горбачева О.А.

МАКАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И
ВЫЖИВАНИЯ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

учебно-методическое пособие

Рекомендовано
редакционно-
издательским
советом МАБИБ
в качестве
учебно-
методического
пособия



www.mabiv.ru

Ольга Горбачева

Подвижные игры

МОО "Межрегиональная общественная организация
"Академия безопасности и выживания""

2017

УДК 796.015
ББК 75.153

Горбачева О. А.

Подвижные игры / О. А. Горбачева — МОО
"Межрегиональная общественная организация "Академия
безопасности и выживания"", 2017

В учебно-методическом пособии представлены теоретические и практические аспекты использования подвижных игр, необходимые педагогу при организации учебной и внеклассной работы в объеме действующих программ по физической культуре в дошкольных, школьных учреждениях, а также в учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования. Материалы пособия могут быть использованы в учебном процессе преподавателями и студентами высших и средних учебных заведений, аспирантами, и педагогами по физической культуре и спорту.

УДК 796.015
ББК 75.153

© Горбачева О. А., 2017
© МОО "Межрегиональная
общественная организация
"Академия безопасности и
выживания"", 2017

Содержание

Введение	6
1. Теоретические аспекты возникновения и развития подвижных игр	7
1.1. Теория возникновения и развития игры	7
1.2. Понятие и содержание подвижной игры	8
1.3. Классификация подвижных игр	10
2. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения	14
2.1. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр	14
2.2. Учет возрастных особенностей в выборе и методике проведения игры	17
2.3. Методика проведения подвижных игр	19
3. Подготовка к проведению подвижных игр	21
3.1. Выбор игры, подготовка площадки и инвентаря для игры	21
3.2. Предварительный анализ игры	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

О. А. Горбачева

Подвижные игры

© О. А. Горбачева, 2017

© МОО «Академия безопасности и выживания», 2017

* * *

Введение

Методическое пособие по дисциплине «Подвижные игры» разработано в соответствии с программой. Умение использовать подвижные игры и игровой метод в физическом воспитании и спорте – один из основных аспектов профессиональной подготовки студентов факультета физической культуры и спорта.

Изучение предмета «Подвижные игры» направлено на овладение специальностью и позволяет приобрести навыки использования подвижных игр и игрового метода в профессиональной деятельности.

Целью дисциплины является овладение студентами основами теории игры и методики организации и проведения подвижных игр в процессе физкультурно-спортивной деятельности и педагогической практики.

Задачами дисциплины являются:

- формирование основных понятий об игровой деятельности, значении игры в жизни человека и месте подвижных игр в педагогической практике;
- умение использовать игру в общеобразовательных и воспитательных целях;
- умение использовать подвижные игры в физическом воспитании и спорте;
- приобретение навыков по наблюдению, анализу и проведению подвижных игр в учебной, внеклассной и внешкольной работе по физическому воспитанию.

1. Теоретические аспекты возникновения и развития подвижных игр

1.1. Теория возникновения и развития игры

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, развитии духовных и физических сил [1].

Возникновение игры относят к начальному этапу становления человека. Появление игры было оправдано с биологических позиций необходимостью передачи опыта от одного поколения другому. Трудовые процессы, и прежде всего охота, требовали от первобытного человека силы, ловкости, выносливости и специальных навыков. Игровая форма обучения способствовала накоплению и передаче знаний и опыта, старших младшим и совершенствованию необходимых качеств. В первоначальном виде игры являлись частью искусства первобытного общества, которое отражало трудовые, бытовые и обрядовые действия человека. Игры включали образно-подражательные действия и были неразделимы с пением, танцами, музыкой. Состязания и изобразительные игры, применяемые для подготовки к жизнедеятельности, прошли сложный путь развития от натуралистических и символических к отвлеченным играм. По мере совершенствования орудий труда и производства, с развитием языка, мышления игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по своему содержанию, в них появляются отвлеченные формы движений и новые более сложные действия [5].

Выделившись в относительно самостоятельный вид деятельности, игры всегда определялись укладом жизни общества, что отражалось не только в их содержании, но и в воспитательных целях в соответствии с законами и запросами данного общества.

В историческом плане игра оказалась одним из тех необходимых мостиков, который соединил поколения, позволил человеку накапливать и передавать опыт.

1.2. Понятие и содержание подвижной игры

Подвижными называются игры, содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Побуждающим мотивом игровой деятельности является соревнование между отдельными участниками и целыми коллективами. Взаимоотношения и поведение играющих регулируются правилами и судейством.

По определению П. П. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни.

Подвижная игра – незаменимое средство физического воспитания пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развитии мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств [8].

В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующем, как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

Подобные игры используются также воспитателями, ведущими внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации их досуга [7].

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Такую несколько общую характеристику вспомогательного значения подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить замечаниями. Они касаются своеобразия задач, особенностей подбора и проведения подвижных игр применительно к специфике занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

– Содержание подвижной игры определяется движениями, которые входят в её состав – бег, прыжки и т. д. и включает сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия.

– Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

– Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях, играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной [1].

– Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры.

– Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

1.3. Классификация подвижных игр

В зависимости от решения разных педагогических задач с учетом условий работы широко применяется простейшая классификация подвижных игр.

Игры распределяют: по сложности, двигательному содержанию, степени физической нагрузки, использованию пособий и снарядов, по преимущественному формированию физических качеств [2].

По сложности подвижные игры делят на элементарные и сложные.

К элементарным играм относятся:

Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо, зафиксированные правила, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Это игры преимущественно коллективные. К сюжетным относятся в т. ч. народные хороводные игры (с пением и речитативом): «Бояре», «Камушек», «Золотые ворота», «Коза», «А мы просо сеяли», «Ручеек» и народные игры без пения: «Кот и мыши», «Колечко» и т. д.

Бессюжетные игры содержат интересные для детей двигательные игровые задания, ведущие к достижению игровой цели. К ним относятся:

- игры типа перебежек и ловушек (не имеют сюжета, образов, но имеют правила, роль, игровые действия): «Краски», «Пятнашки»

- игры с элементами соревнования (индивидуального и группового): «Жмурки», «Третий лишний», «Пустое место»

- игры-эстафеты (проводятся с разделением на команды, каждый играющий стремится выполнить задание, чтобы улучшить результат команды)

- игры с использованием предметов (кегли, серсо, колыдеброс, мячи) требуют определенных условий, правила в них направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими, очередность действий и элемент соревнования)

- игры-аттракционы – в них двигательные задания выполняются в необычных условиях, часто включают элемент соревнования, эстафеты: «Бег со связанными ногами вдвоем», «Болото», «Рыбки».

К сложным относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и т. д.), которые требуют собранности, организованности, наблюдательности, развития техники движений, быстроты реакции. В зависимости от возраста детей они могут играть и по упрощенным правилам (в т. ч. в разновозрастных группах).

Подвижные игры различаются и по их двигательному содержанию:

- Ходьба. «Пройди – перешагни» и др.

- Бег. «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Два мороза» и др.

- Прыжки. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Удочка» и др.

- Лазание. «Пожарные на учении», «Медведи и пчелы» и др.

- Ползание. «Кролики», «Кроты» и др.

- Равновесие. «Волшебная дудочка», «Птички и лисички» и др.

- Метание. «Шмель», «Перестрелки», «Мяч через сетку» и др.

По степени физической нагрузки, которую получает каждый играющий, различают игры большой, средней и малой подвижности [9].

К играм большой подвижности относятся те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях, как бег и прыжки.

Играми средней подвижности называют такие, в которых тоже активно участвует вся группа, но характер движений, играющих относительно спокойный (ходьба, передача предметов) или движение выполняется подгруппами.

В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна.

По использованию пособий и снарядов делятся:

С использованием предметов (пособий) – флажки, ленточки, обручи, скакалки, шнуры, мячи и др. Игры: «Удочка», «Найди себе пару с такой же игрушкой», «Подбрось и поймай», «Погрузка овощей» и др [12].

С использованием снарядов (крупных гимнастических пособий) – гимнастическая стенка, скамейка, кубы, длинная рейка и др. Игры: «Перелетные птицы», «Щенок», «Медведи и пчелы», «Перелет птиц» и др.

По преимущественному формированию физических качеств:

– по формированию ловкости «Удочка», «Эстафета по кругу», и др.

– по формированию быстроты «Зайцы и волк», «Белки в лесу», «Лошадки», «Салют» и др.

– по формированию выносливости «Пробеги тихо» и др.

– по формированию силы «Кто раньше дойдет до середины» и др.

Группируют игры и по другим различным признакам, способствуя более правильному их отбору в разных случаях: по форме организации занятий; характеру моторной плотности; учету места и времени года. Исходя из целей, авторы по-разному группируют подвижные игры, пользуются несколькими критериями в рамках одной классификации, в результате чего одну и ту же игру можно причислить к нескольким категориям.

Поэтому выбор критериев классификации напрямую зависит от задач, которые должны решаться с помощью предлагаемой систематики.

Классификация подвижных игр может быть обусловлена регламентацией условий игровой деятельности. В частности, игры подразделяют на три вида: творческие, организованные подвижные игры с обусловленными правилами и игры со строго регламентированными правилами, т. е. спортивные [2].

1. Творческие подвижные игры – это игры, главным содержанием которых является подражание движениям животных, птиц. Эти игры не имеют определенных правил и в значительной мере зависят от окружающей обстановки. К творческим подвижным играм относятся имитационные и сюжетно-ролевые. В таких играх участники сами намечают план игры и осуществляют намеченную цель. В процессе игры план может изменяться, дополняться соответственно пожеланиям, стремлениям, фантазиям участников игры. У детей младшего, дошкольного и младшего школьного возраста такие игры бывают чаще всего сюжетными, роли в них распределяются в зависимости от сюжета. Дети с удовольствием выполняют хорошо им понятные, имеющие конкретное содержание движения птиц, животных или движения, имитирующие труд и поведение человека.

2. Организованные подвижные игры с обусловленными правилами – это игры, требующие активной деятельности играющего и характеризующиеся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех участников правилами. Они чаще всего требуют руководства со стороны. К группе организованных игр относятся так называемые элементарно-спортивные подвижные игры. В основе классификации элементарно-спортивных игр находится принцип сложности взаимоотношений, которые складываются между игроками в процессе игры. П. Ф. Лесгафт делил все игры на две группы: простые, в которых каждый из участвующих преследует свои цели без отношения к другим играющим, и игры с партиями, в которых каждый член партии или стороны своими действиями стремится поддержать интересы целой группы лиц, т. е. своей партии. Таким образом, элементарно-спортивные игры по своему содержанию бывают как простыми – некомандными, так и сложными – переходными к командным и командными [2].

– Простые некомандные подвижные игры – это игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность направлена на личное совершенствование в игре, достижение собственного превосходства. Главное значение в этом случае приобретают личная инициатива и умение целесообразно использовать свои силы и возможности. Правил обычно немного; они просты (действуя, не мешай другому, не допускай грубости); нет большой сложности в игровой деятельности. В игре присутствует момент личного соревнования. Некомандные игры могут быть подразделены на игры с водящим и без водящего.

– Переходные к командным подвижные игры – это игры, в которых участник игры отстаивает в первую очередь свой интерес, но иногда, по личному желанию, помогает другому участнику игры. В ряде случаев играющие вступают в сотрудничество друг с другом для достижения цели. Соревновательный момент выражается в этих играх более ярко. В них оцениваются личный результат и коллективное поведение [3].

– Командные подвижные игры – это игры, которые характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды. От действий каждого игрока зависит удача всей команды, поэтому в командных играх необходимо согласовывать свои действия с действиями партнеров. Командные игры проводятся с одновременным участием всех играющих и с поочередным участием играющих (эстафеты).

– В педагогической практике эстафеты различаются по ряду признаков, позволяющих определенным образом систематизировать и облегчить подбор игровых заданий: по количеству включаемых заданий (простые, сложные); требованиям, предъявляемым к выполняемым заданиям (регламентированные, произвольные); характеру перемещений (линейные, круговые, встречные); способу действий участников (индивидуальные, групповые, коллективные); видам упражнений (гимнастические, легкоатлетические, лыжные и т. д.). В зависимости от решаемых задач эстафеты могут быть тематическими или комическими.

3. Подвижные игры, представляющие собой строго регламентированную двигательную игровую деятельность состязательного характера, называются спортивными. Единство подвижных и спортивных игр заключается в том, что в обоих классах игр присутствует индивидуальное или групповое противоборство с использованием естественных движений и несложных предметных действий. Также им присущи действия индивидуального и командного соревновательного характера с использованием специального инвентаря, простейших технических и тактических средств противоборства. Однако спортивные игры значительно глубже и сложнее по своему содержанию и являются высшим этапом развития подвижных игр. В соответствии с этим подвижные игры имеют следующие отличительные особенности по отношению к спортивным:

1) в подвижных играх игровая деятельность носит нерегламентированный характер; в спортивных играх противоборство двух сторон строго регламентировано едиными правилами соревнований, утвержденными федерацией по виду спорта;

2) в подвижных играх для участников не требуется специальной физической подготовки; в спортивных играх нужна специальная предварительная подготовка;

3) для участия в подвижной игре не требуется владение специальной техникой и тактикой игры; в спортивных играх в соперничестве сторон необходимы более сложная техника и тактика;

4) организация и проведение подвижных игр могут носить спонтанный, стихийный характер, связанный с определенными обстоятельствами, в них отсутствуют соревнования по рангам; в спортивных играх разрабатывается детальный, доведенный до сведения возможных участников календарь соревнований и обозначается их статус;

5) для судейства подвижной игры не требуется категория судейства, в то время как в спортивной игре арбитр должен иметь соответствующую квалификацию [7].

2. Педагогическая характеристика подвижных игр и методика их проведения

2.1. Оздоровительное, образовательное и воспитательное значение подвижных игр

Оздоровительное значение подвижных игр. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышает функциональную деятельность организма.

Большое значение приобретают игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием ФУ активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой, минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции [2].

Необходимо следить за тем, чтобы нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях можно допускать интенсивные нагрузки. Недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с односторонним длительным силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей. В играх не должно быть чрезмерных мышечных нагрузок и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала положительные эмоции.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила.

Особенно ценно проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм [9].

Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на переменах, в группах продленного дня, дома, после прихода из школы, применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоровительное значение.

Образовательное значение подвижных игр. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Игры способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижных игр создают верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий в школе. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более

углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений [10].

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными предметами. Они повышают кожно-тактильную мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов [11].

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры нужно сочетать фронтальный и групповой методы (делить класс на несколько групп), показывать игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и т. д.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи и т. д.), что развивает у них организаторские навыки.

Воспитательное значение подвижных игр. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и эти физические качества развиваются в комплексе.

Игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время требуют от участников быстроты.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений [13].

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их проявлять необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели – характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих [12].

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать учащихся к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды-другой, когда перед игроками возникают самые разнообразные Задачи игры, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные Задачи игры, проявляя необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

2.2. Учет возрастных особенностей в выборе и методике проведения игры

Выбор игр всецело определяется конкретными задачами и условиями их проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры [5].

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что их организм не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восполняются. Поэтому для младших школьников игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для учащихся 1–2-х классов еще недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями между играющими. Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей и разнообразных предметов.

В возрасте 9–10 лет (3–4-е классы) у детей наблюдается заметное улучшение координационных возможностей. Прибавка в силе, быстроте, ловкости и выносливости, более совершенное управление своим телом и лучшая приспособляемость организма к физическим нагрузкам делают доступными для детей этого возраста игры довольно сложного содержания.

В психике детей 9–10 лет также происходят изменения. Увеличение силы и подвижности нервных процессов влечет за собой повышение устойчивости внимания и интересов детей. Развитие оперативного мышления обеспечивает решение более трудных тактических задач. Это особенно важно, поскольку в таком возрасте детей начинают интересовать игры с соревнованием не между отдельными участниками, а между игровыми коллективами [9].

Игры мальчиков и девочек 9–10 лет существенно не отличаются. Но все же мальчики более склонны к играм с элементами единоборства, взаимовыручки и борьбы за мяч. Девочки предпочитают спокойные игры, с ритмичными движениями и точными действиями (с предметами, с мячом и пр.). Особой любовью детей этого возраста пользуются игры с мячом, с бегом, прыжками через препятствия и метанием различных мелких предметов, а также военизированные игры на местности [17].

Игры для детей 9–10 лет отличаются несколько большей длительностью и интенсивностью игровой нагрузки, более строгим судейством, постоянством в использованиилюбившихся игр. Более выраженным здесь оказывается и элемент игрового соревнования.

Игры учащихся 5–8-х классов заметно отличаются от игр младших школьников. Сокращаясь по количеству, они в то же время значительно усложняются по содержанию. Произошедшие изменения полностью объясняются особенностями возрастного развития.

Глубокие перестройки в организме подростка несколько замедляют совершенствование его двигательных функций. Расстройство координации часто сопровождается некоторыми ухудшениями деятельности сердечно-сосудистой и других функциональных систем организма. Наблюдающееся в ряде случаев повышение возбудимости центральной нервной системы проходит с ростом силы тормозных процессов и функциональным созреванием головного мозга [14].

Это находит свое отражение в психике подростков, поведение которых отличается неустойчивостью, резкими сменами настроения, внезапностью решений. Проявляющаяся в таком возрасте зрелость и самостоятельность мышления, объясняющаяся усилением роли

второй сигнальной системы, делает для подростков доступной сложную тактику командных игр.

В их игровой деятельности еще много элементов, характерных для предшествующего возрастного периода (приверженность к сюжетным играм, конфликтность в коллективе, острота реагирования на результат игры и т. д.), но гораздо больше новых качественных изменений. Подростков интересуют игры со сложными сюжетными линиями, отражающие дух героической романтики и открывающие возможности к самостоятельной творческой деятельности в игре. Их захватывает сам процесс сложного тактического единоборства. Постоянное стремление к соревнованию объясняет то предпочтение, которое подростки отдают спортивным играм и играм близким к ним по своему содержанию. Их интересуют также сложные эстафеты с преодолением препятствий, игры типа «задания» (где способ действия выбирают сами участники), с борьбой и сопротивлением, выручкой и взаимопомощью [5].

Интенсивность и продолжительность игр подростков гораздо больше, чем младших школьников. Поэтому в играх с большим нервным и физическим напряжением нужно с особой тщательностью следить за реакцией играющих, не допуская перевозбуждения и усталости.

Хотя в этом возрасте мальчики и девочки по-прежнему часто играют вместе, в их игровой деятельности резко обозначаются отличия. Девочек больше привлекают игры, требующие ловкости и точности движений, и особенно с танцами и хороводами.

Юноши и девушки 16–17 лет достигают высокого уровня физического развития и обладают большим двигательным и игровым опытом. Поэтому спортивная подготовка здесь выдвигается на первый план. Использование подвижных игр помогает решению этой главной Задачи игры.

Играя, юноши и девушки главное внимание сосредоточивают на тактике и результатах своих действий. В выборе тактики и путей достижения победы они проявляют большую самостоятельность. Многие из них с удовольствием берут на себя роль руководителя, капитана команды, организуя согласованные действия своего коллектива.

Юношей больше интересуют игры, где есть возможность проявить силу и ловкость. Всевозможные эстафеты, игры с сопротивлением, со сложными заданиями на координацию, ловкость и быстроту действий пользуются среди них особой популярностью [8].

При проведении игр с юношами и девушками следует помнить, что процессы формирования организма еще не закончены. Поэтому подбор их и регулирование нагрузки очень важны. Несмотря на то что интенсивность игровой деятельности может быть значительно увеличена, она все же не может приравняться к напряженности действий взрослого человека.

Программой физического воспитания детей предусмотрено преимущественное распределение игр по годам обучения.

2.3. Методика проведения подвижных игр

Методика проведения подвижных игр определяется целями и задачами, которые решают с их помощью. Всестороннее воспитание и гармоничное развитие занимающихся может быть достигнуто только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижным играм. Ведущая роль в этом принадлежит преподавателю.

Организуя обучение, преподаватель должен стремиться: воспитывать у занимающихся высокие морально-волевые качества; укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию; содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений [14].

Методика обучения подвижным играм основывается на общих закономерностях процесса обучения. Перед играющими необходимо каждый раз ставить определенные образовательные Задачи игры, соответствующие характеру трудностей предстоящей игры. В дальнейшем эти трудности должны систематически усложняться, чтобы не потерять своего воспитательного значения.

Важное условие успешной игровой деятельности – ясность понимания содержания и правил игры. И здесь главная роль принадлежит наглядности объяснения. Краткое, образное объяснение сюжета игры при необходимости дополняют показом отдельных приемов и действий. Объяснив главное, руководитель начинает игру. Эта первая попытка позволяет ему проверить, как поняли игру дети. Если необходимо, то ее сразу же останавливают для дополнительных разъяснений. В других случаях остановка делается для введения мелких правил и исправления ошибок играющих [11].

Объяснять сразу все содержание сложной игры неправильно. Лучше проводить объяснение в несколько этапов:

1-й этап – ознакомление с игрой (название, сюжет, основные правила);

2-й этап – дальнейшее изучение правил;

3-й этап – внесение изменений в содержание и правила игры.

Если первые два этапа могут следовать непосредственно друг за другом, то последний может быть отнесен на последующие занятия.

Объяснение полезно проводить на месте с расстановкой играющих и распределением ролей.

Обучение детей подвижным играм – это организованная система, обеспечивающая полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе – постепенность в усложнении изучаемых образцов.

Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр. Затем нужно перейти к переходным играм и завершить сложными командными играми. Трудность игровых действий нарастает с усложнением отношений между играющими [12].

Поэтому преподаватель должен учитывать особенности подготовленности всей группы и отдельных учеников, подбирая игры и роли в них в соответствии с возможностями занимающихся.

Переходить от простых к более сложным играм целесообразно не дожидаясь, пока у занимающихся пропадет интерес к уже изученным. При этом важно опираться на имеющийся опыт: каждая новая игра должна как бы вырастать из уже освоенной, хорошо известной. Это облегчит усвоение и будет способствовать закреплению навыков и умений.

Прочность и богатство игрового опыта являются важным элементом двигательной подготовки и могут оказать неоценимую пользу при изучении спортивных игр [14].

Таким образом, процесс проведения игр делится на две взаимосвязанные фазы: создание предпосылок (сюда входит овладение игровыми действиями) и непосредственно проведение игры.

Практическая деятельность руководителя в любом случае складывается из нескольких элементов (выбор игры, подготовка места и инвентаря, организация играющих, объяснение, руководство, подведение итогов).

3. Подготовка к проведению подвижных игр

3.1. Выбор игры, подготовка площадки и инвентаря для игры

Выбор игры в первую очередь зависит от общих задач урока, при постановке которых основными критериями являются возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся [1].

При выборе игры необходимо учитывать форму занятий (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; Задачи игры и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности [5].

Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом враспынную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Мало-подвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду [11].

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.

Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, распространенные среди детей, новые. Вариант игры игр, творчески переработанных детьми и руководителем. Последние приобретают новые формы, иногда более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей [6].

Подготовка площадки для игры. Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста), не требующую этого. Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничивается лицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2–3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм. Особенно это касается игр с перебежками, в которых игроки команды одновременно забегают за границы «домов». Желательно, чтобы вокруг летней площадки росли деревья, кустарники.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдель-

ную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно [13].

Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

В случае, если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры. Простую разметку можно сделать одновременно с объяснением правил игры или до ее начала, а рассказ сопровождать показом отмеченных границ. Если игра проводится часто, можно сделать постоянную разметку [14].

Подготовка инвентаря для подвижных игр.

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т. п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса – посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т. п. [8].

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

3.2. Предварительный анализ игры

Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления [Ю].

Руководитель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, продумывает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков [16].

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

Руководство игрой

Итак, при проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую дети будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать сверх энтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.