

## Содержание:

image not found or type unknown



## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования заключается в том, что о подвижной игре написано много. Существует обширная отечественная литература как теоретического, так и методического характера, в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, сходство и различие игрового фольклора у разных народов, методические особенности и т. д. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для народного воспитания. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих. Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания,

средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей любого возраста. Характерная особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

**Цель исследования:** проанализировать сущность, особенность подвижной игры как средства физической культуры.

**Объект исследования:** процесс физического воспитания школьников.

**Предмет исследования:** Методика развития двигательных способностей средством подвижных игр на уроках физической культуры.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать сущность, необходимость физической культуры;
2. Охарактеризовать подвижные игры, дать определение и специфику;
3. Выявить значение, классификацию подвижных игр;
4. Провести анализ методики проведения подвижных игр;

## **Методы исследования:**

Изучение литературы и других источников информации

Анализ текста

**Гипотеза:** подвижные игры способствуют улучшению процесса физического воспитания у школьников.

**Структура работы включает в себя:** введение, одну теоретическую главу, заключение, библиографический список, включающий 21 источников - наименований научной и методической литературы по проблеме исследования.

# **ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР КАК СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

## **ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития подрастающего поколения. Время изменяло игру, что-то забывалось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие своё время, но неизменной остаётся тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении внешней информации, даёт приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времён отмечали, что игра оказывает благоприятное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей. В игре растущий человек познаёт жизнь.

Чем же игра привлекает мальчишек и девчонок? Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. 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 ребёнка положительные эмоции, приятное волнение.

Игровая деятельность относится к числу потребностей, обусловленных самой природой человека, - это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Ни акселерация, о которой в последнее время так много говорят, ни ограничения, не могут умалить значение игры.

Порой кажется, что на игру посягает бурно развивающийся спорт, вовлекающий всё новые массы детей и подростков. Но этого не произошло и не могло произойти, потому что спорт и игру роднит: одно и то же начало - соревнование. Они развиваются параллельными путями, тесно сближающимися между собой. Недаром игровой метод успешно используют в спортивной подготовке.

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 подчёркивают её уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности, в воспитании коллективизма.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями.

Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

В институтах физической культуры и педагогических учебных заведениях спортивные и подвижные игры представляют специальный учебный предмет, включающий: историю, теорию, методику преподавания, практическое освоение техники и тактики отдельных игр, воспитание педагогических навыков. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных и подвижных игр имеются исходные признаки позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядами (клюшка, ракета, бита) и без него.

При определении влияния спортивных и подвижных игр на организм занимающихся, а так же их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью подвижные игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

Основными задачами физического воспитания в школе являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение учащихся жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры – значит, познать природу детства. Младший и средний школьный возраст – наиболее благоприятное время для включения подвижных игр в процесс воспитания.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Этому способствуют те черты игровой деятельности, которые сближают её с трудом. Ведь в игре, как и в труде, имеется цель, которую желательно достигнуть. Игра, как и работа, которая по душе, связана с чувством удовлетворения. И если труд имеет свои закономерности, то игра связана с применением правил, без которых она неосуществима.

Великий русский педагог К.Д.Ушинский, говоря об игре, отмечал, что в ней формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребёнка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а следовательно, и на будущую судьбу. Именно это и следует иметь в виду учителю физкультуры, использующему игру в своей работе.

В подвижных играх, в отличие от других средств, ярко выражена роль движений. Именно поэтому они широко используются как средство физического воспитания. Содержание такой игры составляет сюжет (тема, идея) и двигательная деятельность, ограниченная правилами. Один лишь перечень игр, включённых, в школьную программу, говорит о разнообразии сюжетов и соответствующих двигательных действий, что привлекает детей как участников, а руководителям даёт возможность выбора в управлении развитием нужных качеств и навыков. Организация действий участников в подвижных играх представляет им творческую инициативу в выборе способов достижения цели.

Игра привлекает детей ещё и потому, что как объект информации она не представляет для них неопределённости. Процесс игры связан с приятными для детей физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового, непознанного. Ведь одна и та же игра, даже периодически повторяема, не похожа на предыдущие варианты, действия участников не идентичны. Она всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей. Таким образом, уже одно

предвкушение предстоящей игры часто вызывает у детей положительные эмоции, приятное волнение, причём это проявляется перед началом игры безотносительно к предлагаемым результатам: закончится участие в игре победой или поражением.

Вот почему, говоря о применении игр в школе, важно иметь в виду, с одной стороны, тягу детей к игре, большие возможности, представляемые школьникам программой, а с другой стороны, требования к уровню педагогического руководства, плановость и систематичность применения игры в школьном коллективе, что и предопределяет ожидаемый педагогический эффект.

## **1.2 ПОДВИЖНАЯ ИГРА, ЕЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ И СПЕЦИФИКА**

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др. [8, с.43].

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр — в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры являются одним из условий развития культуры ребенка. В них он осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры

всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность ребенка в движении, необходимость найти решение двигательной задачи. Играя, ребенок не только познает окружающий мир, но и преобразует его.

Подвижные игры, прежде всего средство физической культуры детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. В программе воспитания для каждой возрастной группы детей предусмотрены подвижные игры, в которых развиваются движения разных видов:

бег, прыжки, лазанье и т.д. Игры подбираются с учётом возрастных особенностей детей, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила. [18, с.357].

Правила в подвижной игре выполняют организующую роль: ими определяется её ход, последовательность действий, взаимоотношения играющих, поведение каждого ребёнка. Правила обязывают подчиняться цели и смыслу игры; дети должны уметь ими пользоваться в разных условиях.

В младших группах воспитатель объясняет содержание и правила по ходу игры, в старших - перед началом. Подвижные игры организуются в помещении и на прогулке с небольшим числом детей или со всей группой. Они входят также в состав физкультурных занятий. После того как дети усвоят игру, они могут проводить её самостоятельно.



Руководство подвижными играми с правилами заключается в следующем. Подбирая подвижную игру, воспитатель учитывает соответствие требуемого её характера двигательной деятельности, доступность игровых правил и содержания детям данного возраста. Он следит за тем, чтобы в игре участвовали все дети, выполняя все требуемые игровые движения, но не допуская избыточной двигательной активности, которая может вызвать их пере возбуждение и утомление. [5, с.27].

Старших дошкольников необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать их на прогулке, в часы досуга, на праздниках и т.д.

Особое значение народных подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы. Такая широта использования возможностей, выражающаяся в самостоятельности и относительной свободе действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных условностей при подчинении личных интересов общим, связана с ярким проявлением эмоций. Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании народных подвижных игр.

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости. [1, с.22].

Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные методические требования к их проведению. Наиболее общими из них являются: соответствие игр образу жизни людей, их психическому складу, уровню культуры, традициям; соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту; соответствие задачам воспитания, образования, развития и, наконец, условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Гибкое применение известных принципов классификации предоставляет педагогам широчайшие возможности для рационального использования сокровищницы народного игрового фольклора, будь то задача преимущественного развития физических качеств или формирования и совершенствования координированных и экономных движений, образования умения быстро входить в нужный ритм и темп физической деятельности, ловко, быстро и целесообразно выполнять разнообразные двигательные задачи, определенным образом отвечающие требованиям, которые предъявляет жизненно практическая деятельность. Разнообразие двигательных действий в народных подвижных играх содействует нормальному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся.

Педагогические наблюдения и эксперименты, заключавшиеся во включении в школьную программу преимущественно народных подвижных игр, физических упражнений и проведении уроков на их основе, показали прежде всего активизацию отношения учащихся к этим занятиям, более быстрое овладение двигательными навыками, улучшение дисциплины, повышение заинтересованности родителей в школьных занятиях детей физической культурой и спортом в целом[6, с.22].

Подвижные игры имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и легко доступны для семейной физкультуры. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр с малышом.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка,

такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Игра является одним из важнейших средств физической культуры детей дошкольного возраста. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка. [13, с.40].

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. [4, с.11].

Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятие играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

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

Велико также значение подвижных игр в развитии физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки” после сильного возбуждения, сдерживать свои

эгоистические порывы.

Проводить игры можно в любое время года, на открытом воздухе.

Продолжительность игры с детьми от 3 до 6 лет зависит от ее интенсивности и сложности двигательных движений, особенностей физического развития ребенка, состояния его здоровья, и в среднем может составлять 10-20 минут.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размеров игровой площадки; количества повторений; тяжести предметов и наличия перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить малыша, отметив его ловкость, силу, инициативу. [12, с.128].

В связи с морфо-функциональными особенностями организма ребенка в возрасте 2-4 года, гимнастика для детей этого возраста должна характеризоваться разнообразием движений и использованием большого числа динамических упражнений. Для этих упражнений характерно чередование напряжения мышц и их расслабление, которое благоприятствует току крови, в связи с чем они менее утомительны, чем статические упражнения.

Особую радость малышам доставляют упражнения, облеченные в форму игр. Родителям вполне доступно дома, во дворе, на даче или на прогулке проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки, развиваются физически. Со временем физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: и новые достижения, и состязательность игр, и участие родителей. Всякая нагрузка начинает восприниматься легко и с любопытством, даже холодовая нагрузка, без которой невозможно закаливание.

Воспитателям важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий детей и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых ребенок особенно нуждается в данный момент.

В прохладную погоду целесообразно проводить игры средней и большой подвижности, так как движения ребенка ограничены из-за теплой одежды. В осенне-зимний период наиболее доступны для младших дошкольников игры, во время которых они бегают, подпрыгивают, метают и прокатывают мячи («Лошадки», «Прокати мяч» и др.).

Летом игры, в которых есть бег и прыжки, лучше всего проводить во время утренней прогулки или после полудня, когда температура воздуха снижается. Перед дневным сном игры большой подвижности во избежание перевозбуждения детей не проводятся.

На свежем воздухе можно проводить игры любой подвижности с бегом в разных направлениях, с метанием мяча на дальность и в цель, с прыжками. [15, с.304].

Чтобы лучше освоить игру рекомендуется наиболее сложные моменты объяснять показом некоторых движений. Подробное объяснение правил оправдано лишь в том случае, когда игру проводят впервые. При ее повторении напоминают только основное содержание. В том случае, если известную ребенку игру усложняют, ему объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Интерес детей вызывает также воображаемая ситуация, представленная им в яркой образной форме и связанная с необычными условиями, в которых они должны действовать. Например, приключения во время «путешествия» по реке. Эти условия побуждают детей находить новые для них характеристики движений. Любую игру нужно проводить живо и интересно. Только тогда она будет эффективным средством физической культуры.

## **ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

### **2.1. ЗНАЧЕНИЕ, КЛАССИФИКАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфики физической подготовки, наличию/отсутствию ведущего, месту проведения (двор, комната, водоем), по элементам разметки пространства, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по общему сюжету и т.д. Разобьем сходные по каким-либо признакам игры на следующие основные категории. [6, с.22].

- Игры-сцеплялки. Игры, в которых присутствует специфическое построение, сохраняющееся на протяжении всего игрового процесса.
- Игры на реакцию.
- Игры-перетягивания. Силовые игры, общей целью которых является необходимость перетянуть противника определенным образом.
- Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков и игры эстафеты.
- Поисковые игры. Игры, игровой процесс которых построен на поиске участников или предметов.
- Спортивные игры. Игры по мотивам популярных игровых видов спорта: футбола, хоккея и т.д.
- Игры с мячом. Мяч – атрибут множества игр. Наиболее яркие их представители выделены в статье в отдельную группу.
- Игры на меткость. Различные варианты "войнушки" и стрельбы по мишеням.
- Игры на воде.
- Прыгательные игры. Игры со скакалкой, резинкой и т.д.

Дополнительное описание (требуемый инвентарь, место проведения, что развивает и т.д.) прилагается непосредственно к правилам каждой конкретной игры.

О подвижной игре написано много. Существует обширная отечественная литература как теоретического, так и методического характера, в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, сходство и различие игрового фольклора у разных народов, методические особенности и т. д. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для народного воспитания. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями. [7, с.26].

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель — выполнение какой либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации двигательной деятельности.

Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже более широкое содержание. [9, с.97].

Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древние формы человеческой деятельности). Поэтому характерным является то, что фольклорные фонды, содержат подвижные игры, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с ловлей их (белорусская игра «Волк», все аналоги русских игр «Волк и овцы», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробышки», «Лиса и куры» и т. п.; эстонские «Стрельба в тетерева» и «Ужение ерша»; литовские «Скачки лис» и «Ловля куропаток»; таджикские «Нах-чирш и кор» и «Шикер бо шоин» и др.).

Подражательные трудовым действиям игры, по-видимому, очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физической культуры. С

развитием общества появилась потребность осуществлять эти действия в более эмоциональной форме — в форме игр и плясок, доставлявших одновременно и эстетическое удовлетворение. По мнению профессора В. К. Никольского, уже на самой ранней ступени развития человеческой культуры «игра приобретает характер зародышевой физкультуры, подготавливающей человека к его функциям как члена коллектива» подражательные действия в игре еще не были отдифференцированы от трудового процесса. Примером здесь может служить грузинская игра «Спуск-сена», содержание которой заключается в аналогии действий, связанных с этим видом сельскохозяйственного труда. [10, с.24].

Множество игр уже отдифференцированы от трудовых действий. К таким играм относятся, например, белорусские игры «Што робиш» и «У шашу», литовские «Кнут», «Табалас», эстонские и латвийские «В сапожника», «В рыболова» и др., украинские - «Баштан» и «Маковочка», «Пекарь», армянские «Вар» и «Гунз» и другие, отражающие локальные условия историко-экономического развития общества.

Как показывают исследования, проведенные многими специалистами из союзных республик, общим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, климатогеографических, производственных и других особенностей, в том числе этнических. В качестве примера можно привести игры у среднеазиатских народов, проводимые на лошадях, в которых обязательными компонентами служат аркан и нарта. Вместе с тем это не исключает топографических игр (можно говорить о них обобщенно), которые характерны для отдельных регионов (например, горных районов), а также подвижных игр, обусловленных не только особенностями быта и культуры, но и необходимостью с детства готовиться к боевым действиям в условиях ограниченного пространства там, где имели место частые боевые столкновения. Собственно, в таких местах и девочки готовились определенным образом к боевым действиям. Таким содержанием отличаются, например, некоторые игры независимых республик Кабардино - Балкарии, Чечни, Ингушетии, Северной Осетии, Армении, Грузии.

Во многих играх, отдифференцированных от боевых условий, сохранились сюжеты военного характера, представленные в аллегорическом виде. Игры детей на военную тему, в процессе которых развивались физические и нравственные качества, формировались прикладные навыки, отвечающие требованиям военной подготовки, поощрялись взрослыми, поскольку считались лучшей формой подготовки к жизни. [20, с.298].



Если в историческом плане подвижная игра представляет собой подражание выполнению какого-либо трудового, бытового или военного действия, то в настоящее время такое действие не всегда осознается играющими.

Дети выбирают игру сообразно опыту сверстников или взрослых, но это не исключает, а предполагает, что в нее постоянно вносится творчество самих играющих, их небольшой, но все же определенный жизненный опыт. Вместе с тем происходит постепенное абстрагирование, частично связанное с состязательным характером, стремлением проявить превосходство в тех или иных двигательных действиях, в физических качествах и т. д. Именно поэтому состязательный характер подвижных игр способствовал тому, что определенная часть их легла в основу формирования спортивных игр. Надо отметить, что развивающийся спорт также оказывал влияние на народные игры (в некоторые из них стали включаться отдельные элементы спорта, в ряде игр стал применяться спортивный инвентарь). [17, с.102].

Как показывает анализ фольклорного фонда, дети в своих играх не только подражают действию, поведению старших, но и используют инвентарь, весьма сходный с обычным, применяемым в повседневной жизни. При этом в подавляющем большинстве случаев в игры включаются уже готовые предметы, т. е. дети стараются найти их, приспособить к требованиям игры соответственно собственной фантазии. Это не исключает, конечно, и того, что они весьма искусно, в меру своих сил, изготавливают этот инвентарь по совету, а иногда и под руководством старших.

Таким образом, родившись на основе различных трудовых операций и отображая их, используя в качестве инвентаря приближенные копии орудий труда, игры способствуют формированию действий, которые необходимы для самостоятельного изготовления игрового инвентаря. В сущности, каждый мальчишка гордился своей способностью изготовить биты, или лук, или чиж такими, каких не было у других. Уже одно это удовлетворение от созданного служило стимулом к игре, поскольку в ней он не хотел показать себя хуже, чем в мастерстве изготовления предметов. ^Но для успеха необходимо было овладеть и такими навыками труда, которые в игре не встречались. Поэтому в народных подвижных играх с использованием предметов ярче всего проявляется взаимосвязь прикладности с трудовым воспитанием.

Любая народная игра, попадая в иную- среду, в зависимости от условия бытования либо получает дальнейшее развитие, либо трансформируется в новый вариант с

сохранением основного сюжета.

Убедительным примером, отражающим исторический ход развития игры, является русская игра «Городки». В сущности, под этим названием понимается множество игр с метанием биты в деревянные чурки, имеющих целью захват «городов» (очерченной площадки).

У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям (например, «Русская лапта», сходная с литовской игрой «Муштукас»). Благодаря этому у многих из живущих поблизости сохранились формы подвижных игр и физических упражнений, дающие возможность проследить за отдельными этапами развития той или иной игры (например, конная игра «Козлодрание» у казахов называется «Кок-пар», у киргизов — «Улактарыш», у узбеков — «Улак», у таджиков — «Бузкаши»). Вместе с тем, например, у народов Кавказа наблюдаются отдельные элементы, указывающие на длительность сохранения местных традиций, (например, грузинские игры «Дарбева», «Лахти», армянские «Ероцик», «Вагана-хах»). [19, с.69].

Принадлежность игры к тому или иному этнографическому району или региону, видимо, следует определять по наибольшей полноте сохранения первоначальной игровой канвы. В одних случаях игра сохранилась более полно, в других — частично, в третьих же изменилась настолько, что лишь пристальное изучение сюжета может дать ключ к отысканию некоторых сторон истоков. [14, с.369].

Встречаются нетипичные игры, часть которых со временем настолько адаптировалась к местным условиям, что появилась местная терминология («Лапта», «Альчики» и др.).

Следует остановиться еще на одной черте игр в связи с различной структурой бытового устройства у народов в прошлом. Общественные обязанности, как известно, выполняли тогда мужчины, на женщин же был возложен большой круг семейных забот, что и проявилось в содержании игр. Если мужское население тяготело к состязательным, то женское — больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. Эти тенденции, отражающие половые различия в зависимости от сферы деятельности, наблюдаются и в играх детей.

Поскольку подвижные игры рассматриваются с точки зрения средств физической культуры, то, естественно, интересна и эволюция изменения характера и содержания их в возрастном аспекте. Для примера можно привести игры

«Прыгайте через ноги», «Школа мяча», «Прыгалки» и другие, в которых действия постепенно усложняются в зависимости от подготовленности играющих и их возрастных особенностей.

Анализ формы и содержания народных подвижных игр показывает диалектику тесной взаимосвязи ее национальной и интернациональной сторон. Национальная форма подвижных игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т. д. Получив распространение за пределами своей страны (несмотря на то, что для данной нации эта игра продолжает оставаться национальной), она становится международной.

В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной подготовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой.

Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

Поскольку обширная и разнообразная по тематике игровая деятельность во многом отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в ней на протяжении исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного народа жизненный уклад, мировоззрение, степень культурного развития, межнациональные культурные связи и многое другое. [21, с.40].

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

## **2.2. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Подвижные игры следует добирать такие, что воспитывают у учеников высокие морально волевые качества и, укрепляют здоровья, оказывают содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных

двигательных привычек и умений. Недопустимо в процессе игры унижать человеческое достоинство, допускать грубость. Таким образом, подвижные игры сыграют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая есть непременным условием каждой коллективной игры. Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила, которое есть из проявлений сознательной дисциплины.).

В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит польза только тогда, если учитель хорошо осведомлен с педагогическими задачами (воспитательным, оздоровительным и образовательными), которые решаются во время игры, с анатомо-физическими и психологическими особенностями учеников, с методикой проведения игр, заботится о создании и соблюдении соответствующих санитарных условий. Большинство подвижных игр имеет широкий вековой диапазон: они доступные детям разных вековых групп. Наибольшая близость той или другой игры определенному веку предопределяется степенью ее доступности. [3, с. 52].

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходных и завершить сложными - командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изученных раньше. Это поможет закрепить привычки и умения. Для решения определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложным. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими.

Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием у колоны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом в рассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п.. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины. Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- умение доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещение игроков во время ее проведения;
- определение ведущих;
- распределение на команды;
- определение помощников и судий;
- руководства процессом игры;
- дозирование погрузки в игре;
- окончание игры;

Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры учитель может стоять в таком месте, из которого все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков надо свернуть на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.[16, с.22].

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать самые игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачной.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активность. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две и больше команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов :

- с помощью расчетов;
- фигурной маршировкой;
- по указанию руководителя;
- по выбору которые поочередно подбирают себе игроков;

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру условий проведения игры, а также состава игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, уволенных за состоянием здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка чужая и противопоказанная. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. [2, с.14].

Руководство игрой, бесспорно, важнейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приемов;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам;
- регулирование нагрузок ;
- стимулирование необходимого уровня активности на протяжении всей игры;

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в того или другого случая. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучшее это делать во время специального перерыва, а (игроку в настоящее время оставаться на своих местах). Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируют ту или другую ситуацию и объясняют специальные действия. [3, с. 52].

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми есть дозирование физической нагрузки, определение которого есть более сложным, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников, необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность и характер нагрузки. Регулируя физическую нагрузку в игре, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенный на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; количество предметов, усложнять или упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Окончание игры может быть своевременной (если игроки получили достаточное физическое и эмоциональное нагрузки). Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого, педагог должен уложиться во время, отведенный для игры. После окончания игры необходимо подбить итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении. Желательно отметить лучших ведущих, капитанов, судий. Так уже отмечалось, подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников.

Видами движений для этих игр есть ходьба, бегал с нескладными дополнительными упражнениями. Основная часть - игры с бегом на скорость, с

преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

Заключительная часть - игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной погрузки в основной части и завершении его с добрым расположением духа. Всестороннего воспитания и гармонического развития учеников можно достичь только в процессе многолетнего, систематического и правильно организованного обучения подвижными играми.

Игры на местности належат к подвижным, вместе с тем они отличаются от них как содержанием, так и задачами, которые решают, а также условиями, методикой проведения. Они происходят в разнообразнейших местах на обычной местности, в лесу и т.д. Почти все игры, которые проводятся на местности, предусматривают наличие у детей определенной подготовки, знаний и привычек. Среди детей игры на местности пользуются большой популярностью, вызывают в них удовлетворение и, кроме того, очень полезно влияют на их общее развитие, развивая инициативу, умение ловко передвигаться, доброе маскироваться, правильно ориентироваться в разнообразных игровых ситуациях, одолевая определенные препятствия, связанные с использованием условий и задач игры и т.п.. Игры на местности предусматривают соревнование, создание командного первенства. Дети активно участвуют в соревновании за овладение флагом или пакетом. Во время этих игр они быстро считаются, прыгают, делают перебежки, переползают. Другие игры более спокойны. К ним, например, можно отнести приспособления к местности, переход к заведомо определенному маршруту с помощью компаса и др.

Каждую игру на местности надо подготовить заранее, для чего в первые дни пребывания в оздоровительных лагерях, детей необходимо ознакомить с окраинами, запрещенные места в лесу, возле водохранилищ или в районе огородов, садов, пашни и т.п.. С этой целью следует провести несколько прогулок или походов. Накануне игры ее руководитель (тренер) должен провести подробное разыскание местности, наметить исходные пункты групп (команд), предусмотреть места сбора. После этого надо наметить состав команд, проанализировать с всеми игроками правила и условия игры, то есть способы передвижения, маскировка, ориентирование по карте, способы разыскания, пользование компасом. Тренер или несколько тренеров должны подготовить судей - посредников, которые бы хорошо знали ход игры, ее задачу, умели всегда



оценить и найти правильный выход из любого положения. Желательно, чтобы суть – посредники самые не принимали участие в игре, а только следили за соблюдением правил и дисциплины игроками и вместе с тренером определили победу той или другой команды. Суть – посредники должны иметь нарукавную повязку или другой знак, который выделял бы их среди игроков.

Каждая игра на местности должна начинаться и заканчиваться за заранее определенными сигналами. После окончания игры тренер вместе с всеми игроками должен проанализировать их ход, определить победителей ( группы или команды ), отдельных игроков, которые в особенности успешно выполняли задачи. и судий – посредников, которые успешно справились с своими обязанностями, а также сказать о тех, кто получил замечание. Соблюдение дисциплины, правил и условий игры на местности оказывает содействие ее качественному проведению и повышает заинтересованность детей. [8, с.43].

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В заключение работы подведем обобщающие выводы:

Период школьников совпадает с формированием духовных и физических качеств человека, с подготовкой к выполнению социальных функций в условиях демократического общества. Физическая культура – неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент. Проблема нормирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, т.к. в последнее время отмечается прогрессирующая гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома.

Большое влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая

состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложным. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.). Перед объяснением учеников следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, учитель сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать самые игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они доброе знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачной.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команды, Помощники и судьи назначаются из учеников, уволенных за состоянием здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка чужей игры противопоказанное. Если таких учеников нет, то помощников и судий назначают из числа игроков.

Важно своевременно исправлять ошибки. Лучшее это делать во время специального перерыва, а (игроку в настоящее время оставаться на своих местах).

Ответственным моментом в руководстве подвижными играми есть дозирование физической нагрузки, определение которого есть более сложным, чем в физических упражнениях, не связанных с игровыми действиями. Окончание игры может быть своевременной (если игроки получили достаточное физическое и эмоциональное нагрузки). Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. После окончания игры необходимо подбить итоги.

Проблема нормирования двигательной активности учащихся имеет важное гигиеническое значение, т.к. в последнее время отмечается прогрессирующая

гиподинамия у молодежи, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в аудиториях, но и дома.

В результате среди школьников и студентов велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, предрасположенности к частым заболеваниям.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств школьникам необходим двигательный режим в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость подвижные игры.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместны действия в играх сближают детей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

Подвижные игры, прежде всего средство физической культуры детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие. - М.: изд-во РУДН, 2007 - 22 с.
2. Багиев Г.Л. Подвижные игры. СПб., -2008 - 204 с.
3. Богданова Л.В. Подвижные игры - Учебник для институтов физической культуры. 4-е переработанное и дополненное издания. Г. «Физкультура и спорт» 2008 - 40 с.
4. Данилевский Ю.А. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств. Волгоград., 2007 - 11 с.

5. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). Астрахань 2006 - 27 с.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008 - 22 с.
7. Зациорский В.М. Основная спортивная методология. - М., 2009 - 26 с.
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО "Аспект Пресс", 2006 - 9 с.
9. Крюкова В.С. Книга учителя физической культуры. М -2008 - 97 с.
10. Лаптев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 2007 - 24 с.
11. Луговая В.А. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. СПб., 2009 - 105 с.
12. Люкшинов Н.М. Спортивные и подвижные игры. 2007 - 128 с.
13. Матвеев. Теория и методика физической культуры. - М., 2009 - 40 с.
14. Ованесян А.А. Педагогические основы физической культуры. - М., 2008 - 369 с.
15. Пермяков А.А. Внешнее школьное физическая культура подростков. К. советов школа 2008 - 304 с.
16. Полиевский Н.А. Физическая культура учащейся молодежи. - М., 2007 - 22 с.
17. Приступов О. Л. Внедрение физической культуры в учебно-воспитательном процессе. М., 2010 - 102 с
18. Сторона О. Л. Физическая культура в физическая культура детей. М., 2008 - 357 с.
19. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов./ Под общей ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2004 - 69 с.
20. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2007 - 298 с.
21. Физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений. - М., 2007 - 40 с.

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

## **Подвижные игры**

### **«Раздавить шарик соперника»**

Дополнительно: воздушные шары

Участникам дается по одному надутому воздушному шару, который они привязывают к левой ноге. Правой же ногой надо раздавить шарик соперника.

### **«Разыгрывание приза на счет «три»**

Дополнительно: стулья

Участники стоят друг против друга - перед ними на стуле лежит приз. Ведущий считает: раз, два, три...ста, раз, два, три....надцать, раз, два, три...дцать и т.д. Побеждает тот, кто окажется внимательней и первым возьмет приз, когда ведущий скажет - три.

### **«Кегля»**

Дополнительно: кегли, стулья

Играющий становится перед стулом с кеглей, идет 8-10 шагов вперед, останавливается. Затем ему завязывают глаза, предлагают повернуться вокруг себя один-два раза, пройти то же количество шагов обратно к стулу и, подняв руку, сверху опустить ее на кеглю. Выполнивший задание получает приз.

### **«Колпак на колпаке»**

Дополнительно: бумажные колпаки, нить

Склейте один большой колпак и несколько маленьких – желательно, разноцветных. Маленькие колпаки подвешивают на крепкой нитке. Играющие по очереди надевают большой колпак и завязывают глаза. Надо три раза повернуться вокруг своей оси, присесть и, выпрямившись, попасть большим колпаком в маленький.

## **«Проворная голова»**

Дополнительно: колпаки, иглы, воздушные шары

Участникам конкурса выдаются колпаки, на концах которых укреплены иглы. Необходимо как можно быстрее иглой лопнуть большее количество воздушных шаров.

## **«Бабочка»**

Дополнительно: сачки, воздушные шары

Участники получают по большому сачку на длинной палке и по воздушному шару. Задача игроков - как можно скорее поймать соперника в сачок, стараясь не "потерять" шарик.

## **«Надень колпак»**

Дополнительно: бумажные колпаки, палки

Бумажный колпак, расположенный на длинной палке, необходимо надеть на голову соперника. Участники стараются как можно быстрее "околпачить" друг друга.

## **«Марафон»**

Дополнительно: теннисный шарик, спринцовки

При помощи обыкновенной спринцовки необходимо провести теннисный шарик по всей дистанции "марафона", стараясь быстрее добраться до финиша.

подвижный игра физический воспитание

## **«Водолаз»**

Дополнительно: ласты, бинокли

Игрокам предлагается, одев ласты и глядя в бинокль с обратной стороны, пройти по заданному маршруту.

## **«Передавай шапку»**

Дополнительно: шапки

Все участники встают в два круга - внутренний и внешний. У одного игрока на голове шапка, ее нужно пустить по своему кругу, условие одно - шапку передавать с головы на голову, не касаясь ее руками. Выигрывает та команда, в которой игрок под номером один вновь окажется в шапке.

## **«Кто самый ловкий?»**

Дополнительно: игрушки

Расставьте фигурки на полу. Все ходят по кругу под музыку за ведущим и, по свистку или когда прекратилась музыка, должны схватить фигурку. Кому не досталось, тот выходит из игры. Количество фигурок уменьшается каждый раз на одну.

## **«Откуси яблоко»**

Дополнительно: яблоки

Яблоко привязывают за черенок и подвешивают. Участники подходят к яблоку по одному и пробуют откусить его, держа руки за спиной. А сделать это трудно.

## **«Быстрые водоносы»**

Дополнительно: миски, ложки, стулья

Участвуют два игрока. На двух стульях стоит миска с водой и лежит по одной ложке. В нескольких шагах стоят еще два стула, а на них пустой стакан. Кто первый заполнит пустой стакан, тот победил.

## **«Веревочка»**

Дополнительно: стулья, веревочка

Два стула ставятся спинками друг к другу, под ними продергивается веревочка. По команде ведущего два участника ходят вокруг своих стульев. По команде садятся каждый на свой стул и выдергивают из-под него веревочку. Игра проводится до трех раз. Кто побеждает дважды, тот получает приз.

## **«Паровозик»**

Количество участников: любое (более 4-х)

Дополнительно: нет

Эта игра интересна как взрослым, так и детям. Сначала выбирают ведущего. Затем определяют дистанцию для «паровозиков» и создают различные препятствия из перевернутых стульев, городков, кеглей. Далее определяют, кто станет «руководить» «железной дорогой», а руководители в свою очередь должны оценивать мастерство «машиниста».

Ребята разделяются на две команды. В каждой из них игроки должны выбрать «машиниста» «паровозика», остальные становятся «вагонами». «Машинисты» встают впереди, а («вагончики») участники, выстраиваются за ними в цепочку, взяв друг друга за талию. По сигналу ведущего «паровозики» должны двинуться в путь, причем «машинисту» надо выбрать такую скорость, чтобы одновременно и преодолеть все препятствия, не потеряв ни одного «вагончика», и перегнать соперничающий с ним «состав».

Побеждает «машинист», сумевший успешнее провести свой «паровозик» по сложной дистанции. Он впоследствии и становится ведущим. Продолжительность игры и число игроков не ограничиваются.



## **«На рыбалке»**

Количество участников: любое

Дополнительно: нет

Рыбной ловлей мальчики зачастую интересуются больше, нежели девочки, однако эта игра наверняка будет интересна как тем, так и другим.

Вам в первую очередь надо выбрать двух ведущих на роль «Рыбаков». Остальные участники игры - «рыбки». «Рыбаки» должны ловить «рыбу», взявшись за руки. «Рыбка» считается пойманной только в том случае, если «рыбакам» удастся окружить ее, сомкнув вокруг нее руки.

Те «рыбки», которые угодили в сети, присоединяются к «рыбакам». Другими словами, число «рыбаков», растет, и таким образом постепенно получается целый «Невод», теперь «рыбок» вылавливают этим «неводом». Два последних не пойманных игрока считаются победителями. Если игра повторяется, они начинают ее в роли «рыбаков». Время игры и число игроков не ограничены.

## **«Волейбол»**

Две команды (в каждой по 6 человек) располагаются на площадке размером 18х9 м, разделённой сеткой, которая натянута на высоте 2,5 м. Игроки располагаются в две линии на своих сторонах площадки.

Цель игры — одной или двумя руками перебить мяч на сторону противника так, чтобы он опустился в пределах площадки. Игроки одной команды могут ударять по мячу не более 3-х раз подряд, при этом один и тот же игрок не должен касаться мяча подряд 2 раза.

Одна из команд по жребию начинает игру с подачи. При этом правый игрок задней линии из-за дальней (лицевой) черты площадки ударом одной руки подает мяч на сторону противника. Подача считается правильной, если мяч перелетит над сеткой и опустится в пределах площадки команды противника. Принимающая команда старается отбить мяч на противоположную сторону. Если в результате таких перебиваний мяча он опустится в пределах площадки принимающей команды или она допустит какую-либо ошибку, то подающая команда получает одно очко. Если

же мяч приземлится в пределах подающей команды или она допустит ошибку, то право подавать переходит к другой команде. Очков при этом никто не получает.

Игроки команды, выигравшей подачу, делают переход, они перемещаются на своей стороне площадки на одно место по часовой стрелке. Так в команде меняется подающий игрок.

Играют до тех пор, пока одна из команд не наберет 15 очков (если в командах по 2 человека, то играют до 12 очков). Но при этом проигрывающая команда должна иметь как минимум на 2 очка меньше. В противном случае игра продолжается до тех пор, пока разница не будет составлять 2 очка.

Очки начисляются только той команде, которая выполняла подачу.

Ошибкой в игре считается, если команда, перебивая мяч через сетку, не попадает в пределы площадки противника. Мяч, приземлившись на черту, считается правильным (ограничительная черта считается площадкой).

Если мяч заденет за сетку при выполнении подачи — это потеря подачи. В остальных случаях мяч, задевший за сетку, не приводит к остановке игры.

## **«Пляжный волейбол»**

Размеры площадки, высота сетки — как в классическом волейболе, но отсутствует средняя линия, и место подачи не ограничено. В команде от 2 до 6 человек (по международным правилам — 2). Поддачи партнеры выполняют по очереди.

Играют по правилам волейбола до 15 очков одну партию или три партии до 12 очков в каждой. Для победы в партии необходимо преимущество в два очка.

При приеме нападающего удара снизу разрешается двойное касание или подбрасывание мяча не только пальцами.

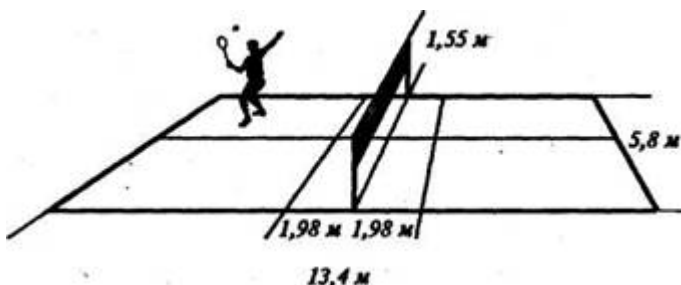
Перебрасывая мяч на сторону противника, нельзя выполнять обманные удары одной рукой (скидки), а двумя руками мяч направляется исключительно в ту сторону, куда игрок обращен лицом.

В последнее время в международных соревнованиях получила распространение разновидность пляжного волейбола: играют по 3 игрока в команде на площадке 15 X 7,5 м.

## «Спортивный бадминтон»

Ракетку для бадминтона лучше приобретать металлическую, с головкой, обтянутой специальной струной, а не леской.

Держат ракетку за конец ручки так, чтобы плоскость ракетки находилась в выемке между большим и указательным пальцами. А эти пальцы представляли бы из себя латинскую букву «У». Держать ракетку надо, как птичку, достаточно крепко, чтобы не улетела, но и не настолько крепко, чтобы «задохнулась».



Следует взять за правило требование не перехватывать ракетку во время ударов из разных положений. Хорошим упражнением для этого является жонглирование воланом, когда игрок поочередно ударяет по нему то одной, то другой стороной ракетки

Еще один совет начинающим игрокам: выполнять передачи в парах необходимо с удара по волану снизу (волан должен находиться ниже пояса, а головка ракетки ниже кисти руки), так как подача в спортивном бадминтоне выполняется именно так.

Итак, краткие правила для игры в бадминтон. Играют на площадке размером 13,4 X 5,8 м (см. рисунок)- Сетка или просто шнур натягивается на высоте 1,55 м. Каждую половину площадки делят на три сектора: первый — в 1,98 м от сетки — отделяется параллельной сетке чертой; остальная часть площадки делится продольной линией на две равные части.

Игра, как и в волейболе, состоит из трех партий. Играют до 15 очков, а женщины и дети — до 11 очков. Очки, так же как в волейболе, начисляются только подающей стороне. Если подающий допустил ошибку, то он теряет право на подачу.

Подача, как уже говорилось, выполняется только ударом снизу, остальные удары — из любых положений, любой частью ракетки.

При четном и нулевом количестве очков у подающего он подает из своего правого заднего сектора, стараясь попасть по диагонали в задний сектор соперника. Принимающий располагается именно в нем. При нечетном количестве очков у подающего, он подает по диагонали из своего левого сектора в противоположный сектор.

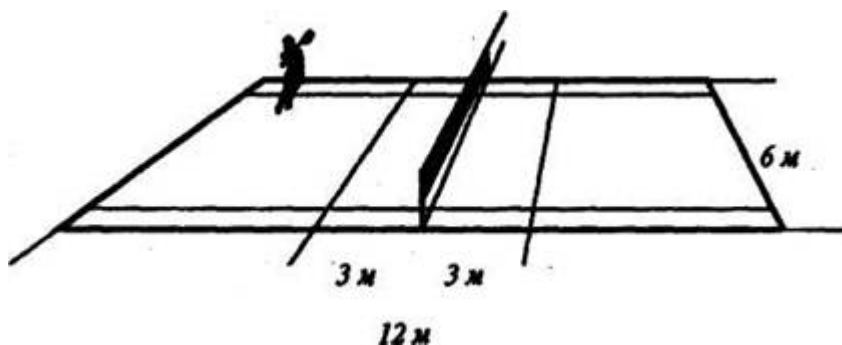
Если при подаче волан не попадает в нужный сектор, то подача переходит к сопернику. Для победы в партии необходимо набрать не менее 15 (11) очков, при условии, что разница в счете с соперником составляет не менее 2 очков.

## «Мини теннис»

В комплект для мини-тенниса входят две ракетки и два мяча. Особую ценность представляют именно мячи, они бывают либо поролоновые, либо пластмассовые. Для игры этими мячами с наименьшим успехом можно использовать ракетки для бадминтона.

Размеры площадки такие же, как и для бадминтона (см. рисунок). Можно играть и на волейбольной площадке.

Покрытие должно быть ровным и твердым.



Счет ведется до 21 или 15 очков; подача выполняется из-за лицевой линии в противоположный по диагонали ближний к сетке сектор. Отражать мяч после подачи можно только тогда, когда он отскочил от земли. Затем можно отбивать мяч с лета и после одного отскока от площадки.

В мини-теннис можно играть и по правилам большого тенниса, в этом случае подавать по жребию начинает один из игроков. У него два мяча. Если первая подача окажется неудачной (мяч попадет в сетку, или заденет ее, или мяч не попадет в поле подачи), то он выполняет еще одну подачу вторым мячом. Если и

эта попытка окажется неудачной, то очки получает противник. Затем этот же игрок выполняет подачу с другой стороны своей площадки, и так до тех пор, пока один из игроков не выиграет часть игры — гейм. В следующем гейме начинает подавать другой игрок.

Независимо от того, кто подавал, игрок, заставивший противника допустить ошибку, получает очки. Счет ведется следующим образом: игрок, выигравший первый мяч, получает 15 очков, второй мяч — 30, еще один мяч — счет становится 40, и после выигрыша четвертого мяча он выигрывает игру — гейм, но при условии, что отрыв в счете от соперника составляет не менее двух мячей. Игрок, выигравший 6 геймов с отрывом от соперника в два мяча, считается выигравшим часть матча — сет. Матч состоит из 3 или 5 сетов. Для победы в матче надо выиграть 2 или 3 сета.

## **«Пушбол»**

Эта игра получила свое название от английских слов «пути» и «бол», что означает «толкать мяч». Популярны два вида пушбола: игра в воздухе и на земле. В каждой команде — от трех до пяти человек.

Правила игры. Шарик подбрасывают вверх в середине площадки. Играющие каждой команды, ударяя пальцами или ладонями по шару, не дают ему опуститься вниз на землю и заставляют его перелететь за лицевую линию на сторону противника. Команда за это получает очко, игра продолжается до 5 очков. Играя в пушбол, нельзя бегать с шаром в руках и упускать его за боковую линию. В этом случае шар передается игроку другой команды, который ударом ладони вводит его в игру.

## **«Пионербол»**

В эту игру играют на волейбольной площадке, командами. Каждая команда состоит из 7-9 человек, которые располагаются на своих сторонах площадки в три ряда. У тех игроков, которые стоят во втором ряду, — по мячу.

Правила игры Игра начинается по свистку судьи, и играющие перебрасывают мячи через сетку на площадку противника. Мячи, которые перелетели через сетку, ловят или поднимают, и стараются побыстрее перебросить на противоположную сторону.

В тот момент, когда на одной стороне площадки одновременно окажутся два мяча (в руках у игроков или на земле), судья останавливает игру и противник получает 1 очко. Команда получает 1 очко и в том случае, когда противник перебросит мяч под сеткой или пошлет его за пределы площадки. Игра продолжается или до 15 очков, или на время — 5 минут каждый период. Третий период команды играют в том случае, если в первых двух победили разные команды.

В случае, когда мяч заденет сетку или играющий при подаче попадает в нее, подачу повторяют, но очков никто не получает.

Когда команда выигрывает очко, игроки меняются местами на своей половине площадки: первый ряд становится третьим, второй — первым, третий — вторым.

## **«Теннисбол»**

Теннисбол имеет много общего с уже хорошо знакомыми вам играми: волейболом и теннисом. Игра в теннисбол ведется только ногами, через сетку, по форме, заимствованной у тенниса, а игровая площадка и счет те же, что и в волейболе.

Команда в теннисбол может быть от двух до шести человек.

Правила игры. Игра ведется до 10 или 15 очков. В игре в теннисбол не разрешается бить по мячу руками. Принимать и отбивать мяч можно только ногой, плечом, головой. Во время перепасовки разрешается жонглировать мячом, но не более трех раз, причем на каждой площадке мяч можно передавать от одного игрока другому тоже не более трех раз.

Как и в волейболе, очки насчитываются подающей команде. Если ошибку в игре совершает команда принимающая, то соперник выигрывает очко. Если же подающая команда совершает ошибку, она теряет право подачи.

Если обе команды выигрывают по одной партии, разыгрывается третья партия.

## **«Софбол»**

Слово «софбол» в переводе означает «мягкий мяч». В игру играют в Японии и Франции, Англии и Канаде, США и Индии, Швеции и Австралии. Существует несколько вариантов софбола, мы предлагаем вам один из них.

В софбол играют двое (один на один).

Правила игры. Оба игрока располагаются в трехметровой зоне между краем площадки и линией подачи. Переступить за линию подачи они не должны.

Один из игроков бросает мяч об площадку, а затем сильно бьет по отскочившему мячу рукой в перчатке так, чтобы он ударился об стенку и отскочил в зону подачи. Здесь его принимает второй игрок, который посылает мяч в стенку. Игра: продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из игроков не допустит ошибку. Ошибкой считается, если игрок посылает мяч мимо стенки или если мяч не попадает в зону подачи. Тогда его соперник получит очко. Игра продолжается до 21 очков.