

**Г.В. ЗАРОДНЮК  
М.Н. ЛАРИОНОВА**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ**

*Учебное пособие для студентов технических вузов*

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**Издательство Политехнического университета**

**2017**

УКД 796.378

Рецензент – доктор педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Горного университета *Г.В. Руденко*

Зароднюк Г.В., Ларионова М.Н. Подвижные игры в рамках физической культуры в вузе: Учебное пособие для студентов технических вузов .- Санкт-Петербург.: Изд-во Политехнич.ун-та, 2017.- 50с.

В данном учебном пособии приведены методические указания в помощь студентам для самостоятельных занятий подвижными играми.

Для студентов технических вузов.

Научный редактор доц. *Г.В. Руденко*

© Зароднюк Г.В., Ларионова М.Н., 2017

© Санкт-Петербургский политехнический  
Университет Петра Великого, 2017 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Основные понятия о подвижных играх.....	5
2. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями детей и молодежи.....	13
3. Основы методики применения подвижных игр.....	19
4. Основные задачи руководителя игры.....	20
5. Подвижные игры в занятиях спортом .....	35
6. Воспитание физических качеств.....	37
7. Использование подвижных игр для технической подготовки.....	43
8. Использование подвижных игр для тактической подготовки.....	44
9. Использование подвижных игр для морально волевой подготовки.....	46
10.Использование подвижных игр для активизации внимания регулирования эмоционального состояния.....	47
Заключение.....	49

## **ВВЕДЕНИЕ**

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку.

Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игра как элемент культуры развивается со всей культурой общества, удовлетворяя различные потребности людей: в развлечении, в отдыхе, в развитии духовных и физических сил.

Игровая деятельность является не только элементом культуры, она является полезным средством воспитания детей и подростков. Она всегда целенаправленна и характеризуется многообразием целевых установок и мотивированных действий. Игровая деятельность имеет много общего с трудом, особенно в детском возрасте, но в процессе игры человек не создает материальных ценностей для удовлетворения жизненных потребностей.

Игры – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с детьми и молодежью. Среди большого разнообразия игр широко распространены у детей и подростков подвижные игры. Они и являются предметом данного пособия.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать и понять, что такое игра и игровая деятельность и чем она важна в жизни человека. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

### **Контрольные вопросы.**

1. Что такое игра?
2. Какие игры включает в себя игровая деятельность?
3. Какие потребности людей удовлетворяет игра?

## **1. Основные понятия о подвижных играх**

Характерной особенностью подвижных игр является ярко выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метаний, бросков, передач и ловли мяча, сопротивлений и др.). Эти двигательные действия мотивированы ее сюжетом (темой, идеей). Они направляются на преодоление различных трудностей, препятствий, поставленных на пути достижения цели игры.

Среди подвижных игр различают собственно (элементарные) подвижные игры и спортивные игры.

Собственно (элементарные) подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстрее бросить в цель, быстро и ловко догнать «противника» или убежать от него и т.п.).

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути достижения цели. От сложности и количества правил зависит и сама сложность игры.

Собственно подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности. Правила в них варьируются самими участниками и руководителями в зависимости от условий, в которых игры проводятся. В них нет точно установленного числа играющих, точного размера площади, также варьируется и инвентарь (булавы или кегли, волейбольный или простой мяч, маленькие мячи или мешки с горохом, гимнастическая или простая палка и т.п.).

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Характерным для спортивных игр является сложная техника движения и определенная тактика поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая спортивная игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

В некоторых спортивных играх необходима специализация отдельных играющих (нападающие, защитники, вратари и т.д.). Спортивные игры требуют специального судейства соответственно твердым правилам той или другой игры. В некоторых спортивных играх правила несколько варьируются в зависимости от количества участников.

Спортивные игры являются видом спорта. По ним проводятся соревнования различного ранга. В итоге соревнований по спортивным играм лучшим игрокам присуждаются разряды и звания.

Некоторые подвижные игры (например, русская лапта, волейбол и т.д.), в зависимости от целевой установки занятий и способов их организации, в одних случаях носят характер собственно подвижных игр, в других проводятся как игры спортивные. Например, при случайном сборе участников они носят характер собственно подвижных игр.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, молодежи, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта, подготовки к сдаче норм ГТО.

Подвижные игры могут быть индивидуальными (одиночными), которые чаще всего организуются самими детьми (игра в мяч, со скакалкой, в «классики», катание обруча и др.). Они могут быть использованы и педагогами-воспитателями, и пионервожатыми в целях организации досуга, активного отдыха (на переменах, при продленном дне и в других случаях).

Особое педагогическое значение имеют коллективные (групповые) подвижные игры, в которых участвуют группы играющих, классы, пионерские звенья, отряды, спортивные секции.

Всем коллективным подвижным играм присущи соревновательные элементы (каждый за себя или каждый за свой коллектив), а также взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели. Характерным для коллективных игр является все время меняющаяся ситуация в игре, требующая от играющих быстроты реакции. Поэтому в процессе игры все время меняются и взаимоотношения: каждый стремится создать для себя или для своего коллектива наиболее выгодное по сравнению с «противниками» положение.

По подвижным играм проводятся соревнования. Их можно проводить по отдельным играм, задания в которых должны соответствовать физическим возможностям учащихся примерно одного возраста, однородных классов. Но педагогически ценнее проводить соревнования по комплексу подвижных игры, в которые включаются различные игры, способствующие воспитанию различных физических качеств и навыков. В соревнованиях по комплексу подвижных игр могут участвовать дети разного возраста, молодежь и взрослые, но задания в играх у них должны быть разными.

Эта вариативность соревнований по подвижным играм значительно отличает их от соревнований по спортивным играм, где требуются строго регламентированные правила и условия.

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (построение) и методические особенности

Содержание подвижной игры составляют: сюжет (образный или условный замысел, план игры), правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели.

Форма подвижной игры - организация действий участников предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. В одних играх участники действуют индивидуально или

группами, добиваясь своего личного интереса, в других – коллективно, отстаивая интересы всего коллектива, своей команды. Также различные построения играющих для игры (враспынную, в круг, в шеренгу).

Форма игры связана с содержанием и обуславливается им.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Методическим особенностям подвижных игр свойственны:

- а) образность
- б) самостоятельность действий в целях достижения цели, ограничиваемая правилами
- в) творческая инициативность в действиях в соответствии с правилами
- г) исполнение отдельных ролей в игре, согласно ее сюжету, что устанавливает определенные взаимоотношения в коллективе участников игры
- д) внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих быстроты реакции, инициативы
- е) элементы соревнований в игре, требующие полной мобилизации сил и повышающие эмоциональность игры
- ж) столкновение противоположных интересов в разрешении игровых конфликтов, что создает высокий эмоциональный тонус.

Подвижные игры являются не только средством, но и методом физического воспитания. Понятие игрового метода в воспитании отражает методические особенности игры, то есть то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий).

Игровой метод используется главным образом для комплексного совершенствования движения в усложненных вариативных условиях.

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Кроме того, в подвижных играх совершенствуются и закрепляются



естественные движения и отдельные навыки и умения, приобретенные на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, лыжами, и другими видами спорта.

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

1. Игры свободные, творческие или вольные в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель. У детей младенческого возраста, дошкольного или младшего школьного возраста они бывают чаще всего сюжетными, когда роли распределяются в зависимости от сюжета, поэтому психологи называют их ролевыми. Они могут быть одиночными и групповыми.

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами, требующие руководства ими взрослыми руководителями самими ребятами-вожаками.

Они очень разнообразны по содержанию и по сложности:

а) простые, некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется за одного себя. Вся игровая деятельность в них направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими в ловкости, меткости, силе, быстроте и других качествах. В этих играх главное значение приобретает личная инициатива и умение целесообразно использовать свои личные качества, двигательные возможности

б) более сложные, переходные к командным подвижные игры, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда по личному желанию, помогают товарищам, выручая их, помогают им спастись от нападающего в игре («Салки – давай руку», «Перебежки с пленом»)

в) командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы – команды. Они характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды. В командных

играх необходимо согласовывать свои действия с действиями своих товарищей. Часто в командных играх для координирования действий появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов команд, подчинение которым является обязательным для всех.

Некоторые из командных игр имеют полуспортивный характер: они более сложны по технике движений, тактике игры и проводятся по определенным правилам. В некоторых играх требуется специализация ролей. Такие игры в некоторых сборниках называют полуспортивными («Пионербол», «Мяч капитану», «Пионерская лапта»).

Группировка (простейшая классификация) подвижных игр. Широкое применение подвижных игр в педагогической работе требует специального отбора игр для решения разных педагогических задач с учетом условий работы. Для этого создаются рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам.

Игры подразделяются:

1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным).
2. По возрасту детей с учетом возрастных особенностей (игры для детей 7 – 9, 10 – 12, 13 – 15, лет). Этот же признак использован и в программе по физической культуре для общеобразовательных школ (игры для 1 – 3-х, 4 – 8-х классов).
3. По видам движений преимущественно входящих в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и в неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, игры с передвижением на коньках).
4. По физическим качествам, преимущественно проявляющимся в игре (игры, преимущественно способствующие воспитанию силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости). Чаще всего эти качества проявляются в сочетании. Распределение игр по видам движений и

по физическим качествам используется главным образом во всех формах занятий по физическому воспитанию.

5. Игры подготовительные к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики, воспитания физических качеств, необходимых для того или иного вида спорта.

6. В зависимости от взаимоотношений играющих: а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»; б) игры с ограниченным вступлением в соприкосновение с «противником»; в) игры с непосредственной борьбой «соперников». Некоторые педагоги, распределяя, игры по принципу взаимоотношений играющих, делили их на «простые», в которых каждый преследует цели без отношения к другим, и «сложные», с разделением играющих на группы, команды, партии, в которых каждый поддерживает интересы своей команды.

7.

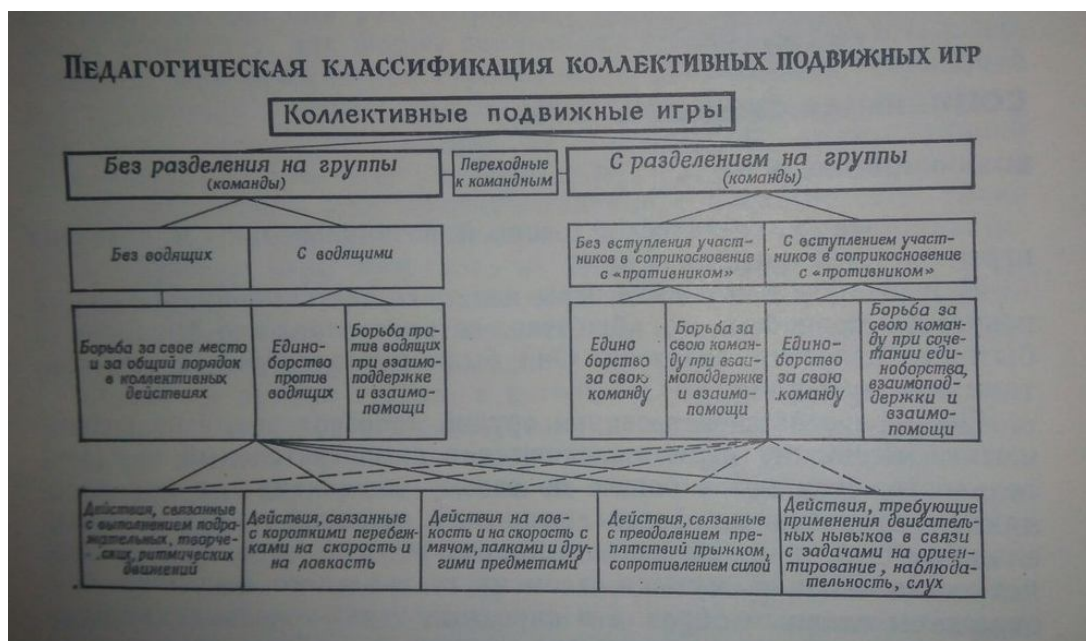


Рисунок 1. Педагогическая классификация коллективных подвижных игр, исходя из принципа взаимоотношений и взаимодействий участников в игре.

Группируются игры и по другим различным признакам, способствующим более правильному отбору их в разных случаях работы:

а) по форме организации занятий (игры на уроке, на перемене, на сборе звена, отряда, на празднике и др.);

б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры);

в) с учетом сезона и места работы (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду).

Для более детального распределения игр с целью, решения поставленных педагогических задач в различных условиях работы учитывается целый ряд признаков одновременно. Основные из них: возраст и подготовленность детей, подростков, виды движений, входящих в игру, проявление преимущественно тех или других морально-волевых и физических качеств в данной игре, принцип взаимоотношений играющих в игре.

Объединив отдельные группировки игр, была выдвинута педагогическая классификация коллективных подвижных игр, исходя из принципа взаимоотношений и взаимодействий участников в игре (рис. 1).

Данная классификация направляет педагога на воспитание у детей понимания интересов коллектива.

Такое распределение игрового материала облегчает установление методической преемственности между отдельными играми и помогает определить степень сложности игры по содержанию и форме.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать о свойствах, формах, методических особенностях, а также признаков группировки подвижных игр. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

### **Контрольные вопросы.**

1. Какие игры различают среди подвижных игр?

2. Назовите, что свойственно методическим особенностям подвижных игр?
3. По каким признакам группируются игры?

## **2. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика в связи с возрастными особенностями детей и молодежи.**

Практика воспитания подрастающего поколения в нашей стране свидетельствует о том, что игра является одним из важных средств формирования у детей и подростков высоких нравственных и физических качеств. Особенно большое место игры занимают в физическом воспитании детей дошкольного и младшего школьного возрастов, так как они благоприятствуют комплексному развитию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья.

### **Гигиеническое и оздоровительное значение подвижных игр**

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функции железа внутренней секреции.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющиеся ситуации в игре. Высокая эмоциональность взаимодействия исключают возможность программировать содержание упражнений у отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности.

Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно применять интенсивные нагрузки к тем, чтобы организм детей постепенно к ним приспособливался.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок, а также такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к стрессам и ухудшению здоровья.

Правила в подвижных играх способствуют упорядочению взаимодействия участников, устраняют излишнее возбуждение. Четкое объективное судейство, согласно правилам игры, вызывает у игроков положительные эмоции.

Подвижные игры при регулярном их применении помогают выработке динамических стереотипов нервных процессов, что облегчает выполнение движений, делает их более экономными.

Игры на открытом воздухе способствуют закаливанию детей.

Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности.

Подвижные игры могут быть активным отдыхом после длительной умственной деятельности. С этой целью их применяют на переменах в

школе, после окончания уроков на площадке во время прогулке, дома после прихода из школы и по окончании приготовления уроков.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей в стационарах и санаториях. Этому способствует функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игр.

#### Образовательное значение подвижных игр

Игра есть первая деятельность, которая принадлежит большая роль в формировании личности.

В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности.

Советские педагоги отмечают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре.

Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями.

В руках советского педагога игры способствуют все стороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде.

Образовательное значение играют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения и быстро и правильно

реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом очень трудно будет исправлять.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерлагерях, на базах отдыха, в походах, на экскурсиях.

Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Подвижные игры с небольшими предметами повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста и школьников младших классов.

Большое образовательное значение имеет знакомство учащихся с народными играми в нашей многонациональной стране. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов, с их обрядами и обычаями.

В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли. Это способствует развитию у них организаторских навыков и знаний.

Соревнования по подвижным играм знакомят участников с правилами и организацией соревнований. Эти знания и навыки помогают детям самостоятельно проводить соревнования.

Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель, пионервожатый будут обращать на это должное внимание.

Воспитательное значение подвижных игр

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты.



Постоянно изменяющаяся обстановка в игре способствует воспитанию ловкости.

Игры с скоростно-силовой направленностью воспитывают силу.

Игры с частыми повторениями упражнений и непрерывной двигательной деятельностью развивают выносливость.

Игры, связанные с частым изменением направления движений, способствуют воспитанию гибкости.

Чувства солидарности и товарищества воспитываются в играх постепенно. От детей дошкольного и младшего возраста в играх требуется только согласование действий с действиями товарищей. Позже появляются игры со взаимовыручкой, помощью товарищу.

В игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильное действие и выполнить его. В силу этого игры помогают самопознанию.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

В играх детей, особенно дошкольного возраста, большое место занимает воображение. Воображение развивается и в ролевых играх, и в организованных подвижных играх с сюжетным содержанием.

Игры, отражающие окружающую действительность построены на изображении в детском понимании ролей отдельных персонажей, разыгрывании событий с распределением ролей, исполнение которых дети вносят свое творческое воображение. В процессе таких игр творческое восприятие развивается и совершенствуется. Они содействуют развитию ощущений и восприятий, приучают воспринимать окружающие предметы и

вления и знания об окружающем их мире, приучают к наблюдательности, а также к логическому мышлению.

Организованные игры с музыкальным сопровождением развивают у детей музыкальность. Педагоги используют игровой метод в музыкальном воспитании детей: игры с движениями под музыку способствуют лучшему усвоению характера и формы музыки.

В хороводных и музыкальных играх ребенок проявляет свои первые танцевальные способности.

В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие в нужном нам направлении. Ни одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлеченный игрой, ребенок обнаруживает все стороны своего характера. Часто замкнутый в классе ребенок совершенно по-иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям. Подвижные игры способствуют совершенствованию тех качеств и навыков, которые необходимы для сдачи норм ГТО.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать, какие значения может иметь игра для детей и молодёжи. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

### **Контрольные вопросы.**

1. Какое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры для человека?
2. Какое образовательное значение имеют подвижные игры?
3. В каких играх развивается воображение?

### **3. Основы методики применения подвижных игр**

При организации и проведении игр необходимо учитывать идейность научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. Руководящая, или направляющая роль при проведении игр должна принадлежать педагогам, воспитателям, пионервожатым.

Воспитательная, образовательная и оздоровительная ценность игры во многом зависит от руководства ею. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества.

Воздействие игры на занимающихся определяется, во-первых, содержанием (сюжет, двигательные действия, правила), во-вторых, методическими приемами, с помощью которых ребенок овладевает играми, в третьих, способом организации.

Содержание игр зависит от окружающей действительности, приобретенных детьми знаний и навыков дома, в школе, в детском саду. Поэтому у детей разного возраста, разного развития, игры различны как по содержанию, так и по способу их проведения. Физическое воспитание ребенка в желаемом направлении с помощью игр и других видов физических упражнений возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать основные требования при организации и проведении игр. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Что необходимо учитывать при организации и проведении подвижных игр?
2. Кому принадлежит руководящая роль при поведении игр?
3. Какое образовательное значение имеют подвижные игры?

#### **4. Основные задачи руководителя игры**

Руководитель должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, он обязан стремиться: 1) укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; 2) содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; 3) воспитывать у детей необходимые морально-волевые и физические качества; 4) прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Занятия играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной дисциплины, коммунистического отношения к труду и общественной собственности. В связи с этим важно правильно подбирать игры для обучения определенным двигательным действиям в соответствии с программой по физическому воспитанию.

Необходимо бороться с тем, чтобы в детскую среду не попадали идеологически чуждые нам игры, воспитывающие азарт, корысть (игры на деньги), унижающие достоинство учеников, имеющие антигигиенический характер. Каждый педагог обязан помнить слова В. И. Ленина, сказанные на III съезде комсомола: «Надо, чтобы все дело воспитания, образования и учения современной молодежи было воспитанием в ней коммунистической морали».

Но не всегда, правильно подобрав игру, можно добиться положительного воспитательного эффекта. Многое зависит от процесса организации и проведения игры.

При решении образовательных, вспомогательных и оздоровительных задач необходимо руководствоваться данными советской педагогики, раскрывающими общие закономерности коммунистического воспитания, в частности принципами советской дидактики.

Занятия подвижными играми должны быть воспитывающими по характеру. Используя содержание игры (сюжет, двигательные действия, входящие в нее, и правила), педагог определенным образом организует поведение играющих. Для этого он должен хорошо знать коллектив играющих, изучить содержание игры и обладать высоким педагогическим мастерством.

В игре ярко проявляется индивидуальность детей. Изучив их характер и поведение в игре, руководитель сможет предотвращать чрезмерную возбудимость, споры, искажение или несоблюдение правил, нечестность и другие отрицательные стороны поведения.

В коллективных играх руководитель приучает к совместным действиям играющих для достижения игровой цели, что способствует воспитанию чувства товарищества, коллективизма, ответственности за порученное задание, упорства в доведении своего дела до конца (в противном случае страдают товарищи по команде).

В каждой игре имеются трудности в достижении цели. Играющие должны преодолевать их, не нарушая правил игры. Как только одни трудности преодолены, надо выдвигать другие, чтобы дети прилагали усилия и преодолевали их. Это способствует воспитанию воли и трудолюбия.

Руководителю необходимо определить основные воспитательно-образовательные задачи, которые он намечает при проведении той или иной игры (например, совершенствование навыков бросания и ловли мяча, метания в цель, закрепления навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой, воспитание у играющих смелости, согласованности действий, коллективизма, воспитания навыков ориентирования на местности и т.п.).

Перед детьми ставятся конкретные, сравнительно легко и быстро решаемые задачи. Например, не попасть в «плен», разыскать противников, выручить товарища, добиться победы над противником. Иногда

руководитель предлагает им более трудные задачи (например, овладеть передачами и ведением мяча, бросками в корзину для игры в баскетбол).

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Проводя игру, руководитель должен объяснить детям ее содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательно поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогащать ее; при этом значительно возрастает заинтересованность участников, увеличивается воспитательное воздействие игры.

Надо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поведения и действия товарищей.

Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Очень полезно повторять игры, при этом поведение играющих становится более осознанным, совершенствуются их двигательные навыки, учащиеся становятся активнее в игре, усложняют старые правила, создают новые варианты (совместно с руководителем или под его контролем).

На активность детей влияет и заинтересованность игрой, которая во многом зависит от того, как руководитель подготовился к ее проведению. Активность детей в игре необходимо использовать для воспитания организаторских навыков. Руководитель должен приучать детей играть самостоятельно, поручая им роли вожатых, капитанов, привлекая к разметке площадки, судейству. Постепенно им предоставляется больше самостоятельности в организации и судействе игры. Выбранные капитаны руководят действием команд, а судья, выделенный из участников, следит за точным соблюдением правил. По ходу игры руководитель тактично помогает судье и направляет поведение играющих.

Когда дети хорошо усвоят игру и объединятся в игровой коллектив, руководитель может поручить роль помощника кому-нибудь из участников игры. Это не означает, что игра должна проходить без педагогического

надзора. Игровая деятельность детей должна направляться руководителем игры, но так, чтобы дети не чувствовали с его стороны давления.

Чтобы дети играли сознательно и активно, необходимо создать у них правильное представление об игре. Руководитель должен четко и образно объяснить игру. Образность особенно важна при объяснении сюжетных игр детям младшего школьного возраста.

Объяснение не должно быть слишком подробным, чтобы не ограничивать самостоятельное движение детей, не подавлять их активность. Известная самостоятельность позволяет играющим использовать свои способности. Сосредоточивая внимание на основном, занимающиеся легче ориентируются в игре, подчиняя основному все второстепенное. Сказанное подкрепляется естественнонаучным положением: «Тот раздражитель, который вы применяете первым, делается хозяином коры, то есть повышает естественный тонус и понижает тонус остальной коры».

При обучении подвижным играм можно использовать не только показ, но и наглядные пособия: инвентарь, чертежи, на которых показано размещение играющих и разметка площадки, фотоснимки отдельных моментов игры.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а так же постепенность накопления навыков и знаний. Игры для уроков физической культуры планируются в соответствии с программой физического воспитания общеобразовательных школ.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения навыков, приобретенных на занятиях гимнастикой, легкой атлетикой и другими видами физических упражнений. Усвоенные знания и навыки должны наслаиваться на предшествующие и подкрепляться новыми. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретенные навыки и образовывались новые.

Переходить от знакомых игр к незнакомым надо постепенно. При этом следует ориентироваться на знакомые игры. С этой целью в незнакомые игры, сходные с пройденными, нужно вводить новые правила и условия, последовательно повышать требования в овладении навыками и умениями. Сходство действий облегчает переход к новым несколько усложненным действиям. Так, для развития быстроты и ловкости у детей младшего школьного возраста используют игру «Октябрята», а затем «Два мороза». Эти игры очень близки по структуре и по движению (быстрый бег с увертыванием), только во второй игре задание несколько усложняется (требуется большая ловкость). После игры «Два мороза» легче провести игру «Караси и щука», тоже близкую по построению, но с более сложными правилами.

При изучении новых игр учитывают умения и знания, приобретенные учащимися, и постепенно усложняют их. В новых играх повторяют элементы старых, но в более сложной форме. Детям, знающим игру «Подвижная цель», легко переключиться на игру «Охотники и утки», в которой совершенно тот же навык метания в подвижную цель, но в измененных условиях, в процессе борьбы двух коллективов. Далее этот навык можно совершенствовать в еще более сложной игре – «Перестрелка», в которой метание в подвижную цель и увертывание от мяча выполняют обе команды одновременно.

Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участник мог преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей и не прилагает усилий, не заинтересует детей, и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся.

Очень важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями учащихся. Для этого необходимо знать каждого ученика и индивидуально подходить к нему. Слабые дети должны научиться



преодолевать трудности в игре. Им надо давать посильные задания, чтобы воспитывать у них уверенность в своих силах.

Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять. При повторении игр вновь образованные рефлекторные связи становятся устойчивее, новые приемы движений быстрее усваиваются. Чем лучше учащиеся познают игру, тем совершеннее становятся их навыки, с кем она для них интереснее. Это доказывается тем, что у детей круг любимых игр обычно ограничен. Любимые игры оказывают на них большое воспитательное влияние. Но это не значит, что надо проводить только их. Необходимо рекомендовать детям игры, разнообразные по содержанию, способствующие их разностороннему развитию.

Однако нельзя предлагать детям много игр в короткий отрезок времени. Дети должны хорошо усваивать игры, но с усложненными правилами, двигательными действиями и содержанием. Известный педагог писал, что хороший педагог повторяет старая не для того, чтобы повторять забытое, а для того, чтобы старым прочнее закреплять новое. Это полностью относится и занятиям играми.

Подвижные игры рекомендуется проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся играть организованно. Усвоенные игры они проводят во дворах, на площадках, дома и привлекают к ним своих товарищей.

Руководитель обязан подбирать полезные и интересные игры в воспитательных и образовательных целях и передавать свой опыт другим. Для этого ему необходимо постоянно изучать игры детей использовать лучшие из них; обогащать методические приемы, анализируя практику других воспитателей; изучать методическую литературу по игре. Желательно организовать с детьми сбор народных игр, незаслуженно забытых или мало распространенных. Лучшие из них нужно внедрять в практику воспитательной работы с детьми.

Чтобы внедрять хорошие игры в быт детей, надо подготовить организаторов, вожак игр, которые бы пропагандировали игры в детских организациях (в пионерских отрядах, пионерских лагерях, на детских площадках).

#### Подготовка к проведению игры

Выбор игры прежде всего зависит от задачи, поставленной перед уроком. Определяя её, руководитель учитывает возрастные особенности детей, их развитие, физическую подготовленность, количество детей и условия проведения игры.

В подвижных играх может участвовать от 3 до 300 человек.

В условиях самодеятельности чаще всего используются игры, рассчитанные на 3-10 участников. Они обычно организуются самостоятельно детьми во дворах, на площадке, а также на сборах "звездочки", звена. В организованных занятиях, проводимых под руководством педагога, вожатого, воспитателя (на уроках, на сборах отряда, на занятиях пионерлагере, в спортшколе), проводятся подвижные игры рассчитанные на 20-40 участников. На праздниках, вечерах и гуляньях при массовом скоплении детей можно использовать массовые подвижные игры, рассчитанные на 100-300 участников.

При выборе игры надо учитывать форму занятий (урок, перемена, занятие отряда, звена, праздник, прогулка). На уроке и перемене время ограничено; задачи и содержание игры на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются главным образом массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной подготовленности.

Выбор игры непосредственно зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых играющие участвуют поочередно. В большом зале или на площадке можно 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 зимние игры на лыжах, на коньках, на санях, игры с постройками из снега.

При проведении игр на воздухе необходимо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, то все участники должны действовать активно. Надо избегать игр, в которых приходится долго стоять и ждать своей очереди. В жаркую погоду лучше использовать малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно.

Выбор игры также зависит от наличия пособий и инвентаря. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться.

Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, бытующие среди детей, новые варианты игр самостоятельного и коллективного творчества детей и руководителя. Творчески переработанные игры приобретают новые формы, часто более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

Так, "Итальянская лапта" была постепенно переработано пионервожатым и школьниками в "Пионерскую лапту", широко распространенных теперь среди пионеров Советского Союза. В связи с большим интересом детей к спорту было создано много игр с элементами спортивных игр и других видов спорта. Это позволило школьникам младшего и среднего возраста в доступной для них форме приобщаться к различным видам спорта: хоккею ("Шайбу в круг"), баскетболу ("Борьба за мяч", "Мяч капитану"), волейболу ("Пасовка волейболистов").

Необходимо широко популяризовать национальные игры, имеющие воспитывающее значение. Это способствует дружбе между детьми разных национальностей, знакомить их с особенностями культуры и быта разных народов.

Подготовка места для игры. Для проведения игры на воздухе нужно снять дерн (если требуется точная разметка и ровная площадка) или подобрать ровную зелёную площадку (особенно для детей младшего дошкольного возраста). Площадку лучше всего делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 м и длиной не менее 12 м. На расстоянии 2 м от поля рекомендуется поставить несколько скамеек. Желательно, чтобы вокруг летней площадке были деревья, кустарники.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, утрамбовать и окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которые можно использовать для катания на коньках. Для отдельных игр следует посыпать ее песком. Можно подготовить постоянные места для некоторых игр, в которых дети любят играть самостоятельно (например, для "Русской лапты", для "Юлы" и др.).

При проведении игры в помещении надо предусмотреть, чтобы в помещении не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Если игры проводятся в спортивном зале, желательно снаряды (брусья, перекладину, конь, козёл) убрать подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой и другими предметами. Оконные стекла и лампы следует закрыть с сетками. Перед проведением игр помещении надо проветрить и протереть пол влажной тряпкой.

Перед проведением игр на местности руководитель обязан заранее хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

Подготовка инвентаря к играм. Для проведения подвижных игр нужны флажки, цветные повязки или жилетки, мечи разных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скалки и т.п. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, заметным в игре (это особенно важно для младших школьников). По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть заранее.

Инвентарь и желательно хранить рядом с местом проведения игр. Важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. В воспитательных целях полезно привлекает детей к хранению и починке инвентаря. Для игры на лужайках и на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Инвентарь раздается участникам или расставляется только после объяснения игры. Это делают сами дети, руководитель наблюдает за тем, чтобы они выполняли задание быстро, точно, организованно.

Разметка площадки. Если разметка площадки требует много времени, то это делается до начала игры. Несложную разметку можно произвести одновременно с рассказом содержания игры или же до её начала, а при рассказе указывать на отмечены границы. Для часто повторяющихся игр можно сделать постоянную разметку площадки.

Границы для игр должны быть ярко очерчены, чтобы дети, увлеченные игрой, могли легко следить за ними. Линии границ для игры намечаются не ближе 3 метров от забора, стены или от другого предмета, о которой дети могут ушибиться. Особенно это важно в играх с перебежками, в которых большая группа участников забегает одновременно за границу "домов".

Предварительный анализ игры. Руководитель обязан, наметив игру, предварительно продумать весь процесс игры и предвидеть, какие моменты ее могут вызвать азарт, нечестное поведение играющих, падение интереса, чтобы заранее продумать, как предотвратить эти нежелательные явления.

Руководитель, хорошо знающий детей, предварительно намечает, кому из играющих быть капитаном, первым водящим, какую роль отвести наименее организованным детям, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее намечают помощников из участников, определяет их функции и, если нужно, даёт им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники заранее ознакомиться с правилами игры и местом ее проведения.

Важно, чтобы обстановка способствовала правильному процессу игры, развитию детского творчества, привитию организаторских способностей, хорошему усвоению правил, товарищескому поведению в игре, проявлению своих индивидуальных способностей, умению бороться в коллективе за интересы коллектива.

#### Организация играющих

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры. Прежде чем объяснить игру, необходимо так расставить участников, чтобы они хорошо видели руководителя и слушали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если для начала игры участники становятся в круг, руководитель для объяснения игры находится между играющими. В массовых играх при большом количестве играющих он делает 1-2 шага к середине круга. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построенный одна против другой на большом расстоянии ("Пятнашки маршем", "Два лагеря", "Вызов"), то для объяснения надо сблизить команды, а затем отвезти их на границы "домов". В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки у боковой границы и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения в рассыпную (типа "Салок"), что можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, что видеть всех участников и контролировать их поведение.

Объяснение игры. Успех игры в значительной мере зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, руководитель обязан ясно представить себе всю игру.

Рассказ должен быть кратким: длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить сказочной, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется придерживаться следующего плана изложения: 1) название игры; 2) роль играющих и их места расположения; 3) ход игры; 4) цель; 5) ее правила. Рассказывая о ходе игры, автор, безусловно, коснется правил, но в конце рассказа на них необходимо остановиться еще раз, чтобы дети лучше не запомнили.

Рассказ не должен быть монотонным. Объяснять игру следует спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы привлечь внимание учащихся на тот или другой момент содержания.

В рассказе не следует употреблять сложных терминов. Новые понятия, новые слова необходимо объяснять.

Для лучшего усвоения игры рассказ рекомендуется сопровождать показом. Он может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры самим руководителем или учащимися).

При объяснении надо учитывать настроение учащихся. Заметив, что их внимание ослабло, руководитель должен сократить объяснение или оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь при этом ко всем играющим.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в данную игру впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и

приёмы. Для восстановления игры в памяти лучше привлекать самих учащихся.

Выделение водящих. Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому Желательно, чтобы в этой роли побывало возможно больше детей. Выделять водящих можно разными способами.

По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа: быстро выбран наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется инициатива играющих. Руководитель назначает водящего в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, мало времени или надо назначить водящим намеченного участника с воспитательной целью. При назначении входящих руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его пристрастном отношении к отдельным игрокам.

Существует способ выбора по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами. Для расчёта дети становятся в круг и начинают какую-либо «считалку». Произнося каждое слово «считалки», они указывают по очереди на игроков. На кого придётся последнее слово «считалки», тот становится водящим или, наоборот, выбывает из круга. В последнем случае считают до тех пор, пока не останется один участник, который станет водящим. Способ «считалки» требует сравнительно много времени; им обычно пользуются в играх, проводимых во внеурочное время. Но в отдельных случаях «считалку» применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. «Считалки» с осмысленным текстом содействуют развитию речи детей.

Нагрузка в игре зависит и от размера площадки игры: чем она больше, тем большую нагрузку получают участники.

Таким образом, дозировка определяется методикой условиями проведения игры.



Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся.

Очень важно заканчивать ГРУ своевременно. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и затягивание ее.

Продолжительность игры зависит от количества участников (чем меньше их, тем короче игра), их возраста (дети младшего возраста не могут быть долго в напряжении), содержания игры (игры, требующие большего напряжения, должны быть короче), от места проведения, темпа, предложенного руководителем, от опытности руководителя (у малоопытного руководителя игры менее продолжительны) и от других причин.

Руководитель должен определить момент окончания игры. Как только появятся первые признаки утомления (рассеянное внимание, нарушение правил, неточность выполнения движения, недостаточное проявление настойчивости при достижении цели, снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников), игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определенное время, заранее установленное руководителем игры. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1-3 мин до окончания установленного времени надо предупредить участников.

Перед началом командной игры желательно сообщить участникам, сколько раз ее надо повторить.

Если игра не имеет определенного окончания, руководитель предупреждает об ее конце, например, так: «Играем до тех пор, пока не сменится водящий», «Играем еще 1-2 минуты» и т.п. Окончание игры не должно быть для участников неожиданным. К этому надо подготовиться. Непредвиденный конец игры вызывает отрицательную реакцию у детей.

Длительность игры зависит также от формы занятий. Игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена временем. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть длительнее и в большей

мере способствовать воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

Руководитель обязан заканчивать игру, когда дети еще не переутомились, проявляют к ней интерес, когда их действия полноценны, эмоциональны.

#### Подведение итогов игры

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создаст спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий игроков с судьей. Решение судьи обязательно для всех.

При определении результатов игры надо учитывать не только быстроту, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Объявлять результат игры надо лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших роли. Необходимо отмечать учащихся, которые соблюдали правила игры и проявляли творческую инициативу.

При разборе лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключении следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен: он зависит не только от возрастных особенностей детей,

условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения от мастерства самого руководителя игры. Поведение игры – педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствует совершенствованию мастерства руководства играми.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать задачи проведения подвижных игр для детей, а также правильную подготовку и организацию. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Сколько может человек участвовать в подвижных играх?
2. Как подготовить место для игр на свежем воздухе?
3. От чего зависит продолжительность игры?

#### **5. Подвижные игры в занятиях спортом**

Марксистская теория физического воспитания, основываясь на диалектико-материалистическом осмыслении понятий игры и спорта, подчеркивает, что эти понятия очень близки. Известный советский теоретик профессор, давая краткое определение спорта, рассматривает его как «воспитательную игровую физическую деятельность человека». Такое определение вполне обоснованно. Ведь подвижные игры, как и спорт, используются в педагогических целях, связанных с необходимостью проявления физических усилий. Поэтому в спортивной практике игровой метод часто применяется для воспитания и совершенствования двигательных навыков.

Следует отметить, что и подвижные игры и спорт не только развивают организм человека, но влияют на его формирование как личности. Игровая

деятельность, как и спорт, характеризуется не только физиологическими, но и психическими процессами. В игре можно построить эмоциональную модель поведения. Аналогичное значение для воспитания человека имеет и спорт.

В настоящее время прогресс большого спорта, его положение, новые задачи, стоящие перед тренировками, вызывают необходимость более гибкого сочетания применяемых средств и методов. В связи с интенсификацией тренировочного процесса игра как метод упражнения занимает режимы спортивной подготовки всё более заметное место.

Большие физические нагрузки и многократное повторение, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывает своеобразный психологический стресс, утомление потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игра активизирует внимание спортсменов, повышает эмоциональное состояние, благоприятно влияет на восстановление работоспособности.

Наступает эффект активного отдыха, связано с явлением взаимоиндукции, возбуждение и торможение различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим последующие повышения эмоционального состояния.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр спортивной подготовки подтверждается современной спортивной практикой, имеют научно теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребенка, взрослого человека естественным и объяснимым природой самой игры. Ведь стремление выступления к игре (спортивной, подвижные) интуитивно связана с потребностью человека тренировать организм, а также получать и внешнюю информацию. Усиленная в силу информационного закона чувств положительным зарядом эмоций, это потребность выливается в игровую деятельность.

Важно помнить, что игры выступают как вспомогательное, дополнительные упражнения в системе средств, используемых в тренировочном процессе. Не следует как переоценивать, так и недооценивать их значение для решения педагогических задач на разных этапах спортивной подготовки.

В современной программе по физической культуре для школы подвижные игры распределяются не только в соответствии с возрастом, но и по видам спорта. Это свидетельствует о приближении игры в спортивной практике, а при изложении данные главы дает возможность делать ссылки на игры описанные в других разделах.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать, как спортивная деятельность связана с игровой деятельностью. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Сколько может человек участвовать в подвижных играх?
2. Влияют ли подвижные игры и спорт на формирование организма как личности?
3. На что влияют большие физические нагрузки?

#### **6. Воспитание физических качеств**

Игровой метод в силу присущих им особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельности, инициативности, без которых спортивная деятельность невозможна. Несмотря на то, что игры часто включают в себя действия, избирательное направление на совершенстве ни одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического развития. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх с элементами силовой борьбы,

как правило, развивается выносливость и ловкость. Без этого единоборства бессмысленно. Взять, например, игру «скакуны». В ней убегающие, избегая осаливание, должны как можно больше продержаться на площадке. Догоняющий также должен быть выносливым. Кроме того, подруги и я на одной ноге, игрок укрепляет мышцы стопы и голени и бедра. В другой игре, специфичные для развития силы, - «перетягивание в парах» - успех определяется не только силовыми качествами игроков, сколько физической выносливостью и волей к победе. Последнее особенно следует подчеркнуть, говоря о применении игры для физической подготовки. Ведь уровень физического развития качества определяется не только функциональными возможностями человека, волевыми качествами. Их развитие игра как вид деятельности предоставляет большие возможности.

Специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять игры, направленные на развитие того или иного качества.

Воспитание силы. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Гимнасту надо иметь сильные руки, мощный торс, прыгун в высоту - сильные ноги. Если игра одинаково подойдет для тренировки в любом виде спорта, то игра скакуны ближе к легкоатлетам, чем гимнастам, эстафета соревнования тачек, где игроки передвигаются в поле на руках, или игра перемена мест больше подходит лыжникам, чем бегунам.

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный Вес, вес отягощения, Сопротивление противника. В каких играх используются предметом или партнер по тонировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используется гимнастическая стенка, брус, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связанные с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с

выпрыгиванием и т.п. полезно проводить игры эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу.

Многие из этих игр можно проводить в виде контрольных упражнений, характеризующих сдвиги всё в подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личного, так и командных победы.

Если систематически повторяемые изометрические упражнения могут вызвать у подростка дефекты осанки, игры, оказывающие комплексное воздействие, позволяют избежать таких последствий. Наоборот, некоторые игры оказывают корректирующее влияние на занимающихся.

Важно (особенно в детском и юношеском возрасте) включать в игру больше упражнений, направленных на увеличение силы сгибателей и разгибателей конечностей, которые слабее развиты. Например, в игры с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, в играх с перетягиванием - на левой руке.

В игре не следует давать начинающим в большом объеме упражнения около предельными и непредельными напряжениями. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Примерные игры, преимущественно направлены на воспитание силы (из числа приведённых пособий): «Бой петухов», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Выталкивание из круга», «На коленях», «Перемена мест», «Пушкاري» и другие.

Воспитание быстроты. Это качество особенно хорошо развивается выдра, где сочетаются такие основные показатели Быстро ты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышления сокращение, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить Даже например и несложных игровых эстафет. По сколько упражнений для развития быстроты

выполняется предельно быстро или около предельном темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон.

При воспитании быстроты успешно применяются игры, требующие реакции на движущийся объект, что можно в единоборствах и спортивных играх.

Упражнения для развития быстроты в играх очень разнообразны по характеру. Действия упражнения, включаемых в игру, или в подобранные готовые игры по форме движения и быстрых мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным, свойственным избранному виду спорта. Для развития скорости широко используется силовые упражнения, поэтому игры с упражнениями силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные разрешительные более эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления.

Важно предварять игры для преимущественного развития быстроты небольшой разминкой, в ходе игр эстафет устраивать минут на интервалы для отдыха.

Воспитание ловкости. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошие основы для воспитания специальной ловкости, определяющие движение в избранном виде спорта.

Высокие уровни развития ловкости особенно необходимы во всех видах спорта, где движение носит циклический характер, условия выполнения упражнений всё время изменяются. Игре как виду деятельности присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с появлением ловкости. Совершенствуется чувство мышечных усилий, чувство пространства, чувство времени. Профессии таких игр совершенствуют функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное выполнение движений.



Игры, направленные на воспитание ловкости, то есть связанные с выполнением упражнений, требующих тонких и четких действий, недостаточно эффективной наступающим утомление, Поэтому при повторении игры надо делать перерывы для отдыха, сами игры проводить, когда незначительных следов утомление от предшествующей нагрузки.

Примерные игры, преимущественно направлены на развитие ловкости, следующее: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Падающая палка», «Защиты товарищи» и другие.

Воспитание выносливости. В играх выносливость проявляется не статических и, в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с целью движения циклические, в других продолжительные.

Усиление, связанное с определенным ритмом. Существует немало игры, где сочетаются развитие быстроты и выносливости при мышечной работе в высокой интенсивностью. Такие игры, Как «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», обычно включают в план занятий по общей физической подготовке, применяют на льду с баскетболом, футболом и ручным мячом.

Существуют приемы, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре: 1) уменьшение количества игроков при сохранении размеров поле, 2) увеличение размеров площадки, усложнения приемов игры и правил при неизменном количестве играющих.

Упражнение для развития выносливости, особенно циклического характера, могут вызвать утомление, понижение работоспособности. Какие упражнения целесообразно сочетать с подвижными играми.

При соответствующей методики многие игры могут стать средством воспитания выносливости.

Воспитание гибкости. Упражнения для сохранения развития гибкости обычно включают в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для

целенаправленного, зачастую локального, воздействие на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются по нарядам, лишением или с товарищами по команде, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок.

Активная гибкость зависит от силы мышц. Но, поскольку увеличение синонимы упражнения может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать занятия и игры с элементами силовой борьбы, переноски груза, передвижениями с преодолением веса тела и тому подобное, в которых не статических усилий. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышцы могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается.

Игры, направленные на развитие гибкости, надо претворять соответствующую разминку, чтобы избежать растяжения связок и разрыв мышечных волокон.

Примерные игры для развития гибкости следующее: «Передачи Мечей и », «На коленях », «Палку за спиной », «Мостик и кошка ».

\*\*\*

Игровой материал необходимо планировать с учетом положительного переноса навыка. Так, правильная техника передачи мяча в баскетболе положительно скажется на навыке броска по цели. В определенной последовательности проводится игры при изучении элементов акробатики, борьбы, легкой атлетике и других. Вместе с тем необдуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка. Например, не следует включать в комбинированную гонку или эстафету бег с мячом в руках. Это может вредно сказаться на следующей игре баскетбол, где бег с мячом в руках запрещён. Отрицательный перенос навыка возможные в тренировки легкоатлета, если ему для укрепления мышц ног предложить игры с прыжками. Включай игры тот или иной или нет спортивной техники важных людей, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не

следует, к примеру, в игре закреплять движение с применением максимальных усилий, если это продавалась на тренировках при формировании навыка. Важно также иметь в виду что технические верные выполненные движения на большой скорости - очень сложные задачи. Она решается с помощью специально продуманная система спортивной подготовки, в том числе с применением игры. Игры, где навыка совершенствуются в условиях, приближенных соревновательным, важно не столько оценивать быстроту совершения игровые задания, сюжета, сколько выполнение основного технического приема.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать, какие качества развивают подвижные игры в человеке. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Какие качества в человеке развивают подвижные игры?
2. Какой инвентарь необходим для проведения игр с преодолением собственного веса?
3. Какие примерные игры для развития гибкости Вы знаете?

#### **7. Использование подвижных игр для технической подготовки**

Применение подвижных игр и спортивной подготовки позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Тематические проведения различных игр позволяет создать у спортсменов определенный запас движение. На этой базе легче формируемого. Следует подчеркнуть, что наука формируются в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции могут только нарушенного культурные достижения цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредотачивается не столько на двигатель на марке, сколько на результате

действий, условия ситуации, в которых она выполняется. Здесь игра выступает как средство совершенствования навыков. Навык, используемые в условиях игры, становится не только устойчивым стабильным, мой никотин, вариативным. Это может привести к возникновению нового, более совершенного, умение. Спортсмен приобретает способность применять освоенного как целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действий. Вот почему руководители сначала следует давать в игре задание "кто лучше и точнее", а уже после этого - "кто быстрее, больше" и т.п.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать, как применяются подвижные игры в технической подготовке и какие способности приобретает спортсмен. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

#### **Контрольные вопросы.**

1. Что позволяет создавать у спортсменов определенный запас движения?
2. Какое задание следует давать первым в игре?

### **8. Использование подвижных игр для тактической подготовки**

Само понимание сущности игры связанные с изучением поведения личности и, стало быть, с возможностью его регулирования. Игра позволяет моделировать такие ситуации, создание которых не зависит от обучающихся. В игре можно построить ее только эмоциональную, но и практическую модель поведения, что важно для последующей спортивной практики.

Если говорить и содержательной стороне практического поведения в подвижной игре, то она, связано с развитием физических и духовных способностей человека. Сколько же фабула в игре и всегда условно, обучающиеся имеют возможность исправить свою ошибку, моделировать в своём сознании ту или иную ситуацию как систему действительности, воспитать практически необходимую структура эмоций. Таким образом, игра

выступает комплексные упражнения, заставляющие активно работать мысли, помогающие тренер в решении различных педагогических задач. Это способствует созданию общих предпосылок для овладения элементами тактики. Игровая деятельность включает в себя разнообразные по сложности способы ведения борьбы. В итоге участники сам не должны уметь рассчитывать свои силы, определять рациональные приемы. Элементы тактики присутствует как в простых групповых, так и в командных играх. Это можно отнести игра, где смена ритмов вращения веревки помогает быстро солить играющих, также, Казалось бы, к таким несложным играм, Как «перетягивание каната», игрокам часто приходится координировать свои действия в зависимости от обстановки. Умение чувствовать время, скорость передвижения, умение распределять силы на дистанции также входит в Арсенал тактического мастерства, может совершенствоваться выиграть игровых заданий. Тактическое мышление воспитывается не только при теоретическом разборе возможность соревновательной ситуации, Сколько в практических упражнений игрового характера. Игры и упражнения тактического плана в единоборствах спортивных играх больше, чем, скажем, в сложнотехнических или циклических видах спорта. В связи с тем, что технические науки целесообразно развивать книги в будущем ситуация, подвижная игра выступает как средство, позволяющее моделировать различные ситуации. Подбирать специальные игры, тренер может обучать начинающих спортсменов элементарной стандартным техническим приемам, в которых спортсмены будут осмысленно использовать свои физические способности, применяя спортивную технику. При этом очень важно формировать и наступательную тактику ведения борьбы. В настоящее время в спорте наблюдается ограничение в воспитании автоматизированных технических навыков и их вариативность. При составлении важно знать способности спортсмена, учитывая опыт и умение.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать, какая тактика применяются в

подвижных играх чем это обусловлено. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

### **Контрольные вопросы.**

1. Какую модель поведения можно построить в игре?
2. С развитием каких способностей человека связана содержательная сторона практического поведения в подвижной игре?

### **9. Использование подвижных игр для морально волевой подготовки**

В спорте игровой метод следует понимать не просто как особый вид упражнений. Игра несет важные социально-педагогические функции, особенно в развитие детско-юношеского спорта. Прежде всего она помогает создать коллектив. Воспитание коллектива планируется системой подготовки к соревнованию, игра выступает как одно из активных средств такой подготовки. Очень важно воспитывать чувство коллективизма у спортсменов, занимающихся видами спорта, где регистрируют умение управлять своим телом. Здесь эффективной борьбы личного успеха у спортсменов могут родиться пренебрежительное отношение к товарищам и тренеру. Коллективное начало подвижных игр содействует формированию положительных нравственных качеств. Мнение оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В игре король правил соблюдения способствует воспитанию частности, сознательной дисциплины, что в спорте также очень важно. На занятиях играми воспитываются способность максимально осознавать совершаемое, что необычайно важно в любом виде спорта. Также важно обращать внимание при подборе и руководстве ими. С ростом движения в спорте увеличивается роль интеллектуальной подготовки. Многие игры направлены на воспитание таких моральных и волевых качеств, как решительность, настойчивость, выдержка, взаимовыручка. Нередко игра помогает тренеру лучше узнавать своих учеников. Он наблюдает за поведением занимающихся в процессе игры, а именно: проявления инициативы и настойчивости, умением бороться до конца, проявление

трусости и нерешительности., отношение к старикам по игре, отношение к партнерам компании, отношения к собственным ошибкам, исправление во время игры, дисциплинированность, отношение победы и поражения. Эти наблюдения могут иметь значение для последующей работы со спортсменом. Чтобы воспитывать, руководитель должен служить примером, быть хорошим организатором, беспристрастным судьей. Правильная оценка действий на площадке, привлечение помощников из числа занимающихся, объективный разбор повышают сознательную дисциплину, получать справку правильно оценивать свои действия, повышают интерес и дальнейшей подготовки.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать, как связана и важна игровая деятельность в коллективе и воспитании моральных и волевых качеств человека. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

#### **Контрольные вопросы.**

1. На воспитание каких моральных и волевых качеств человека направлены подвижные игры?
2. Как игра помогает тренеру лучше узнавать своих учеников?

#### **10.Использование подвижных игр для активизации внимания регулирования эмоционального состояния**

При утомлении, нарушение устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение подвижных игр в тренировке нормализует способность занимающихся. Процесс освоения технических действий, воспитание физических качеств находится в прямой зависимости от настроения спортсмены, вовлеченности. При возникновении у игроков астенических эмоций коэффициент полезного действия тонировки значительно падает. Включение в неё не сложно, не по своей деятельности туризма и характеру деятельности на Выполнение упражнения, содействует созданию занимающихся астенических эмоций. Переключение с одного вида

деятельности на другой, элементы свободного выбора действий в игре как открыть «Второе дыхание » для продолжения интенсивной тренировки после активного отдыха. Применение в процессе занятий с ним сохраняется на протяжении всего тренировочного цикла. В играх, применяющихся для активизации внимания повышение эмоционального состояния, Обычно нет больших физических напряжения конфликта. Важно точное определение, когда настало время Включите занятие игру. Иногда игра входит в разминку или включается заключительную часть тренировки для сохранения хорошего настроения. Иногда незапланированные приведение в середине занятия. Такими являются следующие мирные игры: «Запрещенное движение», «Разведчики и часовые». Они, конечно не из этого материала, который помогает сосредоточить внимание занимающихся занятия. Хотя перечисленные выше игры направлены на преимущественное решение какой-либо одной задачи, следует иметь в виду, что каждая в большей или меньшей мере оказывает комплексное воздействие на занимающихся.

**Методические указания.** Изучение данной темы способствует общему развитию студентов и поможет им узнать, как и на что влияет эмоциональное состояние спортсмена. Изложенный материал обуславливает актуальность данной темы.

#### **Контрольные вопросы.**

1. От чего зависит процесс освоения технических действий?
2. Назовите примеры незапланированных игр в середине занятия?



## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Игра по своей природе побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, чувство коллективизма, оперативное мышление, чувство ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств, а подвижные и спортивные игры воспитывают и многие физические качества. Игра может быть средством развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе со студентами. Подбираемые к занятиям физической культуры подвижные или спортивные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные спортивные или подвижные игры, студенты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма. Для повышения общей результативности проводимых занятий игры составлены таким образом, что в них

одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры может усложняться или упрощаться по усмотрению преподавателя, исходя из конкретно складывающейся учебной ситуации. Таким образом, спортивные, подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и жизненно важные качества, необходимые будущим специалистам.

Г.В ЗАРОДНЮК

М.Н. ЛАРИОНОВА

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗЕ

Учебное пособие для студентов  
технических вузов

Издано в авторской редакции в Издательстве СПбГПУ.

Налоговая льгота – Общероссийский классификатор продукции

ОК 005-93, т. 2; ... – учебная литература

Подписано в печать ..... Формат 60х84/16. Печать цифровая.

Усл. печ. л. 11,25 Тираж 100. Заказ ...

Отпечатано с готового оригинала-макета, Издательство Политехнического университета в Типографии  
Политехнического университета.

192251, Санкт-Петербург, Политехническая ул., 29.

Тел.: (812) 550-40-14, (812) 552-77-17.

**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**  
**2017**