

**Г.В. РУДЕНКО
Г.В. ЗАРОДНЮК
М.Н. ЛАРИОНОВА**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНА
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА
И ВОЛЕЙБОЛА**

Методические указания для студентов технических вузов

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2021

УКД 796.378

ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола: Методические указания к самостоятельной работе для студентов всех специальностей и направлений / Санкт-Петербургский горный университет. Сост.: *Г.В. Руденко, Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова*, СПб, 2021.- 38 с.

Приведены методические указания и комплексы физических упражнений в помощь студентам для самостоятельных занятий подвижными играми.

Предназначены для студентов I-IV курсов с целью укрепления суставно-мышечного аппарата, сохранения и укрепления здоровья.

Научный редактор: к.п.н., доцент Панченко И.А.

Рецензент: к.п.н., доцент Яковлев А.А.

© Санкт-Петербургский
горный университет, 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА.....	6
2. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ О ПОДВИЖНЫХ ИГРАХ	8
3. ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИХХАРАКТЕРИСТИКА В СВЯЗИ С ВОЗРАСТНЫМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ	15
4.ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	21
5. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ.....	22
6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ	36
7. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА И ВОЛЕЙБОЛА	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	51
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	52

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическое воспитание в высших учебных заведениях составляет неотъемлемую часть процесса обучения и воспитания, служит целям укрепления здоровья, физического и духовного совершенствования учащихся, призвано обеспечивать всестороннюю физическую готовность будущих рабочих к избранному виду трудовой деятельности и защите Родины.

Целью дисциплины «Физическая культура» в вузе является воспитание гармонично развитой личности с учетом её социокультурной, физической и духовной целостности; формирование потребности у студентов в освоении ценностей физической культуры; формирование потребности к реализации освоенных знаний в практике повседневной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура» включает в себя много различных разделов, в том числе и игровые виды спорта, неотъемлемой частью которых являются подвижные игры.

Целью данного учебно-методического пособия является углубление знаний студентов технических вузов в области физического воспитания, в частности, в разделе подвижных игр.

Основными задачами методического пособия являются:

- ознакомление студентов с требованиями организации и проведения подвижных игр, а также использование их в процессе учебных занятий;
- раскрытие значимости подвижных игр, эстафет и игровых заданий с использованием строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений;
- изучение игровых заданий с использованием акробатических упражнений и снарядов гимнастического многоборья.

По завершению изучения, студент должен знать особенности подвижных игр с использованием различных средств физической культуры, а также уметь их использовать на практике при самостоятельных занятиях физической культурой.

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 целенаправлена 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, и поэтому они являются предметом данного пособия.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в физическом воспитании студенчества подтверждается современной спортивной практикой и имеет научно-теоретическое обоснование. Применение специально направленных подвижных игр, динамически соответствующих спортивной двигательной деятельности, дает заметный эффект при решении задач не только общей, но и специальной физической подготовки будущих специалистов технических вузов. В высших учебных заведениях определенный объем игрового материала изучается и в методическом плане. У занимающихсярабатываются практические навыки организации и проведения подвижных и спортивных игр.

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, каково их место в системе физического воспитания. 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. КРАТКАЯ ИСТОРИЧЕСКАЯ СПРАВКА

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра всегда являлась неотъемлемой частью жизни человека, во все времена использовалась для воспитания и физического развития подрастающего поколения. Со временем игры менялись, что-то исчезало, что-то появлялось новое, но отказаться от игры человечество не может, потому что потребность в ней обуславливается природой человека. Игра дает возможность проверить и показать свою силу, ловкость, быстроту, смекалку и т.д.

Использование игр в занятиях со всеми возрастными группами поможет обогатить и разнообразить программу общефизической подготовки. Игра захватывает напряжением, возможностью творческих действий, вызывает азарт-эмоции.

Проявления игровой деятельности многообразны. К ним, например, относятся различные драматические и музыкальные игры, кроссворды, шахматы, спортивные игры. Игровая деятельность, как привлекательное занятие, представляет определенный интерес для общества и для отдельных лиц.

Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно и их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний:

история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и другие науки.

Подвижные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которой ярко выражена роль движений. Эстафеты относятся к группе игр, где ярко выражен состязательный характер. 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 от других методов воспитания (элемент соревнований, сюжетность, образность, разнообразные способы достижения цели, относительная самостоятельность действий).

Подвижные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств. Образовательное же значение имеют игры, которые направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов и навыков того или иного вида спорта.

Е.М. Геллер (1977) и Ю.И. Портных (1973) отмечают, что подвижные игры в системе средств обучения являются не только вспомогательными, дополнительными упражнениями, активизирующими внимание, восстанавливающими работоспособность, улучшающими эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают зачастую в качестве незаменимого, основного средства, повышающего эффективность всего процесса обучения. Подвижные игры, как важное средство и метод физического воспитания, сохраняют свое значение на протяжении всей жизни человека, меняется только их содержание и методика проведения. Неоценимое достоинство игр в том, что они могут использоваться в любых условиях.

Великий русский педагог К.Д. Ушинский отмечал, что в игре формируются все стороны души человеческой - ум, сердце, воля. В игре не только проявляются способности, но и сама игра оказывает большое влияние на развитие способностей и наклонностей, а, следовательно, и на судьбу. Именно поэтому необходимо применять игры в учебно-педагогическом процессе.

Методические указания. Изучив данный раздел, важно понять значимость подвижных игр, их место в системе физического воспитания.

Контрольные вопросы.

1. Каковы функции подвижных игр?
2. Дайте определение понятию «подвижные игры».

2. 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 тд.), 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 учащиеся примерно одного возраста, однородных классов. Но педагогически ценнее проводить соревнования по комплексу подвижных игр, 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 представляющая 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 (врассыпную, 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, ограничиваемся 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) сталкивание 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 способствует 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 координации 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.

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 собре 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 снежной 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.

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?

3. 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 подвижных 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 желез 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 приспособился.

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, устраниют 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 прогулки, 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 развивает выносливость.

Игры, связанные с частым изменением направления движений, способствует 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, выбирать 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, приучат воспринимать окружающие предметы и явления и знания об окружающем их мире, приучают к наблюдательности, а также к логическому мышлению.

Организованные игры с музыкальными сопровождением развивают у детей музыкальность. Педагоги используют игровой метод в музыкальном воспитании детей: игры с движениями под музыку способствуют лучшему усвоения 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?

4. 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 проведении игр?
3. Какое образовательное значение имеют подвижные игры?

5. 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 ихциальному 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 также 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 наслаждаться 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 оказывает 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 организовано. 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 распространённых. 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 занятием. Определяя её, руководитель учитывает возрастные особенности, уровень развития, физическую подготовленность, количество занимающихся 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 спортивной школе), 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 врассыпную, 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 (брюсья, 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 пропустить 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 флаги, 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 привлекать 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 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 отвести 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 движение 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 сказочный, увлекательной форме.

Рассказ должен быть логичным, последовательным. Рекомендуется поддерживаться 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 обратить внимание учащихся на тот или другой момент содержания.

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

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 поясните 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 настойчивость 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 подготовить. 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 игры 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 сведение 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 оценки 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 игравшим 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?

6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

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 развиваются 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?

7. ИГРОВЫЕ ЗАДАНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ БАСКЕТБОЛА И ВОЛЕЙБОЛА

Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.). Спортивные игры проводятся с помощью различных игровых приспособлений (мяч, клюшки, ворота, игровое поле, шайба и т.п.). Будучи командными или личными, они подразумевают использование тактики и стратегии, а не только базовых физических качеств спортсмена (сила, ловкость, быстрота и т.д.). Академическое определение термина “Спортивные игры”. В переносном значении, термин *Спортивные игры* это комплекс спортивных мероприятий – олимпиада, соревнование или турнир. В качестве метафоры, спорт можно представить как непрекращающийся поединок с Вселенной, с самим собой и ограничениями, которыми человека наделил мир. Как попытку полета без крыльев, прыжка выше головы. Спортсмен, побеждая обстоятельства, соперников и самого себя, показывает людям, что «невозможное возможно» и вместе с каждой победой отдельного спортсмена, чуть сильнее становится все человечество.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Подвижные игры с элементами баскетбола

Родиной современного баскетбола принято считать Соединённые штаты Америки. Игра была придумана в декабре в 1891 году в учебном центре Христианской молодёжной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс.

Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, доктор Джеймс Нейсмит, родившийся в 1861 году в городке Рэмсей близ Элмтона, штат Онтарио, Канада, придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (отсюда название basket корзина, ball мяч). Концепция баскетбола у него зародилась, ещё в школьные годы, во время игры в duck-on-a-rock.

Смысл этой популярной, в то время игры заключался в следующем: подбрасывая один, не большой камень, необходимо было поразить им вершину другого камня, большего по размеру. Уже, будучи преподавателем физкультуры, профессором колледжа в Спрингфилде, Д.Нейсмит столкнулся с проблемой создания игры для зимы штата Массачусетс, периода между соревнованиями по бейсболу и футболу. Нейсмит полагал, что в связи с погодой этого времени года, лучшим решением будет изобрести игру для закрытых помещений. Через год Д. Нейсмит меньше чем за час, сидя за столом в своём офисе разработал первые пункты баскетбольных правил:

- Мяч может быть брошен в любом направлении одной или двумя руками;
- По мячу можно бить одной или двумя руками в любом направлении, но ни в коем случае кулаком;
- Игрок не может бегать с мячом. Игрок должен отдать пас или бросить мяч в корзину с той точки, в которой он его поймал, исключение делается для игрока бегущего на хорошей скорости;
- Мяч должен удерживаться одной или двумя руками. Нельзя использовать для удержания мяча предплечья и тело;
- В любом случае не допускаются удары, захваты, удержание и толкание противника. Первое нарушение этого правила любым игроком, должно фиксироваться как фол (грязная игра); второй фол дисквалифицирует его, пока не будет забит следующий мяч и если имелось очевидное намерение травмировать игрока, на всю игру. Никакая замена не позволяет;
- Удар по мячу кулаком – нарушение пунктов правил 2 и 4, наказание описано в пункте 5;
- Если одна из сторон совершает три фола подряд, они должны фиксироваться как гол, для противников (это значит, что за это время противники не должны совершить ни одного фола);
- Гол засчитывается, – если брошенный или отскочивший от пола мяч попадает в корзину и остается там. Защищающимся игрокам не позволяет касаться мяча или корзины в момент броска. Если мяч касается края, и противники перемещают корзину, то засчитывается гол;

- Если мяч уходит в аут (за пределы площадки), то он должен быть выброшен в поле и первым коснувшимся его игроком. В случае спора выбросить мяч в поле, должен судья. Вбрасывающему игроку позволяет удерживать мяч пять секунд. Если он удерживает его дольше, то мяч отдается противнику. Если любая из сторон пытается затягивать время, судья должен дать им фол;
- Судья должен следить за действиями игроков и за фолами, а также уведомлять рефери, о трех, совершенных подряд фолах. Он надеяется властью дисквалифицировать игроков.
- Рефери должен следить за мячом и определять, когда мяч находится в игре (в пределах площадки) и когда уходит в аут (за пределы площадки), какая из сторон должна владеть мячом, а также контролировать время. Он должен определять поражение цели, вести запись забитых мячей, а также выполнять любые другие действия, которые обычно выполняются рефери;
- Игра состоит из двух половин по 15 минут каждая с перерывом в пять минут между ними;
- Сторона, забросившая больше мячей в этот период времени является победителем.

Бдительный защитник



Расположение команд указано на схеме. Нападающая команда строится в две колонны. По сигналу преподавателя первый игрок этой команды делает ложное движение, имитируя проход влево, затем, изменив направление, бежит к щиту с другой стороны. Защитник (из другой команды) плотно опекает его, не давая возможности получить мяч от второго игрока. Вся команда поочередно выполняет задание, после чего команды меняются ролями.

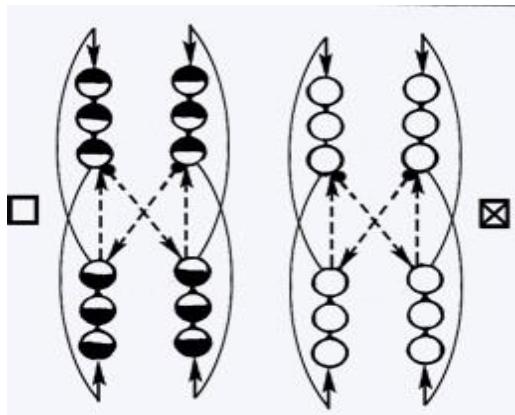
Варианты игры:

- 1) то же, но после прохода бросок мяча в щит с отскоком от квадрата;

2) то же, но после прохода бросок в кольцо без повтора.

Побеждает команда, перехватившая большее количество мячей. Число команд определяется количеством щитов на площадке. Игру можно проводить в личном и командном зачете.

25 передач



Учащиеся, разбившись по парам, встают напротив друг друга на расстоянии 5—10 м. Соревнование заключается в том, чтобы за возможно короткое время сделать без ошибок 25 передач без смены мест между колоннами или со сменой мест.

Варианты:

- 1) передача всей командой на время без перебежки пар;
- 2) передача во встречных колоннах со сменой участников после передачи.

Передавать мяч можно любым способом, не переступая условную линию. Если мяч упадет перед линией, его надо вывести за линию и лишь после этого выполнить передачу. Выигрывает команда, которая первой и без ошибок сделает 25 передач. В соревновании можно применять сначала передачи сверху, затем снизу и в конце — комбинированным способом.

Догони соперника



Команды строятся так, как показано на схеме. В колонне, которая размещена у боковой линии, находятся мячи. По сигналу преподавателя игрок одной колонны стремительно ведет мяч, а игрок другой колонны пытается догнать его, оттеснить к боковой линии и выбить мяч. Нападающий, который обошел защитника, передает мяч в свою колонну.

Варианты игры:

- 1) то же, но после прохода выполнить удар мячом в щит, поймать мяч и передать в свою колонну;
- 2) то же, но после прохода выполнить бросок в кольцо.

Выигрывает команда, у которой больше проходов с мячом под щит и попаданий в кольцо. После выполнения задания игроки меняются ролями.

Методические указания:

1. Обучение передачам в движении начинать после овладения занимающимися техникой разновидностей ловли и передач мяча на месте и остановки двумя шагами с ловлей мяча.

2. Количество подводящих упражнений использовать в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

3. Начальное изучение структуры движения производить в облегченных условиях: - неподвижный мяч для ловли; - передвижение на невысокой скорости; - передача мяча в движении стоящему на месте партнеру; - передача мяча набегающему игроку с отскоком от пола, По навесной траектории и в заранее указанное место его перемещения, обозначенное на площадке ориентиром, либо по его звуковому сигналу и т. п.

4. На начальном этапе обучения использовать построение в тройках: игрок с мячом располагается в середине площадки, партнеры — на противоположных боковых линиях; затем 2 игрока занимают позицию напротив одного, владеющего мячом.

5. По мере освоения техники изучаемого приема приближать условия его выполнения к игровым: - изменять дистанцию между игроками в исходном положении и по ходу их передвижений; - менять скорость и направления перемещений; - чередовать способы передач мяча; - менять число игроков, задействованных в упражнениях, и количество используемых мячей; - осуществлять выход на мяч после обманного движения и освобождения от опеки условного защитника.

6. В игровых заданиях необходимо ориентировать занимающихся на выполнение передач в движении без нарушения правила пробежки.

7. При выполнении передачи в движении: - своевременно выходить на мяч; - не снижать скорости движения и не останавливаться в момент встречи с мячом; 66 - выполнять ловлю мяча на удлиненном шаге: при передаче одной рукой ловить мяч на шаг одноименной ноги; - вытягивать руки навстречу мячу, обхватывать его пальцами; - контролировать полет мяча взглядом с момента вылета до момента захвата его кистями; - амортизационное уступающее движение руками выполнять быстро с началом второго

шага; мяч выносить в и. п. для передачи кратчайшим путем; - при ловле и замахе локти сильно не разводить и к туловищу не прижимать;

Контрольные вопросы:

1. Расскажите правила игры в баскетбол.
2. Расскажите историю развития баскетбола.
3. Обоснуйте положительное воздействие игры в баскетбол.
4. Приведите примеры подвижных игр с использованием игры в баскетбол.

Подвижные игры с элементами волейбола

Волейбол впервые появился на публике в 1986 году, еще через год были обнародованы первые правила игры, они состояли всего из десяти пунктов.

Игра быстро распространялась по миру, многочисленные торговые и политические связи США этому способствовали.

Уже в 1900 году *волейбол* узнали в Канаде, в 1906 году на Кубе, Пуэрто-Рико, Перу, Бразилии, Уругвае, Мексике. К 1913 году летающий мяч долетел до Азии, там состоялся турнир на Паназиатских играх, в нем участвовали: Япония, Китай, Филиппины. А уже в 1914 году волейбол появился в Европе, точнее в Великобритании, потом в 1917 он уже во Франции. В 20-х годах игра начинает развиваться в Восточной Европе – в Польше, Чехословакии и СССР. В это время начинают проводиться официальные первенства стран Европейского континента.

Вместе с *распространением волейбола* в мире, совершенствовались правила игры, изменялась тактика и техника, формировались новые технические приемы. Волейбол становится все более коллективной игрой. Игроки начинают применять силовые подачи, широко вводят в игру обманные удары, большое внимание уделяют технике передачи, возрастает роль защиты, игра становится динамичнее.

В 1922 году после соревнований в Бруклине американцы предлагают включить волейбол в программу олимпийских игр и получают отказ. В 1934 на международном совещании представителей спортивных федераций создают техническую комиссию по волейболу, в нее входят 13 Европейских стран, 5 стран американского континента и 4 азиатские.

В апреле 1947 года в Париже на первом конгрессе по волейболу было принято решение о создании Международной федерации волейбола (ФИБВ).

Эстафетная передача мяча



Игроки располагаются в колонны по одному. По очереди они добегают до круга и выполняют над собой верхнюю передачу, после чего возвращаются и передают эстафету мячом следующему игроку.

Варианты:

- 1) верхняя передача над головой не ниже 2 м от 3 до 10 раз;
- 2) верхняя передача с отскоком от стены;
- 3) нижняя передача с отскоком от стены.

Каждая передача должна быть не менее чем на 2 м выше роста игрока. Игроки не получают очко за неправильные передачи или потерю мяча. Команда, раньше закончившая эстафету и получившая больше очков, побеждает. При большом числе играющих можно образовать несколько колонн, чтобы была более частая смена игроков. По мере освоения задание можно усложнить, например, попаданием в первую, вторую, третью цель.

Атака крепости



Две команды по 6 человек в каждой соревнуются в точности выполнения нападающих ударов. Игроки каждой команды выполняют нападающие удары из зоны 4 с передачи из зоны 3. Команда, раньше разрушившая крепости или в установленное время затратившая меньше ударов на поражение равного количества целей, считается победительницей. На обеих половинах площадки в зоне 5 установлено по 3 крепости (каждая крепость состоит из трех связанных между собой гимнастических палок или отдельно трех булав, мячей).

Кто лучше подаст и примет мяч



Трое игроков одной команды располагаются на задней линии в зонах 5, 6 и 1. Каждый из них принимает по 10 сильных (или нацеленных) подач от команды соперника. Затем происходит смена игроков. За подачу и прием мяча начисляют очки: 2 — ошибка при подаче и приеме; 3 — подача и прием выполнены без технической ошибки; 4 — подача и прием без ошибки, мяч доведен в зону нападения; 5 — выполнена сильная подача и передача сразу на удар. Побеждает команда, набравшая в сумме большее количество очков.

В конце игры объявляется победитель, набравший наибольшее количество очков. Свободные игроки могут отрабатывать подачу с отскоком от стенки.

Методические указания: В волейболе выделяют пять основных приемов игры: подача, приём, передача, нападающий удар и блокирование. Все эти элементы сочетаются с различными стойками и перемещениями игроков. Для игры в волейбол на начальном этапе достаточно трёх элементов – первых трёх элементов. При начальном обучении элементам волейбола необходимо:

- Начинать с простейших упражнений для овладения основными приёмами игры,
- Предотвращать ситуации, вызывающие у игроков болезненные ощущения, подбирая условия выполнения упражнений, соответствующие их физическим и психологическим возможностям,
- Исключить введение сложных ситуаций без освоения подводящих упражнений,
- Вводить большинство начальных игровых ситуаций сразу после освоения занимающимися техники передачи и подачи.

Контрольные вопросы:

1. Расскажите правила игры в волейбол.
2. Расскажите историю развития волейбола.
3. Обоснуйте положительное воздействие игры в волейбол.
4. Приведите примеры подвижных игр с использованием игры в волейбол.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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. 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.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Подвижные игры в общеобразовательных и коррекционных учреждениях: учеб. пособие / под ред. С.Л. Фетисовой, А.М. Фокина. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2015 - 237 с.
2. Спортивные игры: учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, Н. Ларионова. - СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та, 2016 - 32 с.
3. Теория и методика подвижных игр: учебно-методические рекомендации для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения / С. Б. Полянская. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018 – 55с.