



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**Высшая школа физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта**

**Г. П. Коняхина**

## **СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ**

**Учебно-методическое пособие**

**Челябинск 2022**

**УДК 796.3(076)**  
**ББК 75.566я7**  
**К-65**

Коняхина Г.П. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов : учебно-методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск : Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А., 2022. - 91 с.

Настоящее пособие разработано в соответствии с программой по дисциплине «Физическая культура» и действующими образовательными стандартами.

В учебном пособии рассматриваются организация и методика проведения учебных занятий по спортивным и подвижным играм, а также основные принципы организации и проведения соревнований по спортивным играм. Приводятся основные принципы игры, классификация и методика обучения техническим приемам и тактическим действиям по таким видам игр как волейбол, баскетбол и футбол.

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов дневной и заочной формы высших и средне-специальных учебных заведений, изучающих дисциплину «Физическая культура». Рекомендации могут быть использованы в работе учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, тренеров.

#### **Рецензенты:**

**Костенюк П.И.** д.п.н, профессор кафедры БЖ ФГБУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры»

**Михайлова Т.А.** кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П. 2022.

© Типография «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А. 454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Спортивные игры в силу их эмоциональности, игровой азартности, увлекательности являются эффективным средством воздействия на функции человека, совершенствования отдельных физических и психических качеств. Занятие спортивными играми также повышает общую двигательную активность и благоприятно воздействует на протекание психических процессов.

К наиболее распространенным видам спортивных игр в мире относятся: бадминтон, баскетбол, бейсбол, водное поло, волейбол, гандбол, настольный теннис, теннис, футбол, хоккей на траве, хоккей, шахматы, американский футбол, бильярд, велобол, велополо, гольф, городки, конное поло, крокет, мотобол, регби, хоккей с мячом, шашки. Кроме этого существуют и некоторые разновидности вышеуказанных видов: мини-баскетбол, мини-футбол, пляжный волейбол, хоккей на роликах и т.д.

В системе физической воспитания студентов наиболее необходимыми и популярными спортивными играми являются баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, регби, настольный теннис и др. В содержание учебных занятий по спортивным играм включаются как вышеуказанные спортивные игры, так и подвижные игры, которые широко применяются для развития определенных физических и психических качеств. Спортивные и подвижные игры также направлены на сплочение студенческих коллективов, организацию активного отдыха студентов и аспирантов. Они используются, как правило, на учебных занятиях и на спортивно-массовых мероприятиях и являются действенным средством вовлечения студентов в регулярные занятия спортом [3].

# ГЛАВА 1. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ОСНОВНЫХ ФОРМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ

## 1.1. Цель, задачи и содержание раздела «Спортивные и подвижные игры»



Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях,

воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-повседневной деятельности.

В содержание занятий по спортивным играм включаются:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения без мяча и с мячом;
- упражнения по технике и тактике игры;
- двухсторонние учебно-тренировочные игры;
- комплексное упражнение с баскетбольным мячом.

В содержание занятий по подвижным играм включаются элементы:

- выбор игры;
- подготовка места и инвентаря (расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, установление формы одежды для занимающихся, организация занимающихся, объяснение игры);
- руководство игрой при проведении (наблюдение за действиями участников, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявления индивидуализма, грубости, регулирование нагрузки, поддержание соревновательного духа);
- подведение итогов игры [4].

## **1.2. Организация и методика проведения учебных занятий по спортивным и подвижным играм**

Учебные практические занятия по спортивным и подвижным играм являются основной формой обучения и подразделяются на: учебно-тренировочные и методические. Занятия проводятся, как правило, в составе учебной группы. Продолжительность учебных занятий составляет - 2 учебных часа (90 мин).

Учебно-тренировочные занятия по спортивным и подвижным играм подразделяются на предметные (проводятся по одному из видов спортивных игр или по подвижным играм) и комплексные (включают приемы и действия из различных видов спортивных игр и упражнения из других разделов физической культуры).

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются в спортивном зале и на открытом воздухе.

Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Подготовительная часть занятия** проводится в составе учебной группы, основная - в составе учебной группы или по командам. В подготовительной части занятия после организации занимающихся (приёма доклада дежурного по учебной группе, проверки наличия студентов, внешнего вида, готовности к занятию, объявление темы, целей и учебных вопросов занятия и инструктажа по требованиям безопасности) проводятся:

- строевые приёмы на месте и в движении;
- ходьба и бег различными способами (в различном темпе), упражнения в передвижениях игрока;
- общеразвивающие упражнения;
- простейшие упражнения по технике игры.

В подготовительную часть включаются подвижные игры, направленные на подготовку организма к предстоящей нагрузке. Продолжительность этих игр не должна быть большой.

Для проведения подготовительной части подразделение строится в две шеренги. Строевые приемы (2-3) выполняются на месте и в движении. Ходьба, бег, упражнения в передвижениях игрока и общеразвивающие упражнения в движении выполняются в обход указанной площадки в колонне по одному (установить дистанцию 2-3 шага). Руководитель занятия

двигается навстречу строю, наблюдает за обучаемыми, своевременными короткими замечаниями и указаниями исправляет ошибки, следит за четким выполнением команд и распоряжений. Показ упражнений в движении производится навстречу строю. Если в процессе выполнения упражнения многие обучаемые допускают серьезные однотипные ошибки, руководитель должен остановить строй, повернуть его налево, вновь показать упражнения и дать команду на выполнение упражнения на месте (при необходимости). Затем, повернув группу направо, преподаватель продолжает подготовительную часть. Каждое упражнение повторяется 6-8 раз.

При выполнении всех упражнений в подготовительной части руководитель учит занимающихся правильному дыханию. Вдох делается при поднимании рук, выпрямлении тела, выдох – во время наклонов, опускания рук и т.п. Однако при выполнении многих упражнений обусловленное распределение вдоха и выдоха бывает невозможным и нецелесообразным в этих случаях преподаватель должен дать распоряжение «Дыхание не задерживать, вдох и выдох делать полным» [11].

Заканчивается подготовительная часть спокойной ходьбой и 1-2 упражнениями на расслабление с целью несколько снять физическое напряжение и группа перестраивается для перехода к основной части занятия.

В зависимости от задач обучения, численности учебных групп, уровня подготовленности и курса обучения, наличия и

В содержание основной части занятия включаются упражнения по технике и тактике баскетбола, волейбола, гандбола, футбола (мини-футбола), подвижные игры. В контрольное занятие по спортивным играм включается упражнение – «Комплексное упражнение с баскетбольным мячом»

*Упражнения по технике и тактике баскетбола:*

передача и ловля мяча;

- ведение мяча;
- броски в корзину;
- заслоны;
- двухсторонние игры;
- контрольное упражнение по технике игры.

*Упражнения по технике и тактике волейбола:*  
прием и передача мяча;

- подача мяча;
- нападающий удар;
- блокирование;
- двухсторонние игры.

*Упражнения по технике и тактике гандбола:*

- ловля и передачи;
- ведение мяча;
- броски мяча;
- одношажные и двухшажные отвлекающие действия;
- техника игры вратаря;
- двухсторонние игры.

*Упражнения по технике и тактике футбола (мини-футбола):*

- удары по мячу;
- передачи мяча;
- остановки мяча;
- ведение мяча;
- обводка;
- вбрасывание мяча;
- отбор мяча;
- техника игры вратаря;
- двухсторонние игры.

На первых занятиях начинается ознакомление с основными правилами спортивной игры. Сначала до занимающихся доводятся сведения о размерах площадки, оборудовании и инвентаре, правилах выполнения техники игры, изучаемых на данном занятии. На последующих занятиях ознакомление с правилами осуществляется в сочетании с изучаемыми приемами техники и тактики спортивной игры.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Технические приемы разучиваются, в целом, по разделениям (частям) и с помощью подготовительных (подводящих) упражнений, как правило, в двухшереножном строю лицом друг к другу с установленными интервалами и дистанцией между занимающимися, а также при расположении обучаемых в колоннах, в полукруге (круге).

Учебные двухсторонние игры по упрощенным правилам применяются для повышения плотности занятия и физической нагрузки, охвата игрой всех занимающихся, а также с целью постепенного подведения обучаемых к освоению официальных правил соревнований [4].

В основную часть занятия включаются подвижные игры без мяча и с мячом, направленные на совершенствование различных качеств обучаемых, а также для овладения обучаемыми основ спортивными играми.

Как правило, основная часть занятия проводится в следующей последовательности:

- обучение основным приемам (новым) техники и тактики игры;

- совершенствование (тренировка) в выполнении ранее изученных приемов;

- двухсторонние учебно-тренировочные игры (по упрощенным и официальным правилам).

При организации занятий по спортивным играм применяются следующие **способы организации занимающихся**:

- фронтальный (односторонний) способ обучения (одновременное выполнение одних и тех же упражнений, приемов и действий);

- двухсторонний способ обучения (выполнение упражнений, приемов и действий в непосредственной связи с противодействующим партнером или подгруппой);

Подготовка места и инвентаря для проведения игры предусматривает расстановку снарядов, разметку площадки, подбор инвентаря, установление формы одежды для занимающихся, организация занимающихся, объяснение игры.

Организация занимающихся включает в себя их расстановку, выделение водящих, капитанов и помощников, распределение играющих по командам. Выбирать водящих и капитанов можно различными способами: по назначению

руководителя, выбору занимающихся, по результатам предыдущих игр, жребью. При проведении игр наиболее подготовленные студенты могут быть помощниками руководителя, исполнять обязанности капитанов команд или водящих [2].

Объяснение игры целесообразно проводить в том построении, с которого она будет начинаться. Руководитель должен назвать игру, определить роли играющих, их расположение на площадке, объяснить ход игры, ее цель и правила.

В руководство игрой входит: наблюдение за действиями отдельных участников, группы участников, исправление ошибок, указание правильного способа индивидуальных и коллективных действий, пресечение проявления индивидуализма, грубости и прочего неправильного отношения к товарищам, регулирование нагрузки, поддержание соревновательного духа на протяжении всей игры.

Подвижные игры проводятся фронтальным и групповым методами. В большинстве случаев применяются способы: линейный, встречный, круговой, групповой, командный. При этом каждой подвижной игре должен быть придан соревновательный характер.

**Заключительная часть занятия** проводится 3-5 мин (5-10 мин - при 2-часовом занятии) в составе учебных групп и включает:

- бег в медленном темпе, ходьбу, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц;
- подведение итогов занятия, наведение порядка на учебных местах.

Бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц проводятся в колонне по одному в обход указанной площадки, подведение итогов – в две шеренги. Руководитель занятия дает оценку качества усвоения учебного материала, отмечает лучших студентов, указывает на недостатки и слабые стороны в подготовленности обучаемых, даёт задание на самостоятельную подготовку и распоряжения к очередным занятиям.

## **1.2. Организация и методика проведения учебно-методических занятий по спортивным и подвижным играм**

Учебно-методические занятия проводятся в учебных заведениях с целью формирования у студентов умений и навыков, необходимых им для организации и проведения физической культуры.

Фундаментом формирования методических навыков и умений является практическая подготовленность обучаемых и теоретические знания, получаемые ими в процессе теоретических занятий не только по физической культуре, но и по другим предметам обучения [7].

Основной формой привития методических умений и навыков по спортивным играм являются учебно-методические занятия. В их содержание включаются методические задания по проведению отдельных частей практического занятия. Задания полностью охватывают содержание методической подготовки, они связаны между собой логически, каждое последующее строится на базе предыдущего и одновременно включает в себя элементы нового.

Методические умения и навыки на занятиях формируются в той же последовательности, что и двигательные: ознакомление с заданием, разучивание путем выполнения задания по частям (разделениям) и в целом, совершенствование в выполнении задания путем практики в роли руководителя. Для выполнения методических заданий обучаемые делятся на группы из трех – семи обучаемых. В зависимости от сложности задания оно может выполняться каждым обучаемым в целом или по частям. При выполнении задания по частям обучаемые вызываются последовательно, например: при проведении обучения отдельному приему техники вида спортивных игр первые номера проводят ознакомление с приемом, вторые – разучивание, третьи – тренировку, четвертые – обучение в целом и т.д. При выполнении задания в целом назначаются вначале первые номера из групп, затем – вторые и т.д.

При проведении методической подготовки студентов учебных заведений отдельные методические задания повторяются на каждом курсе.

Привитие студентам методических умений не должно ограничиваться только учебно-методическими занятиями. На каждом учебно-тренировочном занятии (а также при проведении массовой спортивной работы) необходимо прививать навыки

путем выполнения заданий и методических упражнений. Выполнение методических заданий, систематическое повторение их в процессе различных форм физического воспитания и других видов деятельности в течение всего периода обучения является обязательным условием становления методической зрелости студентов высших учебных заведений.

### **1.3. Подготовка преподавателя к проведению занятий**

**При подготовке к занятию** руководитель обязан:

- изучить и уяснить тему, цели, учебные вопросы, рекомендуемую литературу;
- составить план-конспект (план) проведения занятия;
- проверить места проведения занятия, необходимый инвентарь, оборудование и дать указания по подготовке их к занятию;
- практически опробовать приемы и действия, выполняемые на занятии;
- провести инструктаж помощников руководителя занятия (наиболее подготовленные студенты, спорторганизаторы, старосты групп).

В процессе **самостоятельной работы** руководитель изучает теоретические основы физического воспитания, отдельные положения правил проведения соревнований по спортивным играм, другие документы, организационно-методические указания по обучению приемам и действиям (включаемым в предстоящее занятие). Руководитель определяет место занятия, порядок проведения подготовительной части, способ проведения основной части (в составе учебных групп и команд), последовательность обучения, содержание и методику проведения двухсторонних игр (в т.ч. и подвижных), заключительной части. При подготовке к занятию руководитель практически опробывает упражнения, приемы и действия, выполняемые на занятии, и уточняет особенности техники выполнения, последовательность и методику их обучения.

**План-конспект** проведения занятия разрабатывается на основе рабочей программы с учетом результатов освоения обучаемыми учебного материала на предыдущих занятиях, уровня их физической подготовленности, пропускной

способности материальной базы. Каждый руководитель, проводящий занятие, по-своему подходит к составлению плана-конспекта, однако при этом в любом случае в конспекте должно быть отражено следующее:

- материальное обеспечение занятия;
- наименование основных и подготовительных упражнений для основной части занятия, а в необходимых случаях – и для подготовительной части;
- время, отводимое на разучивание отдельных упражнений и тренировку в их выполнении (отводится исходя из задач занятия и уровня физической подготовленности обучаемых);
- число повторения каждого упражнения и темп выполнения;
- способы организации работы занимающихся, порядок их перехода от одного учебного места к другому;
- особенности использования методов и методических приемов;
- порядок размещения, установки и уборки снарядов, использования инвентаря.

Если по каким-либо причинам на занятии изменяется порядок прохождения учебного материала, то руководитель обязан сделать об этом в конспекте соответствующие пометки, которые помогут ему уточнить содержание и методику проведения очередных занятий.

**Подготовка помощников** преподавателя на занятии (наиболее подготовленные студенты) осуществляется в виде инструктажа, который проводится непосредственно на месте предстоящего занятия по составленному плану-конспекту. В процессе инструктажа преподаватель проводит с помощниками следующие мероприятия:

**Подготовка мест проведения занятия** и инвентаря обеспечивает качественное проведение занятия, позволяет достигнуть оптимальной плотности и физической нагрузки, создает условия для предупреждения ошибок и травм. Преподаватель должен предусмотреть, чтобы оборудование и инвентарь полностью обеспечивали решение учебных задач. До занятия преподаватель лично проверяет количество, качество и состояние оборудования и инвентаря, их соответствие санитарно-гигиеническим требованиям. Преподаватель дает указания своим

помощникам (наиболее подготовленные студенты) по устранению обнаруженных недостатков и добивается их исполнения заблаговременно до начала занятия.

#### **1.4. Использование спортивных и подвижных игр при проведении физической тренировки в процессе учебно-тренировочной деятельности**

При наличии соответствующих условий и времени в содержание *физической тренировки в процессе учебно-повседневной деятельности* могут включаться спортивные и подвижные игры. При подборе и проведении игр принимается во внимание направленное их воздействие на развитие специальных качеств и навыков, необходимых студентам.

Спортивные и подвижные игры в процессе *попутной физической тренировки* используются в перерывах между занятиями. При этом проводятся игры, методика проведения которых должна отличаться простотой, не требовать от руководителей занятий особого методического мастерства и не предусматривать строгого и точного выполнения правил игры.

Непосредственно *перед подготовкой к экзаменационной сессии и в процессе его* в содержание занятий физическими упражнениями рекомендуется включать отдельные виды спортивных и подвижных игр (настольный теннис, бадминтон, шахматы, шашки и т.д.). Эти занятия проводятся в течение 5-10 мин при низкой физической нагрузке (частота пульса – 130–150 уд/мин). В период длительного нахождения на учебно-производственных практиках проводятся игры по упрощенным правилам с учетом места проведения игры (ограниченная площадка, поле, поляна, строительная площадка), наличия инвентаря и времени.

Использование спортивных и подвижных игр в процессе учебно-повседневной деятельности оказывает положительное влияние на уровень физической тренированности, функциональное состояние и эмоциональное равновесие студентов.

## Глава 2. ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНЫМ И ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ



### 2.1. Последовательность обучения техническим приемам и тактическим действиям

*Обучение отдельному техническому приему и тактическому действию в спортивных играх осуществляется в такой последовательности:*

- ознакомление;
- разучивание;
- совершенствование.

*Ознакомление* способствует созданию у обучаемых правильного двигательного представления о разучиваемом приеме или действии. Для ознакомления с приемом руководитель должен:

- кратко объяснить технику выполнения приема (с повторным показом в медленном темпе или по разделениям);

- указать на главные элементы в технике выполнения приема (при необходимости еще раз показать прием с акцентом на главное в технике);

- провести опробование приема обучаемыми (при необходимости)

Первое представление у занимающихся о приеме (действии) создается при его названии, поэтому важно называть прием (действие) в точном соответствии с общепринятой в спортивных играх терминологией. Чем лучше обучаемые знают терминологию, тем более успешно они овладевают учебным материалом [4].

При показе внимание обучаемых следует обращать на главное, ведущее, не вдаваясь в детали. Он должен производиться так, чтобы занимающиеся хорошо видели структуру движений. Показ упражнений всегда сочетается с объяснением. Здесь надо раскрыть технику изучаемого приема или действия, подчеркнуть его главные элементы, рассказать об условиях его применения в игровых ситуациях. Это создает у обучаемых более полное и отчетливое представление о движениях, способствует осмысливанию двигательных действий.

**Разучивание** направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности приемов применяются следующие способы разучивания:

- в целом - если прием простой, доступен обучаемым для выполнения в целом или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

- по разделениям (частям) - если прием сложный и его можно выполнить с остановками, не нарушая основную двигательную структуру;

В целом прием (действие) разучивается в том случае, если он несложен и обучаемые могут выполнить его полностью. Этот способ разучивания весьма характерен для спортивных игр. Здесь не нарушается общая структура движения и сохраняется правильная связь между отдельными элементами.

Разучивание приема по частям (по разделениям) целесообразно выполнять тогда, когда он представляет значительную трудность для обучаемых, а структура позволяет расчленить его на отдельные части. В данном случае сначала разучиваются отдельные части приема, а затем он выполняется в целом.

С помощью подготовительных или подводящих упражнений приемы и действия разучиваются в том случае, если по структуре их невозможно расчленить на составные части, а выполнить в целом невозможно из-за сложности. Подготовительные или подводящие упражнения способствуют освоению обучаемыми отдельных элементов, при этом для наибольшего эффекта они должны соответствовать характеру изучаемых действий.

Эффективность разучивания зависит от трудности приемов, подготовленности обучаемых, педагогического мастерства руководителя, внешних условий, наличия качественного

инвентаря и оборудования. Все способы разучивания приемов, как правило, применяются в единстве [3].

*Совершенствование (тренировка)* - закрепление у обучаемых двигательных навыков и умений путем их многократного повторения в постепенно усложняющейся обстановке и в различных условиях, а также поддержание на требуемом уровне специальных, физических и волевых качеств. Совершенствование заключается в систематическом многократном повторении разученного приема (действия) с постепенным повышением физической нагрузки и усложнением условий его выполнения. Оно является основным и решающим этапом обучения, направленным на формирование и развитие физических и специальных качеств, двигательных навыков. В процессе тренировки навыки в выполнении изученных приемов и действий совершенствуются в сложной обстановке, в сочетании с другими действиями, в условиях значительных физических и волевых усилий на высоком эмоциональном фоне. Это повышает интерес у обучаемых, воспитывает у них умение творчески применять приобретенные двигательные навыки и использовать свои физические возможности для решения тактических задач и положительного исхода игры в целом.

В процессе обучения, особенно в начальном периоде, у занимающихся при выполнении тех или иных приемов и действий могут возникать ошибки, причинами которых являются:

- неправильное понимание обучаемыми техники выполнения упражнения, приема или действия;
- нечеткий показ и недостаточно ясное объяснение их;
- низкий уровень физической подготовленности обучаемых;
- несовершенная методика обучения;
- некачественное материальное обеспечение.

Основными условиями, обеспечивающими предупреждение ошибок при обучении, являются следующие:

- правильный показ, ясность и четкость объяснения техники выполнения упражнения (приема, действия);
- тщательное первоначальное разучивание упражнения;
- подбор подготовительных упражнений в зависимости от уровня подготовленности занимающихся;
- использование разнообразных методических приемов;
- тщательная подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря.

*Ошибки*, возникающие в процессе обучения физическим упражнениям, *исправляются* в такой последовательности:

при групповом обучении:

- вначале – общие;
- затем - частные;

при индивидуальном обучении:

- вначале – значительные;
- затем – второстепенные.

Обучение техническим приемам и тактическим действиям того или иного вида спортивных игр имеет определенный порядок и последовательность.

Так, *обучение технике игры* должно начинаться с изучения стойки игрока, затем передвижений шагом и бегом (в хоккее - это так называемая «ледовая подготовка» - умение бегать на коньках) различными способами. В ходе обучения передвижениям изучают остановки, повороты, прыжки, выпады, скачки (в гандболе и в волейболе, кроме того, - и падения) различными способами.

В тех спортивных играх, где применяется какой-либо предмет (ракетка, клюшка и т. д.) на следующем этапе изучаются способы его держания, а затем - использование при подачах, бросках и других технических приемах.

В дальнейшем начинается обучение технике владения мячом (шайбой). Вначале изучаются приемы передачи и ловли (остановки) мяча (шайбы) двумя руками и одной рукой (в футболе - ногой различными способами, в хоккее - клюшкой и коньком); затем - приемы ведения мяча, бросков мяча по воротам (в баскетболе - по кольцу, в футболе - удары ногой, головой и т. д.) различными способами. В волейболе, бадминтоне, теннисе и настольном теннисе изучаются подачи мяча. Кроме того, в волейболе изучают нападающие удары и блокирование, в хоккее и регби - способы силовой борьбы.

В последнюю очередь при обучении технике владения мячом осваиваются такие сложные приемы, как финты, отборы мяча (в футболе - подкаты), перехваты, вырывание, выбивание и накрывание мяча.

В гандболе, футболе и хоккее отдельно изучается техника игры вратаря: ловля, отбивание и переводы мяча, передачи и броски мяча.

**Обучение тактике игры** также имеет определенную последовательность. В процессе учебных занятий обучение тактическим действиям основывается на техническом мастерстве обучаемых, а также на запасе знаний об общих положениях тактики в конкретном виде спортивных игр. Поэтому овладение тактическими действиями в спортивных играх предусматривает решение следующих методических взаимосвязанных задач:

- развитие у обучаемых быстроты реакций, ориентировки, оперативного мышления, творческой инициативы в процессе решения разнообразных двигательных задач;

- обучение индивидуальным действиям и групповым элементарным взаимодействиям с партнерами в нападении и защите;

- обучение основным системам командных действий в нападении и защите, характеризуемым определенными схемами расстановки игроков на площадке и их функциями;

- формирование у обучаемых навыков и умений более эффективно использовать технические приемы и изученный фактический материал с учетом собственных сил и возможностей, а также особенностей противодействия соперника.

Первая и вторая задачи решаются на начальном этапе обучения преимущественно при разучивании и совершенствовании технических приемов. Овладение индивидуальными тактическими действиями происходит одновременно с изучением технических приемов. Суть этого обучения заключается в том, что руководитель занятия в ходе изучения того или иного приема поясняет обучаемым целесообразность его применения в данной конкретной игровой обстановке.

В упражнения по технике игры вводятся дополнительные условия и частичные усложнения. Таковыми могут быть применение звуковой и зрительной сигнализации, увеличение количества мячей, использование сложных перемещений в упражнениях в зависимости от направления действий партнера, пассивное и активное сопротивление соперника в парных и групповых упражнениях, перераспределение количества игроков, участвующих в упражнении. Ряд примерных упражнений по видам спортивных игр в этом направлении описан в разделе «Обучение технике игры».

Решение последующих задач в процессе проведения занятий, имеющих определенную методическую особенность, осуществляется в два этапа.

*На первом этапе* для создания более образного представления о групповом или командном тактическом взаимодействии игроков используется макет площадки с магнитными фигурками и другие технические средства (рисунки, слайды, кинокольцовки и кинофильмы). В подготовительной части занятия словесным методом (рассказ) с одновременным показом на макете площадки с использованием намагниченных фигурок или фишек проводится ознакомление с тактикой по виду спортивных игр.

*На втором этапе* разучиваются тактические комбинации посредством специальных упражнений без мяча и с мячом и определенные системы командных действий в нападении и защите, проводятся учебные двухсторонние игры и соревнования. При этом руководитель занятия расставляет обучаемых по местам, которые необходимо занять для начала исполнения тактических комбинаций, затем без мяча в медленном темпе объясняет и показывает каждому его перемещения (в некоторых случаях - держа за руку).

В дальнейшем такие передвижения осуществляются с ускорением темпа, и, когда их схема закреплена, переходят к выполнению комбинации в медленном темпе с мячом. На следующем этапе вводятся защитники, которые стоят и не мешают выполнению тактических действий. После этого изучаются комбинации с перемещениями защитников. Однако эти перемещения вначале пассивны (защитники не пытаются помешать выполнению действий нападающих). И только после многократного выполнения комбинаций с пассивным сопротивлением защитников переходят к их изучению с активным сопротивлением.

В ходе изучения комбинаций обучаемым необходимо прививать умение творчески мыслить на площадке, использовать благоприятный момент для завершения этой комбинации даже может быть на стадии ее развития.

Все тактические действия и комбинации закрепляются в ходе учебных одно- и двухсторонних игр, товарищеских встреч и т. п.

В учебных играх даются конкретные тактические задания (установки) как отдельным игрокам, так и команде в целом. Для этого создаются условия, стимулирующие выполнение заданий.

## **2.2. Физическая нагрузка и плотность занятия**

Эффективность овладения обучаемыми техникой и тактикой игры, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных навыков в значительной степени зависят от физической нагрузки и плотности занятия.

Физическая нагрузка - определенная степень воздействия физических упражнений на функциональное состояние организма занимающихся. Она характеризуется объемом и интенсивностью и является важным показателем качества проводимого занятия [4].

Объем нагрузки - общая сумма упражнений, выполняемых каждым занимающимся. Объем бывает большой, средний и малый.

Интенсивность нагрузки - отношение числа упражнений с повышенной нагрузкой к общему числу упражнений, выполняемых за определенный период, т. е. к объему. Она определяет напряженность двигательной деятельности, и степень ее концентрации во времени. Интенсивность может быть малой, средней, большой и максимальной.

Регулирование физической нагрузки осуществляется путем изменения характера упражнений (замены легких более сложными), интенсивности (темпа, скорости, дальности броска) и условий их выполнения. Наиболее простым и эффективным способом определения физической нагрузки является измерение частоты сердечных сокращений (по пульсу) у одного или нескольких занимающихся до и после выполнения упражнений на занятии.

Физическая нагрузка планируется с таким расчетом, чтобы она постепенно наращивалась в подготовительной части и снижалась в заключительной части занятия с тем, чтобы организм обучаемых приходил в относительно спокойное состояние.

Обычно на занятиях по спортивным играм наибольшей своей величины физическая нагрузка должна достигать в конце

основной части занятия в ходе учебных двусторонних игр, но это положение не должно рассматриваться как догма.

Планируя физическую нагрузку, следует исходить, прежде всего, из задач данного конкретного занятия, условий его проведения и уровня подготовленности занимающихся.

Проблема оптимизации физической нагрузки зависит не только от ее дозирования, но и от плотности занятия, которая также является важным показателем качества его проведения.

Различают два вида плотности занятия: моторную и общую. Моторная плотность занятия - это отношение времени, затраченного на выполнение всех упражнений, к общей длительности занятия. Она непосредственно зависит от объема физической нагрузки.

Общая плотность занятия - отношение педагогически полезно затрачиваемого времени к общей длительности занятия. К педагогически полезному времени относится время, отводимое не только на выполнение упражнений, но и на показ, объяснение, исправление ошибок и т. д.

Плотность занятия определяется путем хронометража, выражается в процентах и рассчитывается на формуле:

$$P = \frac{t}{T} \times 100$$

где P - плотность занятия; t - полезно затраченное время занятия; T - общая длительность занятия.

Плотность занятия должна быть оптимальной, т. е. соответствовать этапу обучения, характеру выполненных упражнений, уровню физической подготовленности занимающихся.

На занятиях по спортивным и подвижным играм повышение физической нагрузки и плотности достигается:

- краткостью и ясностью объяснений;
- увеличением времени непрерывного выполнения упражнений; сокращением времени на перестроения и различного рода передвижения;
- уменьшением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнения всеми занимающимися одновременно или потоком;

- широким применением игрового и соревновательного методов;
- наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.
- сокращением времени на перестроения и различного рода передвижения;
- уменьшением перерывов между выполнением отдельных упражнений;
- выполнением упражнения всеми занимающимися одновременно или потоком;
- широким применением игрового и соревновательного методов;
- наиболее целесообразным использованием оборудования и инвентаря.

Проведенные в учебных заведениях многочисленные наблюдения за занятиями, их анализ позволяют сделать некоторые выводы о средних величинах плотности учебных занятий по различным разделам физической культуры.

Необходимо помнить, что на занятиях по спортивным и подвижным играм отмечается наиболее высокая плотность – 80-90 %, в то время как на занятиях, например, по гимнастике она составляет 35-40%, легкой атлетике - около 50%, по плаванию – 60-70%, по лыжной подготовке – 70-80%.

### **2.3. Обеспечение безопасности и меры предупреждения травм**

В ходе занятий по спортивным и подвижным играм и во время соревнований, несмотря на самые тщательные меры предосторожности, возможны те или иные травмы, т.е. это повреждения с нарушением (или без нарушения) целостности тканей, вызванные каким-либо внешним воздействием.

По степени тяжести травмы делятся на легкие, средней тяжести и тяжелые; в зависимости от нарушения целостности кожных покровов - на открытые и закрытые, а по обширности поражения - на микро- и макротравмы.

Спортивные игры занимают одно из первых мест по количеству травм на 1000 обучаемых (бокс - 158, спортивные игры - 115, борьба - 103, 28

фехтование - 64, гимнастика - 29 и т. д.). Однако по степени тяжести травм в процентном отношении среди других видов спорта спортивные игры занимают одно из последних мест (легкая атлетика - 3,1; спортивные игры - 3,4; гимнастика - 12,0; бокс - 13,9; борьба - 15,1).

Наиболее типичными травмами, которые встречаются в процессе занятий и соревнований по тем или иным видам спортивных игр, являются:

- в *баскетболе* - растяжения связочного аппарата суставов верхних и нижних конечностей, повреждения фаланг пальцев, ушибы и повреждения кожных покровов (ссадины);

- в *волейболе* - повреждения сумочно-связочного аппарата голеностопного, коленного и плечевого суставов, ушибы тела и пальцев рук;

- в *гандболе* и *регби* - повреждения голеностопного сустава (подвывихи, вывихи), травмы пальцев кисти и стопы, ушибы, ссадины, потертости, повреждения коленного сустава (боковых и крестообразных связок, менисков);

- в *футболе* - переломы и ушибы костей голени, потертости, повреждения связок и внутренних менисков коленного сустава, растяжения мышц бедра;

- в *хоккее* - повреждение головы и туловища, растяжение связок голеностопного и коленного суставов, ушибы плечевого сустава, обморожение рук и ног;

- в *теннисе, бадминтоне* и *настольном теннисе* - повреждения голеностопного сустава и суставов руки.

Для эффективной профилактики травматизма, прежде всего, необходимо знать причины возникновения травм, которые условно можно разделить на объективные и субъективные.

К *объективным причинам* травматизма относятся:

- ошибки, недостатки и нарушения в методике проведения занятий, в методике обучения приемам и действиям (несоблюдение дидактических принципов и методов обучения; быстрый переход к совершенствованию технических приемов при недостаточном их разучивании);

- отсутствие регулярной работы над техникой приемов и действий;

- слабая индивидуальная работа с обучаемыми; чрезмерное увлечение нагрузкой; неумение обеспечить в ходе занятий и

после них необходимые восстановительные процессы, пренебрежение разминкой);

- недостатки в организации и проведении занятий и соревнований (несоответствие количества занимающихся, размером и пропускной способности площадок, залов и других мест занятий); - проведение занятий без руководителей и руководителей на учебных местах, не квалифицированность руководителей занятий и судейского аппарата); - недостаточное материально-техническое обеспечение занятий и соревнований (низкое качество оборудования и инвентаря, плохая подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря, недостаточное обеспечение одеждой и обувью, нарушение требований использования обучаемыми инвентаря и снаряжения).

## **Глава 3. СУЩНОСТЬ ИГРЫ. КЛАССИФИКАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ И ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ СПОРТИВНЫХ ИГР**



### **3.1. Баскетбол**

#### **Сущность и характеристика игры**

Сущность игры в баскетбол заключается в том, что игроки двух команд, передвигаясь по площадке и передавая мяч руками друг другу, стараются набрать макси-мальное количество очков,

забрасывая мяч в кольцо соперника.

Баскетбол - одна из наиболее популярных спортивных игр в мире. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые большей частью в единоборстве с соперником. Занятия баскетболом способствуют развитию таких физических и психических качеств, как общая и скоростная выносливость, ловкость, быстрота и точность реакций и действий, устойчивость к укачиванию, распределение и быстрое переключение внимания, пространственная ориентировка, смелость, решительность, инициатива и коллективизм.

### **3.2. Краткая историческая справка**

Появление баскетбола относится к 1891 г. когда преподаватель физического воспитания колледжа г. Спрингфилда штата Массачусетс в США доктор Джеймс Нейсмит разработал первые правила этой игры. Так как мяч забрасывался в корзину, подвешенную на стене, новая игра получила название «баскетбол» («баскет» в переводе с английского - корзина, «болл» - мяч). В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования.

В 1919 г. состоялся первый международный баскетбольный турнир между армейскими командами США, Италии и Франции. В 1932 г. создается Международная федерация баскетбола - ФИБА. В 1935 г. баскетбол был признан олимпийским видом спорта, а на XI Олимпийских играх в Берлине (1936 г.) был включен в программу соревнований среди мужских команд.

С 1936 г. проводятся первенства Европы среди мужских команд, а с 1938 г. - среди женских; с 1950 г. - чемпионаты мира среди мужских команд, с 1953 г. - среди женских. В 1976 г баскетбол включается в программу Олимпийских игр среди женских команд.

В настоящее время спортивный календарь по баскетболу включает следующие официальные соревнования для мужских и женских команд:

- баскетбольные турниры по программе Олимпийских игр - один раз в четыре года;
- чемпионат мира - один раз в четыре года, через 2 года после Олимпийских игр;
- чемпионат Европы - один раз в два года, каждый нечетный год;
- Кубки европейских команд чемпионов и обладателей кубков - ежегодно для клубных команд;
- Кубок Корача - ежегодно (для мужских команд);
- Кубок Ронкетти - ежегодно (для женских команд).

## Глава 4. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИМ ПРИЕМАМ И ТАКТИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЯМ



Обучение техническим приемам и тактическим действиям того или иного вида спортивных игр имеет определенный порядок и последовательность.

Так, *обучение технике игры* должно начинаться с изучения стойки игрока, затем передвижений шагом и бегом (в хоккее - это так называемая «ледовая подготовка» - умение бегать на коньках) различными способами. В ходе обучения передвижениям изучают остановки, повороты, прыжки, выпады, скачки (в гандболе и в волейболе, кроме того, - и падения) различными способами.

В тех спортивных играх, где применяется какой-либо предмет (ракетка, клюшка и т. д.) на следующем этапе изучаются способы его держания, а затем - использование при подачах, бросках и других технических приемах.

В дальнейшем начинается обучение технике владения мячом (шайбой). Вначале изучаются приемы передачи и ловли (остановки) мяча (шайбы) двумя руками и одной рукой (в футболе - ногой различными способами, в хоккее - клюшкой и коньком); затем - приемы ведения мяча, бросков мяча по воротам (в баскетболе - по кольцу, в футболе - удары ногой, головой и т. д.) различными способами. В волейболе, бадминтоне, теннисе и настольном теннисе изучаются подачи мяча. Кроме того, в волейболе изучают нападающие удары и блокирование, в хоккее и регби - способы силовой борьбы.

В последнюю очередь при обучении технике владения мячом осваиваются такие сложные приемы, как финты, отборы мяча (в футболе - подкаты), перехваты, вырывание, выбивание и накрывание мяча.

В гандболе, футболе и хоккее отдельно изучается техника игры вратаря: ловля, отбивание и переводы мяча, передачи и броски мяча.

**Обучение тактике игры** также имеет определенную последовательность. В процессе учебных занятий обучение тактическим действиям основывается на техническом мастерстве обучаемых.

## Глава 5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ



В школьные годы ребята получают знания и умения, проходят школу воспитания и формирования основных морально-волевых качеств, необходимых для дальнейшей жизни в обществе. Однако какими бы обширными и глубокими знаниями не обладал

ученик, как бы он не был подготовлен в этом плане к вступлению в самостоятельную жизнь, многое у него может не получиться, если с детства не будет заложен фундамент крепкого здоровья. Урон в этом случае понесет и сам человек, и все наше общество.

В наши дни физическая культура и спорт приобретают решающее значение среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Человек может выполнять бесконечное множество движений. Однако многообразие форм движений становится доступным далеко не сразу после рождения. Но именно в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего опорно-двигательного аппарата, физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы задерживают развитие двигательных способностей ребенка.

Состояние здоровья, степень физического развития и физической подготовленности современного человека определяется рядом факторов. К ним, в частности, относятся такие, как увеличение роста тела в длину у детей и подростков. При этом, как правило, отстают способности в проявлении силы, быстроты и других физических качеств.

В этой связи первостепенной задачей является массовое привлечение детей и подростков к регулярным занятиям

физической культурой и спортом, развития у них силы, быстроты, выносливости, ловкости и других физических качеств.

В последние десятилетия у большинства детей школьного возраста наблюдается дефицит движений в режиме дня. Отмечено, что у первоклассников почти вдвое сокращается двигательная активность по сравнению с дошкольным периодом, У учащихся младших классов произвольная двигательная активность (ходьба, бег, подвижные игры) занимают только 16-19 % дневного времени. Из них организованные формы физического воспитания приходится лишь 1-3 %.

Установлено, что общая двигательная активность школьников снижается от младших классов к старшим, причем двигательная активность в различных учебных четвертях неодинакова. Особенно она мала зимой.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82-85 % дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении, сидя за партой или рабочим столом. Это отражается на опорно-двигательном аппарате, функционировании многих систем организма, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении мышцы, поддерживающие правильную позу, устают, дыхание становится менее глубоким и легкие недостаточно вентилируются, работа сердца изменяется. Работоспособность организма, особенно мозга, постепенно падает, снижается внимание, увеличивается время мыслительных операций, ослабляется память, ухудшается координация движений.

В целях преодоления неблагоприятного влияния гиподинамии необходимо способствовать широкому применению подвижных игр и физических упражнений. Чем больше ребенок производит в течении дня движений, тем больше у него образуется условно-рефлекторных двигательных актов, ускоряющих овладение новыми движениями, а это успокаивает нервную систему, снимает напряжение, создает бодрое, жизнерадостное настроение, что способствует повышению работоспособности, успеваемости школьников.

Подвижные игры представляют собой наиболее соответствующий детскому и подростковому возрасту вид движений, С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств, прежде всего быстроты и ловкости.

Одновременно происходит совершенствование двигательных навыков. Под влиянием игровых условий эти навыки быстрее закрепляются и совершенствуются. В свою очередь, и проявление двигательных качеств становится более полным и разнообразным.

Ниже прилагается практический материал использования подвижных игр для развития двигательных качеств у школьников. Рекомендую тот или иной материал для использования на уроках физической культуры в школе, учитывая особенности физического развития детей, их эмоциональность, подвижность относительную быстроту восстановительных процессов и в то же время незаконченность формирования органов и систем организма, недостаточность развития процессов торможения. Игровой материал располагается в соответствии с воспитанием двигательных качеств у детей школьного возраста. Учитель физической культуры может использовать рекомендуемые подвижные игры в своей педагогической практике, учитывая, что соотношение уровней развития двигательных качеств у детей различны.

### **5.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ**



Ловкость проявляется в способности овладеть новыми движениями и быстро перестраивать их в соответствии с изменением обстановки. Ловкость развивается довольно медленно.

Наибольшие сдвиги наблюдаются у детей в возрасте от 7 до 12 лет. В этот период создается основа для овладения сложными навыками в последующие годы.

Подвижные игры для развития ловкости нужны как в детском, так и в подростковом возрасте. Ловкость развивают и

совершенствуют в подвижных играх с быстрой сменой ситуаций, где требуются точность, быстрота движений.

Для развития ловкости полезны игры с элементами гимнастики (без предметов, с предметами, на снарядах), спортивных игр (передачи, перебрасывания, ловля). Используют игры, побуждающие ребят переходить от одних действий к другим соответственно изменяющейся обстановке.

У детей 7-8 лет совершенствуются навыки точности движений. Этому способствуют игры с метанием в цель, игры с малыми мячами, броски в стену, перебрасывание и ловля мяча с различными дополнительными движениями, различные сложные манипуляции мелкими предметами: палочками, колечками, кубиками и т.д. Эти упражнения, кстати, способствуют овладению техникой письма, рисования.

В дальнейшем внимание должно быть уделено поддержанию и совершенствованию координации движений, точности. Для этого рекомендуется использовать подвижные игры, направленные на совершенствование двигательного анализатора, те игры для развития точности ориентировки.

## **5.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**



При развитии у детей быстроты решаются две основные задачи: увеличение скорости простых движений и увеличение частоты движений. Быстрота реакции ребенка в определенной степени зависит от типа нервной системы.

Быстрота является качеством, наследуемым от родителей, но и ее можно развивать с помощью подвижных игр.

Поскольку сократительная способность мышц с возрастом увеличивается и с помощью физических упражнений и игр еще более развивается, частота, а вместе с ней и скорость выполнения большинства видов движений у детей может быть увеличена.

Проявление такого качества, как быстрота, многообразны: это и быстрота реакции, и быстрота мышления, и быстрота

действия. В основе этого качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться под влиянием занятий физическими упражнениями и играми. Развитие быстроты тесно связано с развитием других физических качеств. Однако отдельные ее проявления мало зависят друг от друга, поэтому необходимо специально работать над всеми ее составляющими.

Скоростные качества лучше совершенствуются в процессе выполнения игр и игровых упражнений. Для развития этих качеств полезны старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

### 5.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ



У детей лучше развиты мышцы туловища, слабее – мышцы конечностей, поэтому сила разгибателей туловища вначале (с 8 до 9 лет) увеличивается немного, затем под влиянием физических упражнений и игр значительно возрастает.

В последующий период величина прирост силы мышц постепенно уменьшается. Зато в этот период у детей отмечается наибольший прирост силы сгибателей кисти и предплечья.

В период с 9 до 11 лет прирост силы этих мышц постепенно уменьшается, а затем снова увеличивается.

В среднем сила мышц у детей от 8 до 11 лет увеличивается на 47,6%. Почти такой же прирост наблюдается у детей среднего школьного возраста. В связи с этими особенностями детского организма следует подбирать и подвижные игры. Из этого следует, что дети легче могут проявить себя в подвижных играх, где используются упражнения в лазании по скамейке (в наклонном и вертикальном положениях).

У детей среднего школьного возраста масса тела увеличивается больше, чем сила, поэтому 12-летние дети могут

выполнять упражнения в висах и упорах одинаковое время, а для 14-летних детей упражнения в упорах легче, чем в висах.

В старшем школьном возрасте создаются наиболее благоприятные условия для увеличения объема силовых упражнений. По своему химическому составу, строению, сократительным способностям мышцы у юношей и девушек приближаются к мышцам взрослых. Мышцы у старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регулировку, их сократительная способность и способность к мышечному расслаблению возрастает. Эти ценные качества надо поддерживать и совершенствовать подвижными играми.

В 16 лет дети могут поднимать и переносить груз, равный массе своего тела, поэтому в этом возрасте рекомендуется проводить игры с отягощениями, сопротивлением партнера, с преодолением тяжестей, равной массе собственного тела.

Подвижные игры с отягощениями более эффективны, если они выполняются с ускорением. Это дает большой прирост силы, а вместе с тем совершенствуется быстрота сокращения мышц. Но для увеличения мышечной силы нужны и игры, воспитывающие у детей способность расслаблять мышцы после их напряжения.

#### **5.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**



Выносливость воспитывается путем применения подвижных игр, оказывающих на организм ребенка общую физическую нагрузку несколько большую той, которую он уже привык переносить.

В процессе таких игр организм адаптируется к состоянию утомления, вызываемому увеличенным объемом работы, повышается способность выполнять то или иное движение (бег, серии прыжков и т.д.) более длительно, а также способность быстро восстанавливать силы после длительных нагрузок. Характер и общий объем нагрузки в подвижных играх,

направленных на воспитание выносливости, определяется с учетом возраста и физической подготовленности детей.

На занятиях с детьми младшего школьного возраста нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы должны быть очень непродолжительными и чередоваться с достаточным отдыхом. Хотя сердце ребенка может быстро приспособиться к работе и быстро восстанавливать свою работоспособность после нагрузки, деятельность его неустойчива. Поэтому часто возникают нарушения ритма и темпа сердечных сокращений, резкие изменения артериального давления.

Выносливость – это способность организма противостоять утомлению или способность к длительной двигательной деятельности без снижения ее эффективности. Наиболее полезны для воспитания этого качества игры, в которых участвует большое количество мышечных групп. Благодаря им создается своеобразный мышечный насос, способствующий кровообращению..

## **Глава 6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ВИДАМ СПОРТА**

### **6.1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ БАСКЕТБОЛОМ**



Многолетняя практика работы показывает, что для обучения целому ряду тактических элементов, закрепления и совершенствования навыков выполнения технических элементов в баскетболе лучше всего создать специальные игровые условия.

Наилучшим образом в средней школе это можно сделать с помощью подвижных игр. В большинстве случаев их использование позволяет повысить интерес детей к занятиям, а также качество обучения и тем самым сократить период начального обучения баскетболу, что очень важно в условиях современной школы.

Баскетбол – это игра, а, следовательно, к ней гораздо проще перейти после подвижных игр, чем после обычных учебных упражнений.

Вниманию специалистов по физическому воспитанию предлагаются игры, которые можно использовать при обучении баскетболу для совершенствования отдельных элементов игры.

Подбирая подвижные игры для занятий баскетболом, надо исходить из того, что они должны максимально ему соответствовать и развивать необходимые качества. При этом игры должны быть такими, чтобы в них не было предусмотрено выбывание игроков, потому, что первыми из игры выбывают, как правило, наиболее слабые учащиеся, которым как раз, наоборот, надо больше участвовать в играх и тренироваться.

Включение игр помогает оживить и разнообразить урок. Эмоциональное подключение несет в себе эффект активного отдыха. Это помогает восстановлению сил непосредственно в ходе занятия и облегчает овладение учебным материалом. Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро обучить основам спортивной игры [4].

## **6.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ**



Волейбол как коллективная деятельность существенно отличается от тех видов спорта, где борьба идет за метры, секунды, килограммы.

На первый взгляд может показаться, что роль подвижных игр и игровых упражнений в освоении

элементов волейбола незначительна и их использование малоэффективно, так как волейбол очень эмоционален и содействует физическому развитию и воспитанию учащихся сам по себе.

Однако мнение это ошибочно, так как современный волейбол – это сложная и разносторонняя деятельность, в которой, помимо техники владения мячом, требуется высокий уровень развития специальных физических и психических качеств.

Чтобы этого достичь, нужно овладение навыками и их совершенствование приблизить к самой игре или соревнованиям, т.е. применять соревновательные упражнения и подвижные игры, содержащие технические элементы волейбола.

Следует постепенно усложнять соревновательные упражнения и подвижные игры за счет введения элементов, содержащих единоборства и тем самым готовить учащихся к самостоятельному выбору решений, т.е. к способности действовать рационально и осознанно, сообразуясь с меняющейся игровой обстановкой в волейболе.

### **6.3. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ**



Лыжная подготовка – важный прикладной вид физического воспитания, связанный с умением передвигаться на лыжах по снегу. Применение соревновательных заданий является эффективным средством совершенствования лыжной

техники, а также развития физических качеств учащихся на уроках лыжной подготовки. С помощью игр и соревновательных заданий учащимися успешно приобретаются необходимые навыки передвижения по дистанции, куда входят подъемы и спуски, а также закрепляются умения применять технику лыжных ходов с учетом рельефа местности.

При совершенствовании техники лыжных ходов соревновательные задания направлены на отработку скольжения при различных опорных положениях, а также толчком палками.

Организуя игры на воздухе, руководитель должен разумно чередовать более подвижные игры с менее подвижными, регулируя количество и время повторений. Желательно, чтобы последняя игра была менее подвижной, не давала большой нагрузки на организм детей.

Следует учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения зимних игр на воздухе – это температура до минус 10 без ветра. При температуре ниже 16 игры проводить не рекомендуется.

Игры, игровые упражнения и задания являются одним из важнейших средств физического воспитания школьников.

#### **6.4. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ГИМНАСТИКОЙ**



В физическом воспитании учащихся гимнастика занимает одно из ведущих мест, так как с помощью гимнастических упражнений успешно решаются задачи общей и специальной физической подготовки практически по всем разделам программы.

Соревновательно-игровой метод в гимнастике, к сожалению, не получил широкого распространения из-за того, что его по традиции считают методом, в основном, игровых видов спорта. Однако играть и соревноваться в гимнастике можно также успешно, как и в игровых видах физической подготовки. Суть метода – сопоставление сил в процессе соперничества, борьбы за первенство, победу или возможно более высокое достижение как отдельных учащихся, так и команд. Так, повысив заинтересованность учащихся в качественном выполнении порядковых и строевых упражнений, можно выполнять их в соревновательно-игровой обстановке. Разделив группу или класс на отдельные команды, преподаватель может проводить соревнование на лучшее выполнение этих упражнений, а учащиеся при этом могут давать оценку друг другу. Соревнования могут проходить в параллельных шеренгах или колоннах как с выбыванием участников, нарушивших строй или допустивших ошибки, так и без выбывания, но с получением штрафных очков, которые в итоге определяют победителя игры или соревнования.

При выполнении любых комплексов команды соревнуются как за качество выполнения, так и за синхронность. Если позволяет место, команды могут соревноваться одновременно, а оценивать их могут сами учащиеся, привлеченные к судейству. При выполнении упражнений на снарядах в соревнования можно и нужно включать как выполнение самого упражнения, так и подходов и отходов от снаряда.

В заключительной части урока помимо подвижных игр эффективно применение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением [11].

## 6.5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ



Легкая атлетика как средство физического воспитания способствует всестороннему развитию и укреплению здоровья учащихся.

Легкоатлетические упражнения наряду с гимнастическими являются ведущими в физическом воспитании.

Однако легкоатлетическим упражнениям присуща циклическая деятельность, состоящая из монотонных движений, притупляющих интерес к учебным занятиям. Нарушить эту монотонность можно, используя соревновательно-игровой метод, цель которого – повысить заинтересованность учащихся в выполнении однообразных упражнений. Разнообразное применение соревновательных упражнений и различных игровых заданий позволяет скучную и монотонную работу в легкой атлетике сделать увлекательной и интересной.

При использовании соревновательно-игрового метода необходимо соблюдать следующие правила:

- повышать заинтересованность учащихся путем применения гандикапа не только в беге, но и в других видах легкоатлетической подготовки;
- обеспечивать постоянное возрастание объема и интенсивности физической нагрузки в соревновании или в игре;
- разумно сочетать игровой метод с другими методами физической подготовки;
- проводить игры в условиях, приближенным к реальным, с

обязательной оценкой достигнутого уровня; поощрять инициативу учащихся в разнообразии применения технических приемов, а также способов выполнения задания;

- регулярно поощрять не только сильных, но и слабых учащихся, сумевших добиться улучшения своих личных результатов.

При подборе игр в занятиях легкой атлетикой нельзя упускать из виду свойства переноса навыков. Надо помнить, что, например, игры, направленные на воспитание стартовой скорости, и игры с мячом, рекомендуемые баскетболистам и волейболистам, одинаково необходимы и прыгунам, и метателям.

#### **6.6. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ РУССКОЙ ЛАПТОЙ**



Многолетняя практика работы показывает, что обучение тактическим и техническим элементам, перебежкам игрока и ударам битой, способностям увертываться от броска лучше всего проводить в созданных игровых условиях.

Наилучшим образом для этого подходят подвижные игры и эстафеты.

Вниманию специалистов физической культуры предлагаются подвижные игры и эстафеты, которые можно использовать при обучении русской лапте и для совершенствования ее элементов.

Многие игры специально разработаны для игры в лапту, с целью более успешного обучения.

## 6.7. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР И ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ



Включение в уроки плавания соревновательно-игровых заданий не только повышает интерес учащихся к занятиям, но и создает предпосылки к сознательному, а значит и более качественному усвоению программного материала.

При работе с новичками можно широко пользоваться соревновательными упражнениями, которые выполняются при фронтальном расположении учащихся. По сигналу преподавателя все вместе или последовательно один за другим учащиеся выполняют задание. В конце основной части занятий рекомендуются подвижные игры и разнообразные эстафеты игрового характера.

На стадии совершенствования среди научившихся плавать большим успехом пользуются эстафеты на отдельных отрезках различными стилями плавания, подвижные игры с элементами ныряния и преодолением дополнительных препятствий, подвижные игры с мячом.

После предварительного ознакомления с содержанием соревновательно-игрового задания, проводимого на воде, преподаватель организует учащихся, учитывая местные условия. Место преподавателя должно быть выбрано с учетом наилучшего обзора и возможности руководить соревновательно-игровой деятельностью. Судьями и помощниками назначаются учащиеся, умеющие хорошо плавать, готовые в случае необходимости оказать первую помощь учащемуся.

После проведения соревновательно-игровых упражнений преподаватель подводит итоги, объявляет результаты и победителей, отмечает правильное освоение техники плавания.

## Глава 7. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР



Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, в развитии духовных и физических сил, в развлечении, познании. В игровой деятельности имеется большой простор для выбора

разнообразных способов преодоления трудностей и препятствий, возникающих на пути к игровой цели. Для игры характерно яркое проявление эмоций, творческих способностей, активности, инициативы.

В игре много общего с трудом: применение целенаправленного волевого рабочего усилия для достижения поставленной цели, проявление чувства радости от победы, удачно выполненного действия, отражения в игре трудовых отношений и др. В то же время у нее имеются и коренные отличия от труда: в процессе и в результате игры не создаются материальные ценности и не присваиваются блага природы для жизненно необходимых потребностей. Игра возникает только по добровольному желанию (исключая некоторые побуждения к игровым действиям), между тем как труд в наше время составляет общественную обязанность.

Игра - социальное явление в жизни общества и в жизни человека. В истории общества игра постепенно вылилась в относительно самостоятельный вид практики из общественно-трудовой и общественно познавательной деятельности. Развитие игры, построенной на движениях, обуславливалось потребностью людей прививать подрастающим поколениям жизненно важные навыки и умения. Применение игр в воспитательных целях всегда определялось и определяется образом жизни людей, отражает особенности их психического склада, системы воспитания, уровень культуры и достижения науки.

В истории развития общества труд старше игры, но в жизни человека игра предшествует его трудовой деятельности.

Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы, в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса.

Работы специалистов по теории и практике игры опираются на естественно научную основу. В то же время представители идеалистических направлений в теории и практике воспитания искажают сущность игры, ее происхождение и роль в жизни подрастающего поколения. Некоторые буржуазные авторы, собирая отдельные факторы истории развития игры как элемента культуры, объявляют игровую деятельность предшественницей труда, подкрепляя это антинаучное положение якобы «врожденностью», «инстинктивностью», «духовностью» игры. При такой трактовке социально-физическая активность личности как бы ограничивается от экономических, политических и социальных преобразований. В тех же случаях, когда буржуазные теоретики подходят к игре с позиций воспитательных, еще очевидней становится реакционность их взглядов

Сторонники зоологической теории прямолинейно отождествляют игры ребенка с повадками высших животных: игры животных – естественны, свободны, следовательно, и в воспитании детей игры должны иметь привычный характер, а нарочитое ослабление руководства при этом – полезно. Так эти положения буржуазной педагогики о якобы свободном воспитании узаконивают использование «игры» для подготовки защитников буржуазного порядка.

Изучения и развития заслуживают многие прогрессивные теоретические положения и указания П.Ф. Лесгафта (1837-1909) в области подвижных игр, которые он рассматривал в качестве одного из главных факторов физического воспитания. Не утратили своего значения его главнейшие требования, касающиеся методики проведения подвижных игр.

Игра с давних времен составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает его досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагогики

всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познает жизнь.

Чем же игра привлекает мальчишек и девчонок? Прежде всего, интересен сам процесс действий, связанный с постоянно меняющимися игровыми ситуациями. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у ребенка положительные эмоции, приятное волнение. Да и не только у детей. Все больше взрослых людей выходят на спортивную площадку, чтобы размяться, пообщаться.

Педагогика придает развитию подвижных игр большое значение. Игры входят в школьную программу, проводятся на уроках физической культуры, на переменах, в группах продленного дня. Миллионы школьников участвуют в соревнованиях по подвижным играм «Веселые старты». Экран телевизора все чаще дарит нам фрагменты ребячьих сражений, где главное оружие – подвижные игры. Соревнуются школы, спортивные семьи, дворовые команды. По накалу борьбы на площадках, всплескам эмоций на трибунах, духу честного соперничества эти маленькие поединки едва ли уступают масштабным соревнованиям взрослых.

Убыстрение темпа современной жизни ставит перед нашей педагогикой задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно как никогда, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности в физическом и нравственном развитии детей, особенно познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности.

Говоря о содействии игры умственному развитию, следует отметить, что она вынуждает мыслить наиболее экономично, укрощать эмоции, мгновенно реагировать на действия соперника и партнера. Ученые находят, что игра развивает так называемую

внутреннюю речь и логику. Ведь игроку приходится выбирать и совершать из множества возможных операций одну, наиболее, по его мнению, целесообразную. Все это очень важно для развития личности [4].

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Играм в салки мальчишки часто предпочитают футбол, хоккей, волейбол, хотя при этом они больше простаивают или бегают за мячом, чем играют, потому что мяч, как правило, плохо слушается их. Тут мы подходим к истине о пользе подвижных игр, в которые можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, т.к. в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменить по желанию.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что участник сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать любую площадку для игры, а не строго очерченное поле привлекает к подвижной игре всех ребят независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания детей и подростков. Всем известный «король футбола» бразилец Пеле как-то сказал в интервью журналистам: «Тренировка должна быть похожа на игру, даже если она проводится без мячей. Какими бы интересными и разнообразными тренировки не были, в конечном итоге они надоедают, утомляют. А поэтому лучше игры ничего нет».

В педагогической практике игровой метод используется при решении задач общей физической подготовки, а также как вспомогательное средство на спортивных тренировках. Одновременно игровой метод может служить действенным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств.

Использование игрового метода может быть эффективным только при наличии учета конкретных условий, при которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с включением игровых элементов. Было бы ошибочным допускать

в педагогической практике, в организации досуга шаблонное повторение игр, механическое использование моделей игр, описанных в сборниках, без должного учета задач, разрешаемых в данной ситуации, с данным контингентом занимающихся. В зависимости от того, насколько учитываются требования к адаптации игрового метода, он может давать различные результаты в оздоровительном и образовательном отношениях.

Таким образом, под понятием «игровой метод» мы имеем ввиду педагогически целенаправленное использование игры в физических упражнениях для решения всестороннего физического воспитания учащихся.

Социологи установили, что игра стоит на высшей ступени интереса детей, с ней могут соперничать разве только книги и кинофильмы. Вот почему следует поддерживать у детей интерес к игре, помогать в их организации.

Постоянен интерес человека к игровой деятельности. Однако условия жизни и воспитания, изменяя привычки и потребности, существенно влияют на характер предпочитаемых игр. Вот почему от поколения к поколению игры приходят в видоизмененном виде, но не исчезают и никогда не исчезнут, как не могут исчезнуть извечная потребность человека к познанию и самосовершенствованию.

Справедлива народная мудрость, утверждая, что «Человек познается в беде, а ребенок – в игре». Как уже говорилось, в процессе игровой деятельности ярко проявляются индивидуальные особенности детей, потому что раскрепощаются сдерживающие центры, более естественно проявляются физические и психические усилия. Понятно, что поскольку человек в игре раскрывается, он более доступен для наблюдения. Этот момент используют тренеры для выявления спортивных талантов.

Подвижные игры – это состязание в уме, хладнокровии, ловкости и осторожности. Поэтому подвижные игры, включаемые в учебные занятия, являются одним из ценных способов развития положительных черт характера занимающегося.

Основные задачи руководителя игры – это умение «подать» игру, создать настроение, объясняя игру и провести ее. При подборе игр должна быть обеспечена последовательность их

прохождения, а процесс обучения должен носить воспитывающий характер. Так, игры легкие, не требующие проявления усилий, также неинтересны, как и слишком трудные [3].

## Глава 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР

### 8.1. ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ РУКОВОДИТЕЛЯ ИГРЫ



При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать их направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Руководящая роль при проведении принадлежит педагогам, воспитателям.

Занятия играми должны способствовать воспитанию дружбы, честности, сознательной дисциплины, а значит важно правильно подбирать игры для обучения в соответствии со школьной программой.

Занятия играми должны быть воспитывающими по характеру. Изучив характер и поведение в игре, руководитель может регулировать чрезмерную возбудимость, споры, несоблюдение правил, нечестность и другие конфликтные ситуации. В коллективных играх руководитель приучает к совместной игровой деятельности, а это способствует воспитанию чувства товарищества, коллективизма, ответственности, упорства. Воспитание воли и трудолюбия содействует преодолению трудностей в достижении цели. Играющие должны преодолеть их, не нарушая правил игры.

***Ведущим в обучении*** является сознательность и активность играющих:

- Сознательное поведение играющих позволяет совершенствовать игру, творчески обогатить ее, а этого добивается руководитель, который, проводя игру, должен объяснять детям ее содержание, задачи и правила поведения;
- надо приучать детей сознательно относиться к своим действиям и поступкам в игре, разбираться в собственных успехах и ошибках, анализировать поступки и действия товарищей;

- чтобы дети играли сознательно и активно, необходимо создать правильное представление об игре;
- учащиеся становятся активнее в игре, поведение их становится более осознанным, если руководитель повторяет игры, создает ее новые варианты совместно с детьми.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность. Игры для уроков планируются в соответствии со школьной программой.

Планируя игры, надо учитывать внутреннюю связь между ними и последовательность освоения навыков, приобретенных на занятиях. Переходить от знакомых игр к незнакомым надо постепенно:

- в незнакомые игры нужно вводить новые правила и условия, постепенно повышать требования в овладении навыками и умениями;
- 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. Например, детям, знающим хорошо игру «Подвижная цель», легко переключиться на игру «Охотники и утки», в которой совершенствуется тот же навык метания в подвижную цель, но в измененных условиях. Далее этот навык можно совершенствовать в еще более сложной игре – «Перестрелка».

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

Доступность игр имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Недоступные игры снижают у детей интерес к занятиям.

Важно распределить роли в игре в соответствии с силами и возможностями занимающихся, поэтому необходимо знать каждого ученика и индивидуально подходить к нему. Слабым

детям надо давать посильные задания, чтобы воспитывать у них уверенность в своих силах.

Приобретенные навыки и знания необходимо систематически закреплять. При повторении игр учащиеся лучше познают ее, совершенствуются их навыки. Однако нельзя предлагать детям много игр в короткий отрезок времени. Дети должны хорошо усваивать игры, совершенствовать в них свои двигательные действия и навыки поведения. С этой целью повторяются известные детям игры, но с усложненными вариантами.

Известный педагог Ушинский К. Д. писал: «Хороший педагог повторяет старое не для того, чтобы повторять забытое, а для того, чтобы старым прочнее закреплять новое». Это полностью относится и к занятиям подвижными играми.

## 8.2. ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ИГРЫ

Большое значение в успешной подготовке к игре имеют выбор игры, место ее проведения, подготовка инвентаря и разметка площадки.

Преподаватель должен определить основные задачи, которые он ставит перед уроком и соответственно им выбирать игры. В одном случае преподавателю необходимо объединить детей, организовать их, в другом – совершенствовать те или иные качества и навыки, в третьем – содействовать выявлению детского творчества.

Важен также учет степени трудности игры для занимающихся. Игры легкие, не требующие проявления усилий, так же неинтересны, как и слишком трудные. Степень трудности определяется подготовленностью группы. Надо четко представлять, что учащиеся могут, а что еще не в силах сделать. Например, вряд ли стоит применять игру с передачей эстафетной палочки, если правила передачи еще не разучены. По тем же соображениям нельзя предлагать эстафету с перекатами и кувырками, если эти элементы акробатики еще не отработаны.

**Выбор игры** зависит от:

- **задачи**, поставленной перед уроком;
- **состава занимающихся** (здесь следует учесть возраст ребят, их развитие, физическую подготовленность, количество играющих);

- **формы проведения занятий** (урок, перемена, спортивный праздник и т.д.) На уроке и перемене время ограничено, задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке, на празднике используются массовые игры и аттракционы;

- **места ее проведения** (узкий коридор, зал, класс). В узком коридоре проводятся игры с линейным построением, в которых учащиеся играют поочередно. В большом зале можно проводить игры с бегом врассыпную, с метанием, с элементами спортивных игр. Во время экскурсий и прогулок используются игры на местности;

- **температуры воздуха и состояния погоды.** При низкой температуре применяются активные игры, а при высокой лучше применять малоподвижные игры;

- **наличия пособий и инвентаря.** Из-за отсутствия соответствующего инвентаря и неудачной его замены игра может расстроиться.

Особо большое оздоровительное значение имеют игры, проводимые на воздухе, для чего необходимо подготовить площадку. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Сюда входят уборка помещения, расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и прочее. Подготовка должна проводиться заблаговременно и тщательно. К ней полезно привлекать детей.

Для проведения игр на воздухе надо снять дерн, если требуется точная разметка или ровная площадка, или подобрать ровную зеленую площадку. Площадку лучше делать прямоугольной формы, шириной не менее 8 метров и длиной не менее 12 метров.

Зимой площадку для игр надо очистить от снега, окружить снежным валом или ледяной дорожкой, которую можно использовать для катания на коньках.

Для проведения игр в помещении надо предусмотреть, чтобы не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Если игры проводятся в спортивном зале, желательно снаряды (конь, брусья, козел и т.д.) убрать в подсобное помещение. Если снаряды нельзя убрать из зала, то надо поставить их у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Перед проведением игр на местности

руководитель обязан хорошо ознакомиться с местностью и наметить условные границы для игры.

Для проведения большинства игр требуются флажки, цветные повязки, палки, мячи, скакалки и т.д. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, хорошо заметным в игре. Особенно это важно для младших школьников. *По размеру и весу* инвентарь должен соответствовать силам играющих, *по числу* – количеству играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть перед началом игры.

Чтобы не задерживать занятия инвентарь должен быть на месте проведения, важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. Хранится он в специально отведенном месте.

Инвентарь раздается участникам только после объяснения игры. Для раздачи инвентаря и расстановки пособий надо привлекать самих детей, наблюдая за тем, чтобы задания выполнялись быстро и точно. Раздачу следует использовать для воспитания порядка и организованности.

Подготовив инвентарь, можно до начала игры разметить площадку. Это очень важно в тех случаях, когда разметка требует много времени. Если же разметка не сложна, то ее можно провести одновременно с рассказом содержания игры. Для отдельных часто повторяющихся игр можно сделать постоянные разметки.

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

### **8.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ИГРАЮЩИХ**

Приступая к объяснению игры, необходимо так расставить детей, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его. Лучше всего построить детей так, как они должны начать игру.

Если до начала игры дети должны встать в круг, то руководитель становится между ними. Если участников много – на 1-2 шага вперед, но не в середину круга, так как половина играющих останется за спиной и внимание их рассеется. Если

игра начинается с движения врассыпную, то можно построить ребят в шеренгу или сгруппировать возле себя так, чтобы всем было хорошо видно и слышно руководителя.

При объяснении нельзя ставить играющих лицом к источнику света: солнце будет мешать и они будут плохо воспринимать объяснение. Стоя лицом к окнам, они будут отвлекаться, значит руководитель должен стоять на видном месте боком или лицом к свету, так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

В большой мере успех игры зависит от ее объяснения. Приступая к рассказу, учитель должен ясно представлять себе всю игру.

***Рассказ должен быть:***

- **кратким.** Перед началом игры дети возбуждены и длительное объяснение может отрицательно сказаться на восприятии игры. Исключением могут быть игры в начальных классах, которые можно рассказать в сказочной образной, увлекательной форме;

- **логичным** (для этого необходимо составить план рассказа, куда входят название игры, роль играющих и размещение их на площадке, ход игры, кто будет назван победителем и правила игры);

- **динамичным**, т.е. объяснять игру надо спокойным голосом, иногда повышая или понижая его, чтобы обратить внимание детей на тот или иной момент содержания игры. В рассказе не следует употреблять сложных и незнакомых детям терминов. Если же приводится новое понятие, его надо объяснить;

- **сопровождаться показом.** Применяется для лучшего усвоения рассказа игры. Показ может быть неполным (некоторые моменты игры разъясняются жестами и отдельными движениями) или полным (воспроизводятся наиболее сложные моменты игры самим руководителем или учащимися);

- **учитывать настроение играющих.** Заметив, что внимание детей ослабло, руководитель должен сократить объяснение, оживить его. Если после рассказа участники задают вопросы, надо отвечать на них громко, обращаясь ко всем играющим.

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

дополнительные правила и приемы. Для восстановления игры в памяти лучше всего привлекать самих ребят.

#### 8.4. ВЫДЕЛЕНИЕ ВОДЯЩИХ

Выполнение обязанности водящего оказывает большое воспитательное влияние на играющих. Поэтому желательно, чтобы в этой роли побывало больше детей. Выделять водящих можно различными способами:

- **По назначению руководителя.** Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа – быстрый по времени, водящий выбирается наиболее подходящий. Недостаток – дети не принимают активного участия в выборе, их инициатива подавлена. Этим способом обычно пользуются тогда, когда дети еще не знакомы друг с другом, впервые собраны для игры, или просто мало времени для игры. При назначении водящего преподаватель должен кратко обосновать свой выбор, чтобы не дать повода думать о его пристрастии к отдельным игрокам.

- **По жребию.** Жребий может быть произведен путем расчета - «считалки», когда дети становятся в круг и начинают какую-либо считалку со словами. На кого придется последнее слово, тот и водящий. Этот способ менее быстрый по времени, поэтому им пользуются в играх, проводимых во внеурочное время. В некоторых случаях «считалку» применяют и на уроках, чтобы успокоить детей после сильного возбуждения.

Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, за ним берется рукой второй игрок, третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку последним. Этот способ применим при 2-4 играющих..

Можно при жребии применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит мяч, палку. Этот способ требует много времени и им чаще всего пользуются при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

Определение водящего по жребию не всегда удачно, однако дети часто употребляют его в самостоятельных играх, так как он не вызывает споров.

- **По выбору играющих.** Один из наиболее удачных способов, положительный в педагогическом значении, так как выявляет коллективное желание детей, в результате чего

водящий выбирается наиболее достойный. Однако среди мало организованных детей этот способ провести трудно, т.к. водящий чаще выбирается не по заслугам, а под нажимом более сильных в группе, более настойчивых или пользующихся в силу какого-либо обстоятельства большим влиянием среди детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгает, попадает в цель и т.д.

Хорошо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности, активизирует внимание даже пассивных и застенчивых детей.

- **По результатам предыдущих игр.** В качестве поощрения водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам перед игрой, чтобы они стремились проявлять необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

Все указанные способы выбора водящих надо чередовать в зависимости от педагогических задач, которые ставит перед собой руководитель, от условий занятий и характера игры, от количества играющих и их настроения.

### 8.5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НА КОМАНДЫ

Распределение на команды производится различными способами:

- **По усмотрению учителя.** Руководитель, хорошо зная детей, составляет команды, равные по силам. Этот способ применяют в сложных подвижных и спортивных играх с учащимися старших классов. При таком способе силы команд равны, но играющие в составлении команд участия не принимают.

- **Путем расчета.** Этот способ наиболее быстрый по времени и чаще всего им пользуются на уроках физической культуры. Но при данном способе разделения команды не всегда равны по силам.

- **Путем фигурной маршировки или путем расчета движущей колонны.** Состав команды при этом бывает случайным и не равным по силам. Но этот способ удобен тем, что не требует

много времени и позволяет перейти от одного вида упражнений к другим.

- **По сговору.** Дети выбирают «маток», разбившись на пары равные по силам, сговариваются, кто кем будет, и «матки» выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ дети очень любят, т.к. он сам является своеобразной игрой, но его можно применять только в тех случаях, когда игра не ограничена временем, т.е. во внеурочное время.

- **По назначению капитанов.** Дети сначала выбирают капитанов, которые по очереди набирают себе игроков в команды. Этот способ довольно быстрый по времени и команды по силам бывают равны. Отрицательная сторона – слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам. Чтобы этого не случилось, рекомендуется не доводить выбор до конца, а разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов желательно проводить только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые хорошо знают игроков и умеют правильно оценить их силы.

- **Постоянные команды.** Такие команды могут быть не только для спортивных игр, но и для сложных подвижных игр, игр-эстафет, особенно в тех случаях, когда проводятся соревнования между классами, школами. Постоянен состав команды в «Веселых стартах» и других играх, когда надо готовить команды к соревнованиям.

Все перечисленные способы игр следует применять, сообразуясь с характером игры, с составом играющих, а также с различными условиями проведения игры.

## Глава 9. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИГР-ЭСТАФЕТ



Разнообразные игровые соревнования типа эстафет имеют многовековую историю. В последние годы этот вид состязаний стал особенно популярен благодаря телевидению. Эстафеты включены в программы по физическому воспитанию

во всех учебных заведениях страны.

Преподаватели, тренеры, воспитатели, инструктора, методисты – все они нуждаются в практике организации и проведении эстафет. По наблюдениям эстафеты теряют свою педагогическую ценность лишь из-за неудачного подбора заданий и непродуманной организации их выполнения.

Особенностью эстафет является наличие соревнования, борьбы между двумя или более командами. Победители и призеры могут определяться следующим образом:

- по скорости выполнения задания;
- по точности и качеству их выполнения;
- по комплексной оценке скорости и качества выполнения.

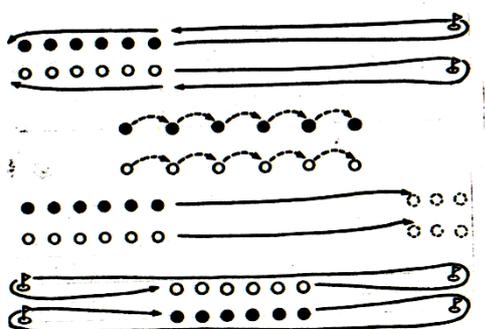
Результаты могут фиксироваться по всей команде в целом или по каждому участнику отдельно, суммируя полученное ими количество очков за занятое место.

### 9.1. ВИДЫ ЭСТАФЕТ

Исходя из способа действий участников эстафеты делятся на поочередные и совместные. В первом виде эстафет участники один за другим выполняют обусловленные действия. Поочередные эстафеты могут быть: на месте, без перемещения участников («игровые гонки»), с передвижениями различными способами. Есть также эстафеты с небольшими группами.

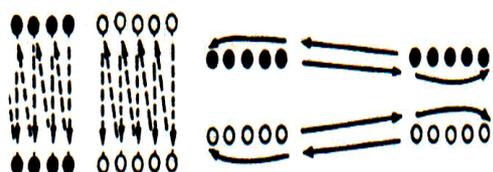
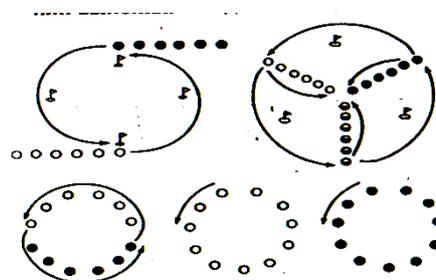
Эстафеты классифицируются и по количеству заданий. Эстафеты, в которых выполняется одно задание, принято называть простыми, а при наличии двух и более заданий –

комбинированными. Задания, включенные в эстафету, выполняются двояко: заранее обусловленным способом, что применяется при повторении и закреплении пройденного материала и произвольным способом, когда участникам дается право выбора наиболее рационального или удобного для них варианта.



По способу организации, пути перемещения участников эстафеты подразделяются на линейные, в которых команды строятся в колонну или шеренгу и движутся до противоположного пункта и обратно или выполняют задание по цепочке.

Круговые эстафеты, в которых сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону).



Встречные эстафеты, в которых половина участников каждой команды располагаются на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Эстафеты группируются и по видам упражнений: гимнастические, легкоатлетические и т.д. Они могут быть также тематическими или комическими. Иногда в них включается серия различных упражнений, где каждый игрок или группа участников выполняет свое персональное задание.

## 9.2. ПОДБОР ЭСТАФЕТ

Организатор игры должен четко знать, с какой целью он выбирает то или иное игровое задание, какие педагогические задачи собирается решать. Это могут быть задачи образовательные – закрепление, совершенствование изучаемых двигательных действий в новых непривычных условиях,

например, на фоне эмоционального возбуждения, при сочетании конкретного упражнения с другими двигательными действиями и т.д. Поэтому в занятия баскетболом или гандболом полезно включать эстафеты с ведением, передачей и ловлей мяча, бросками мяча в цель.

При подборе эстафет акцент можно сделать на развитии определенных двигательных качеств: быстроты, прыгучести, точности и координации движений, а также умения согласовывать свои действия с действиями партнеров, быстро переключаться от одних действий к другим и т.д.

Можно поставить на первый план и воспитательные задачи. Например, с целью воспитания чувства коллективизма, товарищества в эстафету включаются задания, успех которых зависит от согласованности действий участников, их взаимопомощи и взаимостраховки. Для воспитания смелости и решительности целесообразно включать упражнения, связанные с определенным риском, требующие проявления волевых усилий. Для воспитания сообразительности и творческого мышления могут даваться усложненные задания, в которых успех решает тактика преодоления препятствий, выбор наиболее рациональных способов выполнения двигательных действий.

Часто подбираются эстафеты, обеспечивающие комплексное решение задач. К примеру, серия простых эстафет со сменой исходных положений и различными действиями участников при проведении утренней гимнастики в оздоровительном лагере, спортивного часа в группе продленного дня или физкультурного праздника.

Особое место занимают эстафеты в соревнованиях «Веселые старты». При составлении и подборе эстафет в этом случае большое значение имеет их зрелищность. Эстафеты могут иметь тематическую направленность. Имеет значение и очередность эстафет. В конце программы обычно ставится наиболее сложная и увлекательная комбинированная эстафета для всех участников праздника.

Таким образом, *при подборе эстафет необходимо учитывать:*

- форму занятий;
- целевую установку;
- состав группы (возраст, пол, количество занимающихся);

- уровень физической и технической подготовленности участников;
- характер деятельности участников перед уроком и после него;
- условия проведения (размеры зала, наличие инвентаря).

### 9.3. ОРГАНИЗАЦИЯ ЭСТАФЕТ

Нередко эстафеты утрачивают свою педагогическую ценность из-за плохой организации. Поэтому при их проведении необходимо соблюдать ряд правил. В частности, эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все члены команды заняли свои места и выровнялись. Для повышения организованности и дисциплины можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать и пр., - за нарушение которых команда может быть наказана штрафными очками или даже проигрышем.

В эстафете очень важно объективно определить команду победителя. Следовательно, надо вовремя фиксировать все нарушения правил и соответствующим образом учитывать их при подведении итогов, по возможности предупреждать эти нарушения. Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команд, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали условия эстафеты.

Приведем пример. Во время линейных эстафет с бегом многие участники в азарте борьбы раньше времени выбегают из-за стартовой линии. При подведении же итогов победа присуждается команде, закончившей эстафету первой, даже если она чаще других нарушала правила. Это вызывает справедливую обиду у членов команды, которые были дисциплинированнее и точнее соблюдали правила.

Есть несколько путей устранения этих недочетов. Можно, например, так подбирать задания, чтобы сама обстановка и условия эстафеты обязывали игроков соблюдать правила. Достигается это различными приемами. В той же линейной эстафете перед каждой командой устанавливается стойка, возвращающийся игрок передает эстафету следующему участнику

с одной стороны, а тот обязан начать бег с другой стороны от стойки. Есть вариант, когда перед командой ставится препятствие, преодолеть которое обязаны и передающий, и принимающий эстафету участники. Иногда целесообразно ввести какое-либо обязательное задание, предшествующее движению, к примеру, приняв эстафету, пролезть в обруч или повернуться кругом, а потом начать бег.

В тех эстафетах, где основным критерием оценки является качество исполнения, вводятся штрафные очки. Однако бывают случаи, когда количество ошибок у каждой команды подсчитано, а руководитель затрудняется определить победителя. Поэтому при системе штрафных очков нужно заранее установить их значимость и довести ее до сведения участников.

Например, проводится эстафета «Бег по кочкам», участники которой должны как можно быстрее и точнее выполнить задание. Каждой команде предварительно начисляется по 25 очков. Если команда заканчивает бег первой, эта сумма за ней сохраняется. За второе место снимается два очка, за третье – 4 и т.д. Команда, заканчивает, к примеру, эстафету второй, но, имея три ошибки, получает в итоге 20 очков (25-2-3) и занимает первое место, так как команда, закончившая эстафету первой, допустила шесть ошибок и заработала 19 очков (25-6).

Большой интерес у детей вызывают эстафеты, в которых время фиксируется по секундомеру. В этих случаях команды соревнуются не только между собой, но и при повторениях эстафеты стараются улучшить свой результат. В подобных эстафетах штрафные очки целесообразно определять в секундах.

Для повышения организованности и дисциплинированности эстафету нужно считать законченной лишь тогда, когда все участники команды заняли свои исходные позиции. Можно вводить и такие правила: не выбегать из строя, не кричать, не толкаться и пр., за нарушения которых команда наказывается штрафными очками или даже проигрывает.

#### **9.4. КОМПЛЕКТОВАНИЕ КОМАНД**

В большинстве эстафет число игроков в каждой команде 8-10 человек. В отдельных эстафетах типа «Паровоз» их число меньше – 5-6 человек. При большом количестве участников целесообразнее комплектовать 3-4 команды и провести между

ними соревнования по круговой или олимпийской системам. Большое количество игроков в команде допустимо лишь в комбинированных эстафетах, где участники соревнований выполняют задания группами, или же в тех случаях, когда в выполнении заданий участвуют сразу все игроки или определенная их часть (например, передвижение всей командой со взаимосцеплением, передача по цепочке сразу нескольких мячей и т.п.). Надо учесть, что ценность эстафет – в активной деятельности участников. Длительное же ожидание игроками своей очереди снижает эффективность игры.

Если эстафеты проводятся внутри класса, то комплектовать команды надо равные по силам. Это обостряет борьбу и обеспечивает большую объективность в определении победителя.

Предлагаем *несколько вариантов комплектования команд*:

- Назначаются капитаны, которые по очереди набирают себе игроков.
- Все участники распределяются по парам (тройкам) и подбирают себе кодовые имена. Капитаны команд, отгадывая коды, набирают себе партнеров.
- Распределение по расчету на «первый-второй» (по три, по четыре и т.д.). Участники составляют команды соответственно своим номерам. Это может быть выполнено в движении поворотом налево (направо) по два, по три и т.д. В смешанных группах расчет нужно делать отдельно для девочек и мальчиков.
- Комплектовать команды желательно с равным количеством участников.

В случае *неравенства*:

- в неукomплектованной команде направляющий выполняет в конце задание повторно;
- в переукomплектованной команде один из игроков, с его согласия, помогает в судействе.

В начальных классах ряд эстафет можно проводить между командами мальчиков и девочек, что значительно повышает интерес детей к игре.

В учебных занятиях на протяжении всей четверти или даже учебного года можно практиковать проведение различных эстафет в каждом классе, т.е. среди команд с постоянным

составом. Тогда боевой счет побед и поражений можно будет вести на протяжении всего периода занятий.

### **9.5. ПОДГОТОВКА МЕСТ ДЛЯ ИГРЫ И ПОСТРОЕНИЕ КОМАНД**

Своевременная и хорошо продуманная подготовка мест соревнований и необходимого инвентаря – неременное условие четкой их организации. С учетом поставленных задач, вида и содержания эстафеты делается разметка на полу (площадке), устанавливаются различные ориентиры и ограничители, заранее готовится необходимый спортивный и игровой инвентарь, который непосредственно перед игрой устанавливается и раскладывается в определенных местах.

Опыт показал, что в школах целесообразно, кроме обычного спортивного инвентаря, иметь специально изготовленное оборудование и инвентарь целевого назначения для эстафет и полос препятствий: ходули, мешки, наборы досок, фанерных планшетов, колец, флажков разного цвета и т.д.

При разметке и расстановке инвентаря нужно соблюдать ряд *правил* с целью профилактики травматизма и для удобства участников:

- Если препятствие преодолевается прыжком в длину с разбега, то за ним следует оставлять свободное пространство до 4-5 метров.
- В местах соскоков с высоких препятствий укладывать маты (в залах) или предусмотреть ямы с песком или опилками (на площадках).
- Высоту препятствий для перелазания, прыжков, соскоков в глубину, бега по узкой опоре и прочего регулировать с учетом возраста и подготовленности занимающихся.
- Маты для акробатических кувырков расположить так, чтобы игроки вынуждены были выполнять их не более с 2-3 шагов. Исключение может быть сделано для юношей и взрослых, выполняющих кувырки или полет-кувырок на поролоновые маты.
- Путь движения участников должен быть свободным от посторонних предметов, о которые участник может споткнуться.
- Планировать расстановку, интервал между участниками и пути передвижения так, чтобы полностью исключить возможность столкновений.

- У сложного препятствия в ряде случаев целесообразно обеспечить страховку.

При занятиях с детьми младшего школьного возраста в эстафеты **не рекомендуется включать**:

- акробатические кувырки вперед (можно боком и назад);
- бег по узкому буму или перевернутой гимнастической скамейке (возможна быстрая ходьба с подстраховкой);
- лазание по канату (чаще соскальзывают и обжигают ладони и бедра);
- бег до стены и ее касание (при неумении затормозить движение, особенно в азарте соревнования, могут быть удары о стену).

Причиной дезорганизации игры и даже травм бывает недисциплинированность участников. Вполне понятное желание игроков наблюдать за действиями товарищей легко удовлетворить, если, например, при построении команд ставить впереди игроков меньшего роста, а правофланговых – сзади, строить команды не в колонны, а наискосок (уступами), полукругами или в шеренги.

#### **9.6. ОБЪЯСНЕНИЕ ПРАВИЛ ИГРЫ И КОНТРОЛЬ ЗА ИХ ВЫПОЛНЕНИЕМ**

Прежде чем приступить к объяснению эстафеты, необходимо построить команды в исходное положение, из которого она начинается, подготовив заранее разметку и необходимый инвентарь.

Объяснение эстафеты должно быть очень кратким, четким и ясным. Прежде всего, надо сообщить участникам ее название и цель, затем содержание (перечень заданий в запланированной последовательности их выполнения), перечислить основные правила. Второстепенные замечания, детали и уточнения можно давать по ходу ее проведения.

Далее необходимо подчеркнуть конечное целевое назначение действий участников, рассказать, к чему надо стремиться каждому игроку или команде, указать, кто будет считаться выигравшим, а кто проигравшим. Затем сообщить условные сигналы-команды начала и окончания эстафеты, а также для временных перерывов или остановки игры.

После всех указаний следует ответить на вопросы играющих, если они возникли. В случаях, когда содержанием эстафеты предусмотрено точное соблюдение техники выполнения какого-либо задания или возникают вопросы, желательно всю эстафету или часть задания показать или самому руководителю, или одному из играющих.

В эстафетах, где решающую роль для победы играют коллективные действия участников, тактика взаимодействия игроков или произвольно выбираемые способы преодоления препятствий, следует дать 1-2 минуты на обдумывание. Это воспитывает разумное, сознательное отношение к занятиям, позволяет проявить участникам сообразительность и находчивость [4].

В командных играх-соревнованиях особенно большое значение приобретает объективная и точная оценка итогов игры, так как неточное или пристрастное определение результатов может вызвать у участников чувство досады, неудовлетворительности, раздражения и даже обиды.

В первую очередь должны быть продуманы моменты организации эстафеты, которые помогают самим игрокам соблюдать установленные правила. Можно еще рекомендовать использовать нарукавные повязки (или другие отличительные знаки) для направляющих. Применять эстафеты с перемещением игроков на противоположную сторону площадки или построением выполнивших задание в другую, новую колонну рядом с оставшимися. Включать задания типа «Выдерни ленточку», «Принеси мяч» (число которых должно соответствовать количеству игроков в команде) и т.д. Такие методические приемы позволяют и судьям, и участникам наглядно контролировать ход игры.

Для равенства шансов команд и в целях достижения максимальной объективности иногда целесообразно менять места команд при повторении эстафеты, менять используемый инвентарь в тех случаях, когда от его качества может зависеть результат эстафеты.

В эстафетах, где условиями предусмотрена фиксация нарушений и ошибок, следует привлекать к судейству самих участников, в количестве, равном числу команд. Руководитель

должен кратко проинструктировать своих помощников, какие нарушения правил фиксировать.

Эстафету следует повторять не менее 2-3 раз для окончательного выявления победителя. Иногда можно заранее обусловить число повторений с учетом сложности заданий и их целевой установки, что позволит планировать время на проведение эстафеты.

Внимательно наблюдая за состоянием и поведением играющих, руководитель должен регулировать темп игры и эмоциональные проявления участников. Анализировать итоги надо после каждого повторения эстафеты, указывая причины побед и поражений, разъясняя эффективность разумных, быстрых и точных действий – именно это повышает образовательную и воспитательную значимость эстафет [3].

## ГЛАВА 10. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЕ



В данной главе рассматриваются методические особенности организации и проведения подвижных игр учащихся младшего школьного возраста на уроках физической культуры в малокомплектной школе.

Общеизвестно, что в работе по физическому воспитанию в начальной малокомплектной школе есть специфические особенности. Проведение уроков физической культуры одновременно с двумя-тремя классами, где присутствуют дети различного возраста, является сложным и трудным делом не только в методическом, но и в организационном плане.

Особенно большие трудности встречает учитель физической культуры, работающий в малокомплектной начальной школе, при проведении подвижных игр, так как состав занимающихся имеет неодинаковую физическую подготовленность, различную степень владения двигательными навыками, разный уровень знаний и интересов. Кроме того, во многих, особенно сельских, школах этого типа низка наполняемость классов, порой отсутствуют оптимальные условия для занятий. Все это требует умелого подбора игрового материала и постоянного контроля за игровой деятельностью младших школьников.

Выработанная с годами практика показывает, что в уроки по разделу «Подвижные игры» следует включать те из них, которые соответствовали бы количеству занимающихся, были доступны ученикам 1 класса и одновременно вызывали повышенный интерес у учеников 3–4 классов.

Нередко хорошая игра, но не соответствующая интересам и развитию детей, не дает ожидаемого результата. Так, например, игра «Космонавты» в программном варианте для 1 класса вряд ли будет иметь успех в 4 классе у более старших ребят. И наоборот,

эстафета с элементами владения мячом для 3–4 классов будет сложной для первоклассников-семилеток.

В связи с этим выбор подвижных игр в малокомплектной начальной школе – важное условие эффективности урока физической культуры. От этого зависит решение многих воспитательных и двигательных задач. В одном случае учителю необходимо объединить детей, организовать их, в другом – содействовать выявлению детской инициативы, в третьем – совершенствовать те или другие физические качества.

Безусловно, во многие подвижные игры, включенные в учебную программу, можно с успехом играть со всеми младшими школьниками, независимо от их возраста и пола. Это, главным образом, игры с одним или несколькими водящими («Волк во рву», «Салки», «Гуси-лебеди», «Белые медведи», «Зайцы в огороде») и все игры на внимание.

Такие подвижные игры интересны как первоклассникам, так и более старшим по возрасту младшим школьникам.

Они предоставляют хорошую возможность ученикам 3–4 классов демонстрировать свое умение играть, а младшим школьникам перенимать их опыт в игровой деятельности, брать с них пример. Таким образом, общими играми, с едиными правилами для всех, могут быть только те, что предварительно были изучены на уроках физической культуры во всех классах. Лишь в таком случае умело проведенные общие подвижные игры положительно влияют на сплочение всех возрастных участников подвижных игр в единый ученический коллектив.

Опыт подтверждает, что в некоторые совместные игры надо вносить различные изменения, включать элементы соревнования, ставить перед старшими по возрасту ребятами более сложные задачи, чтобы они не имели преимущества перед младшими товарищами.

Если в классе-комплекте находится больше первоклассников, то целесообразнее проводить подвижные игры, предназначенные для этой категории учащихся, но при этом усложнять игровую ситуацию для более старших учеников. К примеру, всем знакомую игру «Космонавты» можно проводить в следующих вариантах:

- ученики разных классов занимают только свои места в «ракете»;

- для учеников 3–4 классов соответственно увеличивается расстояние от круга до «ракет»;

- командный вариант, когда ученики разбиваются на две команды, в каждой из которых находятся играющие разных возрастов.

Подобные изменения можно вносить и в другие подвижные игры, связанные с бегом, прыжками, метаниями. Так, в игре «Конники-спортсмены» (1 класс) вместо одного круга ученики образуют два: внутренний круг, в котором располагаются ученики 3–4 классов, и внешний круг, образованный для малышей 1–2 классов и расположенный ближе к «конюшням».

В игре «Лиса и куры» (1 класс) вместо гимнастических скамеек для образования «курятника» можно использовать скакалки, которые подвешивают к четырем стойкам: две – на высоте 30-35 см и две – на высоте 40-45 см. Ученикам 3–4 классов, спасаясь от «лисы», разрешается прыгать только через веревочки, установленные на большей высоте.

При проведении совместных игр для 3–4 классов первоклассники выполняют игровые действия и движения в упрощенной ситуации. Например, в игре «Подвижная цель» играющие располагаются в шахматном порядке: в первом ряду, ближе к водящему, – ученики 1 и 2 классов, во втором – 3–4 классов. Подобная расстановка возможна и в подвижной игре «Охотники и утки».

В некоторых программных играх с участием всех младших школьников целесообразно соблюдать очередность выполнения игровых действий, усложняя условия игры для более старших игроков. Возможен вариант, когда в игре «Заяц, сторож и Жучка» (1 класс) сначала в игру вступают игроки, старшие по возрасту – ученики 3–4 классов («серые зайцы»). Вот им-то, прежде чем попасть в «огород», а затем убежать от водящего, надо вначале перепрыгнуть через веревочку или подлезть под нее. После этого игра продолжается, но в «огород» отправляются представители другой возрастной группы играющих («белые зайцы») из числа учеников 1–2 классов, при этом веревочка, как препятствие, убирается.

Таким же способом многие учителя физической культуры преобразуют игру «Попрыгунчики-воробышки» (1 класс), «Зайцы в огороде» (2 класс). Сначала начинают на одной ноге

впрыгивать в круг и выпрыгивать из него ребята постарше, затем на обеих ногах прыгают малыши. Такая очередность в игре позволяет делать паузы для отдыха и дает возможность регулировать нагрузку играющих.

Чтобы разные группы детей играли в равных условиях, можно в одной и той же подвижной игре давать играющим разные роли. Например, в игре «Мышеловка» одна группа детей (1–2 классы) изображает «мышеловку», другая (3–4 классы) – «мышей». Потом играющие меняются местами. В данном случае каждая из двух возрастных групп не вступает во взаимодействие между собой, но одновременно получает возможность сравнивать достигнутые результаты друг с другом.

Это относится и к распределению ролей водящих. Во многих подвижных играх требуется один или несколько водящих. Их роли могут быть разные: догнать и осалить убегающих, узнать по голосу, отгадать, кто подходил, и т.д. Одна роль требует от водящего ловкости, другая – быстроты, третья – сообразительности. От наличия определенных качеств у водящего зависят успех и темп подвижной игры. Поэтому выбор водящего не должен носить случайный характер. Водящими в играх, где нужно проявить сноровку и инициативу, назначаются более подготовленные ребята из числа учащихся 3–4 классов. Однако нельзя полностью лишать этой роли и первоклассников. В начальной школе все дети хотят быть водящими хотят быть водящими, в том числе и малыши. Чтобы удовлетворить их желание, надо время от времени назначать водящими и младших ребят. Лучше всего это делать тогда, когда в игру вступают несколько водящих, которых соразмерно выбирают из числа учеников 1–4 классов.

От выбора игры зависит и активность детей. Игра, построенная на соревновательных элементах, вызывает повышенный интерес у всех играющих. Если игра носит командный характер, то всех учеников разных классов надо равномерно распределять по командам во главе с опытным капитаном. Самое главное требование в командных играх – обеспечить равноправное участие детей всех возрастных групп.

При проведении эстафет, в которых участвуют смешанные команды, необходимо определить задание для каждой возрастной группы. Так, в эстафете с использованием гимнастических

скамеек первоклассник может получить задание пробежать по скамейке, второклассник – проползти по скамейке на четвереньках, а учащиеся 3–4 классов – преодолеть скамейку, продвигаясь вперед в положении лежа с помощью рук. В эстафете с большими мячами первокласснику можно дать задание обвести препятствие, второкласснику – два, и т.д.

Различные варианты подвижных игр следует применять не только в целях обеспечения ученикам равных условий по отношению друг к другу, но и для обогащения игр новыми действиями, широким диапазоном движений. Вот, например, в каких вариантах можно проводить игру «Охотники и утки»:

- «утки» стоят парами (первоклассник с четвероклассником, второклассник с третьеклассником);
- бросать мяч в «утку» только после пяти передач;
- в присевшую «утку» мяч не бросать;
- «утка», поймавшая мяч, продолжает игру;
- «утки» стоят в колонне, обхватив руками пояс партнера.

Выбор подвижных игр на уроке связан также с наполняемостью малокомплектных классов. Класс с малочисленным составом учащихся часто не позволяет успешно провести игру, рассчитанную на массовое участие играющих. В данном случае надо проводить игры с поочередным выполнением задания или типа игры типа аттракционов.

На выбор подвижных игр влияет и место проведения, время года. В узких рекреациях, длинном приспособленном помещении лучше проводить игры с линейным построением – «Вызов номеров», «Передача мячей в колоннах» и др. В небольших классных комнатах, выделенных для уроков физической культуры, надо отдавать предпочтение играм, в которых играют небольшие группы, стоящие по кругу («Шишки-желуди-орехи», «Третий лишний», «Пустое место»). На открытых площадках хорошо проводить игры с бегом, салки, которые требуют большого пространства («День и ночь», «Невод», «Мы – веселые ребята»). Если игра предназначена для проведения на площадке, то необходимо учитывать погоду и температуру. При холодной погоде следует проводить игры с большой подвижностью, включающие одновременно всех занимающихся.

При выборе подвижных игр надо учитывать и их воспитательные возможности. Вся организация и ход игры

строятся так, чтобы способствовать созданию эмоционального подъема, товарищеской атмосферы, дружного, единого коллектива. Строгое соблюдение правил игры всеми участниками, оказание помощи со стороны старших, взаимовыручка в трудной игровой ситуации – вот такой воспитательный заряд несут подвижные игры.

Большую помощь в проведении подвижных игр учителю физической культуры оказывают помощники из числа наиболее подготовленных учеников 3–4 классов. Они помогают педагогу в раздаче инвентаря, в подсчете очков, размечают линии границ.

Правильный выбор подвижных игр и умелое их проведение в малокомплектной начальной школе повышают качество уроков физической культуры, способствуют решению педагогических задач, расширению двигательных возможностей младших школьников.

## Глава 11. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ



Трудно переоценить значение детских массовых соревнований ребят к регулярным занятиям спортом. Благодаря им дети имеют возможность проверить себя, найти то, что более всего их привлекает в спорте.

По подвижным играм, так же, как и по спортивным, могут проводиться соревнования. Наиболее простые из них – это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от этого. Более сложный вид соревнований – это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Мяч ловцу», «Круговая лапта», «Пионербол», «Русская лапта» и др.

Не умаляя значения соревнований по отдельным играм, важно отметить, что наиболее ценны в педагогическом значении соревнования по комплексу подвижных игр, типа «Веселые старты», «Спортландия», «Делай с нами», «Спортивная семья» и т.п.

Соревнования по подвижным играм содействуют воспитанию у детей организованности и коллективизма, честности и воли к победе. Они способствуют воспитанию организаторов – вожаков игр, внедрению подвижных игр в повседневный быт. Но прежде всего, они должны содействовать укреплению здоровья детей, нормальному физическому развитию и росту физической подготовленности.

Использование упрощенных правил, многоступенчатость соревнований и система розыгрыша дают возможность участвовать в них каждому желающему. Массовые соревнования необходимо проводить, соблюдая принципы целенаправленности, традиционности и соответствия возраста и

пола соревнующихся. Особенно важно, чтобы соревнования были разнообразными и доступными.

Центром организации соревнований по подвижным играм является школа. Активное участие в подготовке и проведении принимают учителя физической культуры совместно с классными руководителями. Соревнования могут проводиться внутри классов, между классами и на первенство школы с зачетом по следующим возрастным группам: 7 лет, 8-9, 10-11, 12-13 и 14-15 лет. Это, конечно, не значит, что для каждой возрастной группы обязательно проводить соревнования по особым подвижным играм. Вполне возможно, что по одной и той же подвижной игре соревнования могут проходить во всех возрастных группах, различаясь по правилам и условиям организации.

Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста.

Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6-10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек (что педагогически более ценно), но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногой, а девочки – ударяя рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды.

При проведении соревнований в одних играх определяются личные первенства, в других – командные. Личные первенства могут проводиться в играх, где отдельные участники поочередно или одновременно небольшими группами выполняют одинаковые для всех задания на ловкость, быстроту, силу и т.д. Достижения каждого оцениваются путем простого сравнения показанных результатов. Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Команды могут быть раздельными и смешанными по полу. В последнем случае в команду следует включать одинаковое количество девочек и мальчиков.

Состав команд не должен превышать 10 человек. В каждой команде выбирается капитан, обычно лучший игрок команды, пользующийся авторитетом у своих товарищей.

Соревнования по подвижным играм проводят на основе специально подготовленных положений, кроме того, заблаговременно комплектуются комиссии, организационные комитеты, которые занимаются подготовкой и проведением соревнований. В организационном комитете создают главную судейскую коллегия, назначают ответственных за агитационно-массовую работу, открытие и закрытие соревнований.

Главная судейская коллегия подбирает и готовит судей, составляет календарь и протоколы соревнований, обеспечивает медицинский персонал и инвентарь для соревнований.

Группа агитационно-массовой работы отвечает за художественное и музыкальное оформление мест соревнований, подбор сувениров и призов, оповещает о результатах соревнований.

Составление сценария торжественных ритуалов и их осуществление возлагается на группу лиц, ответственных за открытие и закрытие соревнований.

Соревнования можно проводить по круговой или смешанной системам. Если количество команд свыше 6, лучше применить смешанную систему. Например, при 12 командах все коллективы разбиваются на три подгруппы, при этом команды, занявшие в своих подгруппах 1 и 2 места, составляют первую группу, которая разыгрывает по круговой системе 1-6 места; занявшие 3-4 места в своих подгруппах, составляют вторую шестерку, которая разыгрывает по круговой системе с 7 по 12 места. Не исключена и система с выбыванием (олимпийская), особенно при большом количестве команд.

Необходимо добиться, чтобы каждое детское соревнование проходило в торжественной обстановке, являлось праздником. Поэтому, помимо основных состязаний, в них включают веселые конкурсы, забавные старты, конкурсы самых ловких, сильных и смекалистых. На этих соревнованиях учатся и те, кто непосредственно не принимает участия в спортивной борьбе, - многочисленные зрители. Пусть многие из них не имеют еще спортивных разрядов, не занимаются под руководством тренеров, но сегодняшние зрители завтра сами попробуют

применить полюбившиеся им приемы. Ведь детский глаз очень зорок.

Началом соревнований по подвижным играм является выход на площадку команд участников и их приветствие. У каждой команды должно быть название и своя эмблема. Капитаны команд обмениваются вымпелами, а участники – сувенирами. После этого ведущий предлагает командам принять участие в первом конкурсе старта.

За победу в игре или эстафете каждая команда получает три очка, за ничью – два очка, за поражение – одно очко. Победа определяется лучшей суммой набранных очков.

Специальное жюри подбирается из известных спортивных специалистов, которые после окончания конкурса подводят итоги и объявляют результаты.

В перерывах между конкурсами обычно проводят показательные выступления лучших спортсменов, номера художественной самодеятельности, а также конкурсы болельщиков. В конце конкурсов жюри подводит окончательные итоги, определяет команду-победительницу и проводит награждение команд и участников.

## Глава 12. РУКОВОДСТВО ПРОЦЕССОМ ИГРЫ

### 12.1. НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ХОДОМ ИГРЫ И ПОВЕДЕНИЕМ ИГРАЮЩИХ



Усвоение игры и поведение играющих в большей мере зависит от правильного руководства игрой. Необходимо начать игру организованно, не задерживая ее начала, т.к. излишняя задержка снижает игровое состояние играющих и уменьшает готовность к игре.

Игра начинается по условному сигналу (команда, свисток, взмах рукой или флажком, хлопок). Рекомендуется употреблять различные команды и сигналы, чтобы упражнять детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель сообщает детям о намеченном сигнале. Сигнал подается только после того, как руководитель убедился, что все игроки поняли содержание игры и заняли соответствующие места.

**Надо приучить играющих сознательно выполнять правила игры.** Руководитель следит за выполнением и создает необходимые условия их соблюдения. Правила участники игры узнают во время объяснения игры, но часто в процессе игры нужно напоминать их и дополнять. Поправки и замечания следует делать, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одну и ту же ошибку, игру следует приостановить, чтобы внести поправку. Если игра сложна по построению и имеет много правил, то руководитель знакомит учеников сначала с основными правилами, а по ходу игры постепенно вводит дополнительные правила. Не следует

останавливать игру криком, резкой командой. Надо приучать детей останавливаться по условному сигналу «Внимание!»

В процессе игры следует **развивать творчество играющих**. Игрой следует руководить так, чтобы дети не стремились только к результатам ее, чтобы и сам процесс доставлял им удовольствие. Это возможно только в том случае, если в игре участники могут проявить свою активность, творческую инициативу и самостоятельность. Чаще всего дети проявляют свое творчество в тех играх, которые им нравятся.

Руководитель должен **заинтересовать детей игрой**, увлечь их. Для этого необходимо правильно подобрать игры соответственно интересам и возможностям детей, с учетом их желания и настроения, педагогически правильно и эмоционально руководить ими, а также иногда участвовать в игре, увлекая детей своим эмоциональным поведением. В то же время руководитель не должен увлекаться, забывая о своих педагогических функциях. Активно участвуя в игре, руководитель не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как можно лучше исполнить отдельные приемы в игре. Если руководитель не участвует в игре, то, наблюдая за ней, он совместно с участниками переживает их удачи и неудачи.

Необходимо **добиваться сознательной дисциплины в игре**. Играющие должны сознательно и честно выполнять все правила, все обязанности, которые возлагаются на них в игре. Сознательная дисциплина содействует лучшему усвоению игры, хорошему настроению у играющих. Необходимо воспитывать у детей сознательное отношение к своему поведению в игре, направлять их на товарищеские поступки: «выручай товарища», «помоги отстающему товарищу», «добивайся цели совместно с товарищем», «выполняй свое задание до конца, иначе проиграет команда» и т.д. Особенно много внимания приходится уделять этому, занимаясь с детьми, не привыкшими играть в коллективе.

Неправильно понимать под дисциплиной в игре тишину и спокойствие. Подвижная игра обычно сопровождается оживлением и возгласами, т.к. связана с эмоциональными переживаниями. Однако, не должно быть чрезмерного шума, неоправданного крика, что чаще всего бывает при неправильном руководстве. Иногда ради достижения цели дети начинают нарушать правила, а руководитель не обращает на это внимания.

Дисциплина в игре иногда нарушается из-за того, что руководитель не смог понятно объяснить игру, играющие не усвоили ее содержание, нарушают непонятные им правила, спорят, допускают грубость. Это легко исправить, дополнительно разъяснив правила.

Часто нарушается дисциплина из-за неправильного выбора водящих или разделения на команды. Попался слабый водящий и участникам неинтересно играть с ним, они начинают шуметь, дразнить его. Если играющие неправильно разделены на команды, то участники слабой начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах разное количество игроков. Все эти ошибки надо устранять сразу же, как только они обнаружены.

Нарушают дисциплину отдельные несдержанные игроки. С ними надо вести индивидуальную воспитательную работу: можно поручить им ответственную роль водящего, судьи. Иногда приходится изолировать таких игроков.

Особенно важно пресекать грубость. Для совершившего проступок это не должно проходить бесследно. В таких случаях допустимы строгие меры воздействия, таких как временное исключение из игры, начисление штрафных очков.

Надо стремиться к тому, чтобы между играющими были здоровые товарищеские взаимоотношения, нельзя допускать зазнайства победителей и ослабления интереса к игре у побежденных. Макаренко А.С. писал: «Нужно вызвать у мальчика или девочки гордость успехом своей команды. Нужно также исключать всякую хвастливость, воспитывать уважение к силе противника, обращать внимание на организованность, дисциплину в команде. Нужно, наконец, добиться спокойного отношения к удачам и неудачам».

Во время игры необходимо **воспитывать у детей организаторские навыки**. Для чего следует привлекать их к организации и проведению игры в качестве помощников судей, счетчиков очков и т.д. Ответственность за игру с руководителя не снимается. Помощники могут делать замечания по ходу игры только через руководителя. Дети-судьи действуют самостоятельно, но всякие недоразумения разрешает руководитель.

## **12.2. СУДЕЙСТВО**

Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Игра теряет свою педагогическую ценность, если не соблюдать ее правила. Наблюдая за выполнением правил, руководитель с помощью педагогических приемов руководит обучением и воспитанием. Судья следит за правильным выполнением приемов в игре, что способствует улучшению техники игры и в целом повышает интерес к ней.

Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревнование и каждая команда заинтересована в выигрыше. Судья следит за тем, чтобы команды были равные по количеству, по силам играющих.

Необъективный судья теряет доверие, авторитет его падает, играющие перестают с ним считаться.

Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещающимися игроками.

Заметив нарушение правил, судья своевременно и отчетливо подает сигнал. Он корректно делает замечания, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Правильное судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

## **12.3. ДОЗИРОВКА В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ**

В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Поэтому не рекомендуются сразу чрезмерные мышечные напряжения, которые требуют задержки дыхания, вызывают быстрое утомление.

Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Приступая к проведению игры, необходимо учитывать характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или

умственных усилия (после контрольной работы, диктанта и т. д.), надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Во время занятий следует чередовать интенсивные игры с малоподвижными.

Надо учитывать, что с повышением эмоционального состояния играющих нагрузка в игре возрастает. Играющие, увлеченные игрой, теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и перенапрягаются. Необходимо приучать детей контролировать и регулировать свои действия в игре.

Часто играющие дети переоценивают свои силы и не чувствуют наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо помнить о возрастных особенностях занимающихся, их подготовленности и состоянии здоровья. Нагрузку младшим школьникам надо увеличивать постепенно, нежели старшим. Иногда следует прерывать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе.

Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников. Существуют различные методические приемы для изменения нагрузки. Можно устраивать кратковременные перерывы, используя их для разбора ошибок, подсчета очков, уточнения правил, назначения помощников, сокращать дистанции перебежек, разделяя играющих на подгруппы для повышения их активности.

Нельзя допускать, чтобы водящие длительное время находились в движении без отдыха. Рекомендуется время от времени менять водящего, даже если ему не удалось «отыгаться».

Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время. Лучше всего не удалять их из игры, а записывать им штрафные очки.

Надо учитывать данные врачебного контроля и особое внимание обращать на слабых детей. Им необходима индивидуальная дозировка: уменьшение дистанции, облегченные задания, сокращенное время пребывания в игре.

Продолжительность игры, проводимой на открытом воздухе, зависит также от состояния погоды. Во время занятий на воздухе увеличивается физиологическое воздействие движений на организм.

В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны интенсивно выполнять движения без перерывов. Нельзя давать играющим кратковременные сильные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными. Если участники одеты в легкие костюмы, игру надо проводить в хорошем темпе; если же играющие одеты в теплые костюмы, интенсивность должна быть меньше, чтобы не простудить детей.

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

Таким образом, дозировка определяется методикой и условиями проведения игры.

#### **12.4. ОКОНЧАНИЕ ИГРЫ**

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

Очень важно заканчивать игру 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 школьного возраста не могут быть долго в напряжении);
- содержания игры (игры, требующие большого 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 движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели,

снижение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников) игру следует заканчивать.

Игру можно прекратить через определенное время, установленное преподавателем перед игрой. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1-3 минуты 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 еще 1-2 минуты» и т.п. Окончание игры не должно быть для участников неожиданным. К этому их 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 продолжительнее 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.

## **12.5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИГРЫ**

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Для этого он создает 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 нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков.

## **12.6. РАЗБОР ИГРЫ**

При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике. Детям младшего школьного возраста при разборе сюжетной игры полезно указывать на положительные и отрицательные моменты в развитии сюжета игры, отметить участников, хорошо исполнявших свои 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 заключение 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.

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

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Эффективность технических действий в баскетболе является вариативным фактором, определяющим результат игры. По этой причине основное внимание преподавателя при обучении игре в баскетбол должно быть направлено на техническую подготовку занимающихся.

Для эффективного обучения необходимо хорошее физическое развитие спортсмена. Также важна диагностика ошибок, неизбежно возникающих в процессе обучения.

В процессе тренировки постепенно должны повышаться требования к занимающимся и одновременно поддерживаться необходимый уровень качества выполнения упражнений. Выбор упражнений и их порядок должны стимулировать рост технического мастерства, а не только поддерживать существующий уровень навыков. Постепенность в повышении трудности задач, ставящихся перед занимающимися, должна быть, как в двигательном плане, так и в плане восприятия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Физическая культура [Текст] Учебник / А.А.Бишаева, А.А.Малков.- М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры [Текст] Учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.: КноРус, 2020. 448 с.
3. Коняхина Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения как средство развития физических качеств школьников в учебном процессе [Текст] Учебное пособие - Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2013. – 520 с.
4. Коняхина Г.П., Захарова Н.А. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 81 с.
5. Кузнецов В. С. Теория и история физической культуры [Текст] Учебник / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.-М.: КноРус, 2020. 448 с.
6. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта [Текст]. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
7. Мурзин Д.В. Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта [Текст] Д.В.Мурзин, Р.М.Ольховский // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
8. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой [Текст] Учебное пособие.- М.: Юрайт, 2019. 254 с.
9. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой [Текст] М.: Юрайт, 2019. 254 с.

10. Собянин Ф. И. Физическая культура. [Текст] Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.- М.: Феникс, 2020. 221 с.

11. Шакамалов Г.М. Здоровьесберегающие технологии юных гимнастов в учебно-тренировочном процессе: Учебно-методическое пособие / Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 120 с.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Спортивные и подвижные игры в основных формах физического воспитания и спортивной работы.....	4
1.1. Цель, задачи и содержание раздела «Спортивные и подвижные игры».....	4
1.2. Организация и методика проведения учебных занятий по спортивным и подвижным играм.....	9
1.3. Подготовка преподавателя к проведению занятий.....	11
1.4. Использование спортивных и подвижных игр при проведении физической тренировки в процессе учебно-тренировочной деятельности.....	13
Глава 2. Основы обучения спортивным и подвижным играм.....	14
2.1. Последовательность обучения техническим приемам и тактическим действиям.....	14
2.2. Физическая нагрузка и плотность занятия.....	20
2.3. Обеспечение безопасности и меры предупреждения травм.....	22
Глава 3. Сущность игры. Классификация и методика обучения техническим приемам и тактическим действиям различных видов спортивных игр.....	25
3.1. Баскетбол.....	25
3.2. Краткая историческая справка.....	25
Глава 4. Обучение техническим приемам и тактически действиям.....	27
Глава 5.Использование подвижных игр для развития двигательных качеств.....	

5.1. Использование подвижных игр для развития ловкости .....	31
5.2. Использование подвижных игр развития быстроты .....	32
5.3. Использование подвижных игр для развития силы.....	33
5.4. Использование подвижных игр для развития выносливости .....	35
Глава 6. Использование подвижных игр и игровых упражнений в учебном процессе по видам спорта .....	36
6.1. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях баскетболом .....	36
6.2. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях волейболом.....	37
6.3. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях лыжным спортом .....	38
6.4. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях гимнастикой .....	39
6.5. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях легкой атлетикой .....	40
6.6. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях русской лаптой.....	41
6.7. Использование подвижных игр и игровых упражнений в занятиях плаванием .....	42
Глава 7. История возникновения и характеристика подвижных игр .....	43
Глава 8. Организация и методика проведения подвижных игр .....	49
8.1. Основные задачи руководителя игры .....	49
8.2. Подготовка к проведению игры.....	51
8.3. Организация играющих .....	54
8.4. Выделение водящих .....	55
8.5. Распределение на команды.....	57
Глава 9. Организация и методика проведения игр-эстафет.....	58
9.1. Виды эстафет.....	58
9.2. Подбор эстафет .....	59
9.3. Организация эстафет .....	61
9.4. Комплектование команд .....	62
9.5. Подготовка мест для игры и построение команд.....	64

9.6. Объяснение правил игры и контроль за их выполнением .....	65
Глава 10. Использование подвижных игр в малокомплектной школе	68
Глава 11. Организация и методика проведения соревнований по подвижным играм .....	74
Глава 12. Руководство процессом игры.....	78
12.1. Наблюдение за ходом игры и поведением играющих.....	78
12.2. Судейство .....	80
12.3. Дозировка в процессе игры .....	81
12.4. Окончание игры .....	83
12.5. Определение результатов игры.....	84
12.6. Разбор игры .....	84
Заключение .....	86
Список литературы .....	87
Оглавление .....	88

---

**Коняхина Г.П.**

**ПОДБОР ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ  
ЛАЧЕСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ**

**Учебно-методическое пособие**

Издание опубликовано в авторской редакции

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

Подписано в печать 25.09.2022

Формат 60x84 1/16. Усл.п.л. 5,7. Тираж 50 экз. Заказ 2356429  
Отпечатано в типографии «НИЗКИХ ЦЕН», ИП Купреев Е.А.  
454000, г. Челябинск, ул. Гагарина, 51