

17.12.

гр. АФК-20

Дисциплина: БВФ-СД: Теория и методика обучения подвижным играм.

Лекция.

Тема: Методика проведения подвижных игр в разных возрастных группах и в различных формах организации (на уроках ФК, на подвижных переменах, в оздоровительных лагерях).

Задание: Составить краткий конспект лекции.

Источники: 1. Учебник - Жуков М.Н., Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2000. (стр. 22 - 28).

Ссылка: <https://studfile.net/preview/3551035/>

СОДЕРЖАНИЕ:

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В МЛАДШИХ КЛАССАХ

Ребенок, приступивший к учебе, вынужден ежедневно проводить за столом около четырех часов в школе и до полутора часов — дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста еще много играют. Они владеют всеми видами естественных движений, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр среди учащихся младших классов надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система ребенка 7—9 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6—9 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок

добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети I—III классов очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался непойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т. п.

Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли.

Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

Стремление детей к выдумке, творчеству реализуется в подвижных играх, которые зачастую имеют сюжетно-образный характер. Образные сюжеты становятся сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор младших школьников значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма. Примером сюжетных игр могут быть «Совушка», «Два Мороза», «Караси и щука». Для детей этого возраста очень привлекательными могут быть игры с элементами таинственности, неожиданности.

В первом классе в начале учебного года нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно.

Преимущественное место занимают игры с короткими перебежками врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догоняй — убегай» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия (начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Каждая игра состоит в основном из одного-двух вышеперечисленных видов движений, причем обычно они применяются обособленно или попеременно и лишь изредка — в сочетаниях. Например, игра «Попрыгунчики-воробушки» построена на подпрыгиваниях, игра «Волки во рву» — на перебежках, в которые включены прыжки в длину.

Для проведения большинства игр в младших классах руководителю необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набивные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекатывания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Рекомендуемый инвентарь для проведения игр в начальных классах следующий: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4 — 8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6—10 мешочков с песком, 6 — 8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6—8 повязок на глаза.

Распределять во время урока подвижные игры рекомендуется следующим образом. В основной части урока для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки («Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди»), в которых дети после быстрого бега с увертыванием, подскоками, прыжками могут

отдохнуть. Игры с ритмичной ходьбой и дополнительными гимнастическими движениями, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию (например, игра «Кто подходил»). Их лучше включать в подготовительную и заключительную части урока. Иногда уроки могут полностью состоять из разнообразных подвижных игр. Урок, состоящий из игр, требует от участников владения некоторыми игровыми навыками и организованного поведения. В такой урок включают 2—3 игры, знакомые детям, и 1 — 2 новые.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В IV-VI КЛАССАХ

Подвижные игры для детей 10 — 12 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат еще довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей еще невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, емкость легких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает все большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание еще недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10— 12-летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости.

Дети этого возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель — борьба за победу своей команды.

Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Заметно повышается способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играющего); обогащается выбор приемов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставленных перед играющими; требования к взаимоотношениям с играющим коллективом, с товарищами по команде возрастают. Правила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности.

Детям 10—12 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится конкретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. В этом возрасте дети начинают обучаться ходьбе на лыжах и бегу на коньках; полученные навыки используются в играх.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями).

Игры детей 10 — 12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр еще и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода все больший интерес у детей **начинают** вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат **целый** ряд элементов спортивной техники и тактики.

Сложные по организации взаимодействия, двусторонние игры удовлетворяют стремление детей к самостоятельности, отвечают их интересам бороться за спортивную честь своего коллектива, своей команды. Однако руководителю необходимо помнить, что при неправильной организации подвижных игр некоторая неустойчивость в поведении детей, переоценка ими своих сил могут привести к нежелательным поступкам.

Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока.

В IV—VI классах проводятся многие игры, пройденные ранее, но в них включаются более разнообразные движения, усложненные препятствия, и по времени игры становятся более продолжительными по сравнению с играми в начальных классах.

К этому возрасту учащиеся имеют опыт игры в коллективе, поэтому уже можно использовать командные игры. Целесообразны игры с быстрыми движениями, прыжками, подлезанием и перелезанием. В связи с ростом физических возможностей допустимы игры с кратковременными силовыми напряжениями («Петушинный бой»). В них силовые напряжения кратковременны, а руководитель имеет возможность следить за правильными приемами сопротивления, поскольку в состязании одновременно участвуют только двое.

Для развития быстроты и выносливости используются игры, в которых дети все время находятся в движении («Перебежка с выручкой», «Погоня»). Такие игры проводятся не более 15 мин, чтобы не переутомить играющих. В командных играх в IV—VI классах можно дифференцировать роли («Перестрелка»).

Во время лыжной подготовки можно включать игры на лыжах. Дети этого возраста начинают проявлять интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры целесообразно включать элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

В некоторых подвижных играх водящие исполняют свои обязанности с начала и до конца игры. Для таких игр надо подбирать наиболее подготовленных игроков. При их выборе хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже в состоянии оценить силы своих товарищей и быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Можно использовать и другие способы выбора водящих.

В конце объяснения игры необходимо обратить особое внимание на ее правила. Образность рассказа об игре в этом возрасте уже не нужна, но изложить сюжет некоторых игр нужно. Детям легче воспроизводить знакомые понятия, чем подражать образам, а их творческой фантазии достаточно, чтобы понимать, что игра условна.

Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равносильные команды. Можно применять все **способы** деления на команды, кроме выбора игроков капитанами, так как они еще не могут делать это объективно.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны и им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, так что лучше делить их на небольшие команды по 8—10 человек в каждой.

У детей повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только конечный результат, но и качество выполнения того или иного действия.

В данном возрасте учащиеся прислушиваются к мнению товарищей и иногда считаются с ними больше, чем со взрослыми, поэтому руководитель должен обладать умением воздействовать на отдельных играющих через коллектив.

В этот период хорошо приучать детей к честному поведению в игре. Так, в игре «День и ночь» можно предложить пойманым оставаться в своих командах и при их подсчете поднимать руки. На тех, кто не сделает этого, руководитель должен обратить особое внимание. Когда играющие научатся смело и честно признавать свои ошибки, играть будет интереснее и судить игру станет значительно легче.

В некоторые подвижные игры вводятся элементы техники владения мячом, сходные с элементами баскетбола. Руководителю следует обращать особое внимание на правильное усвоение этих навыков, так как перестроить созданный стереотип очень трудно.

Необходимо очень серьезно относиться к судейству, поскольку дети этого возраста очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся в качестве помощников, иногда предоставляя им возможность судить самостоятельно. Учащиеся IV—VI классов обычно очень добросовестно исполняют возложенные на них обязанности.

Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой и лыжной подготовкой. С детьми этого возраста не проводятся уроки, состоящие из одних игр. Для закрепления и совершенствования гимнастических или легкоатлетических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. В этом случае они должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач урока. Обычно же подвижные игры занимают вторую половину основной части урока, а в начале ее разучивают элементы гимнастики, легкой атлетики.

Иногда знакомая игра может использоваться в качестве разминки в подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и рассеяны).

В некоторых случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В VII-IX КЛАССАХ

Этот возрастной период можно охарактеризовать как период роста. Усиленно растет костно-связочный аппарат (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается жизненная емкость легких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат еще недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и экономичного дыхания.

Сердце подростков отличается повышенной возбудимостью, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызывать у них быстрое учащение сокращений сердечной мышцы и повышение кровяного давления. Однако из этого не следует делать выводы о «неполноценности» сердца здорового и тренированного подростка. Работы многих ученых свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистая система у детей этого возраста хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перенапряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечнососудистой системы.

Если в младших классах подвижные игры не разграничивали на игры преимущественно для мальчиков или для девочек, то теперь в играх мальчиков и девочек появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению объема мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной. Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и мальчики, но в совместных играх они избирают такие роли и действия, которые им интересны, отвечают их потребностям в движении и физическим возможностям. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в играх с метанием малых мячей или других предметов в цель и на дальность. Девочек больше привлекают хороводные игры, а игры с ритмичными движениями им лучше удаются. Им полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела (игры, в которых перебрасывание и ловля мяча сочетаются с перебежками, подпрыгиваниями). Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество детей обоего пола. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры раздельно. В парных играх с сопротивлением пары должны состоять из игроков одного пола. Игры, способствующие совершенствованию точных, координированных движений, одинаково полезны как девочкам, так и мальчикам.

Сюжетные игры для подростков уже неприятны, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики. В командных играх дифференцируются роли отдельных игроков или групп («защитники», «нападающие»). Подростки предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи и совершенствовать игровую технику. Они стараются четко соблюдать правила игры, замечания и объяснения преподавателя становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры — строже, чем в младших классах.

Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В X-XI КЛАССАХ

Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков.

Следует помнить, что в 15—17-летнем возрасте (X—XI классы) продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов еще не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неуравновешенность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юношей и девушек 15—17 лет меньше, нежели у взрослых.

Вес тела у юношей прибавляется главным образом благодаря увеличению мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. Мышечная система девушек развивается медленнее, чем у юношей (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увеличивается за счет длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений.

Сравнительная оценка соотношения длины туловища и ног девушек 15—17 лет показывает, что у них при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше. А данные сопоставления веса тела и жизненной емкости легких обнаруживают, что эти показатели у девушек более низкие.

У школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончательно формируется интерес к занятиям по преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта.

Вполне доступными и интересными для них становятся усложненные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Принимая во внимание, что в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних силовых напряжений. Также противопоказаны повышенные нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки, которые могут

повредить нервную и сердечно-сосудистую системы юношей и девушек. Однако в целях повышения общего физического развития и совершенствования двигательных навыков вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

Подвижные игры типа поединков (с борьбой двух, трех или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каждый участник может непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались «соперники» одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с «противником», могут принимать участие команды игроков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на победу до проведения игры желательно установить меньшие по трудности и сложности требования для девушек.

Руководителю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным. Таким образом обычно достигается некоторое равенство команд по силам. Но иногда, в зависимости от характера подвижной игры и тренированности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении юношей или девушек в каждой.

В играх для девушек должны быть исключены прыжки, связанные с сильным сотрясением тела, резкие, рывковые движения рук, действия с высокой силовой нагрузкой, особенно на плечевой пояс. Девушкам надо воздерживаться от участия в подвижных играх (тем более от соревнований по играм) в дни менструального цикла.

Руководитель должен воспитать у учащихся старших классов такое отношение к занятиям подвижными играми, чтобы они воспринимались ими как серьезное дело. Следует объяснить, что та или другая игра включается в урок целенаправленно и имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, ученики будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

В случае неудачного выполнения того или другого технического приема, тактического действия надо побуждать занимающихся к повторным попыткам, приучая их таким образом в упорной, настойчивой тренировке добиваться положительных результатов.

Юноши и девушки 15—17 лет иногда смущаются активно проявлять себя в играх, индивидуально выполнять, когда подойдет их очередь, те или другие задания. Особенно часто это происходит при занятиях в группах, смешанных по полу. Одни из боязни показаться неуклюжими или нерасторопными иногда специально играют «не во всю силу» или в ответственные моменты игры намеренно допускают «неловкие» движения, чтобы вызвать смех и тем самым отвлечь внимание товарищей от должной оценки своих действий в игре; другие же просто избегают «опасных» положений в играх или играют неактивно. Руководитель должен подходить к таким занимающимся достаточно тактично и не ставить их в неудобное положение перед товарищами, а предлагать им посильные и доступные роли и задания. Отстающих же игроков необходимо побуждать к совершенствованию своих игровых действий, к активному поведению во время игры. В этом отношении на одного хорошо подействует ободряющее слово, сказанное руководителем, для другого полезен поединок с лучшим игроком, намеренно организованный руководителем, третий отреагирует на замечание, сделанное строгим тоном, и т.д.

Учитывая особые склонности отдельных занимающихся к тем или иным видам спорта, полезно давать им рекомендации по самостоятельному использованию подвижных игр, занятия которыми могут содействовать закреплению и совершенствованию умений и навыков в выбранном виде спорта.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ

Работа с детьми во внеучебное время включает широкое использование подвижных игр. Они способствуют решению образовательных задач, совершенствованию изученных ранее двигательных действий, содействуют укреплению здоровья детей, позволяют интереснее и с большей пользой организовать их эмоциональный и культурный досуг. Такие игры строятся на добровольных началах, предусматривают большую роль вожаков из среды самих детей при общем руководстве со стороны старших.

Внеурочные формы организации занятий с применением подвижных игр весьма разнообразны.

Правильное использование подвижных игр во время перемен способствует активному отдыху учащихся, помогает им успешнее овладевать большим объемом знаний, улучшает успеваемость. При эмоциональных игровых действиях у игроков возбуждаются те нервные центры, которые при занятиях в классе находились в заторможенном состоянии. Такое переключение работы нервных центров дает возможность учащимся лучше отдохнуть и легче воспринимать учебный материал на последующем уроке.

Для организации и проведения игр требуется не менее 8—10 мин, поэтому их целесообразно проводить на большой перемене.

Игры на переменах требуют предварительной подготовки. Лучше всего проводить их на открытом воздухе, на пришкольной площадке. В случае плохой погоды (дождь, оттепель, сильный мороз и т.д.) игры организуются в хорошо проветренных и убранных влажным способом помещениях. При организации игр в школе заранее намечаются места для их проведения — это могут быть один из вестибюлей, коридор, спортивный зал.

Руководитель должен заранее определить время, в рамках перемены, на активную двигательную деятельность детей. Игры можно планировать на несколько перемен вперед (не обязательно на каждой перемене проводить новую игру). Отбирается требующийся для занятий инвентарь, причем к изготовлению простейшего инвентаря неплохо привлекать самих детей.

Организуя игры на свежем воздухе, особенно зимой, надо подумать и о работе гардероба, о перемещении учащихся по зданию школы и своевременному возвращению в школу при сохранении должной дисциплины и организованности.

Игры на переменах имеют свои особенности. Прежде всего их организация предусматривает добровольное участие детей. Игры должны быть простыми, но занимательными, в которых допускается переменность состава участников, сравнительно быстро выявляются результаты. Подвижные игры организуются в небольших по численности группах (не более 15 — 20 человек в каждой). При большом числе желающих играть в одну и ту же игру или в различные игры их можно проводить в нескольких группах, в разных местах. Отдельные игровые упражнения предназначаются для участников примерно одинакового возраста и роста. После выявления победителей состязания могут продолжаться с новым составом игроков.

Чтобы интересы детей совпадали и игры проходили живее, на переменах можно использовать игротеку. На место, где проводится большая перемена, выносится небольшой ящик с мелким игровым инвентарем (игротека). Инвентарь раздается всем желающим самостоятельно или совместно с товарищами заняться теми или другими играми с предметами. Играющие находятся под общим наблюдением руководителя.

Игры не должны носить остроконфликтный характер, вызывать большой игровой азарт. Поэтому исключаются, например, такие игры, как «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.п. В играх для перемен необходимы простота сюжета, возможность любого учащегося войти в игру и выйти из нее по своему желанию. Эти игры непродолжительны, но немаловажное значение имеет их зрелищность, занимательность. Дети с интересом наблюдают игру со стороны, что также помогает отвлечься и хорошо отдохнуть.

Нельзя проводить на переменах игры, сильно возбуждающие и утомляющие учащихся. Так, нежелательны соревновательные игры с разделением на команды. Их очень трудно организовать, так как учащиеся собираются разные и вступают в игру не все сразу. Такие игры могут отрицательно отразиться на последующем уроке. Соревнования можно проводить только парные, в которых любой из играющих выходит в нарисованный круг помериться силой, ловкостью, сообразительностью с другим желающим.

Из групповых игр желательны такие, в которых в любой момент можно выйти из игры и войти в игру, не нарушив ее хода («Узнай по голосу» и др.).

На переменах широкое применение находят игровые упражнения и игры типа аттракционов: задания с метанием мешочков, набрасыванием колец, действия с закрытыми глазами, выполнение упражнений на ловкость, координацию и равновесие. В них участвуют один-два человека, а остальные активно наблюдают. Участники каждого аттракциона быстро меняются, в результате чего за 10—15 мин в нем смогут участвовать несколько десятков человек. Надо отбирать аттракционы, требующие мало места, простые по оборудованию и несложные по содержанию. Их можно проводить одновременно в разных местах зала, площадки. Кто-либо из старших должен наблюдать за выполнением задания и устанавливать очередь.

С учениками I — II классов на переменах можно проводить игры с речитативом, ритмической ходьбой, угадыванием.

На перемене надо организовать малоподвижные игры с поочередным участием в действии: «Светофор», «К своим флажкам» и др. Не рекомендуется в помещении проводить игры с мячом, поскольку они вносят беспорядок и возбуждают детей. Эти игры уместны во время перемен на улице.

Желательно одновременно организовать несколько игр в разных местах, чтобы учащиеся могли выбрать для себя наиболее интересную.

Игры надо заканчивать до звонка на урок по указанию дежурного учителя, чтобы учащиеся смогли организованно войти в класс и подготовиться к предстоящему уроку.

ИГРЫ В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ

Еще не во всех детских оздоровительных лагерях отдых школьников организован интересно и содержательно. Многие родители и даже работники лагерей считают, что дети в период школьных каникул должны только отдыхать от всякого рода деятельности. Однако это не совсем правильно. Дети, проводящие много времени за партами, нуждаются в физической нагрузке, чтобы отдохнуть от занятий. Такую необходимую нагрузку дети получают в процессе занятий подвижными играми.

В детских оздоровительных лагерях проводятся подвижные игры, способствующие оздоровлению школьников и их отдыху. Они также содействуют укреплению дружеских отношений между детьми, приезжающими в лагерь из разных школ.

Условия в лагере особенно благоприятны для самостоятельного применения любимых подвижных игр, а также игр под руководством взрослых.

Формы организации подвижных игр в оздоровительном лагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они могут проводиться как отдельные мероприятия между несколькими отрядами. Подвижные игры входят в программы спортивных соревнований, проводятся как самостоятельные встречи между командами на праздниках, прогулках, массовках.

Наряду с подвижными и массовыми играми, практикуемыми в школе, не надо забывать и о таких играх, которые трудно или невозможно проводить в городе. Особенно ценны игры на местности, на больших пересеченных участках (игры в лесу, среди холмов и перелесков), требующие длительного времени для их проведения.

Однако руководителю необходимо соблюдать правила безопасности при проведении игр на местности. Он обязан проверить площадку на наличие колющих и режущих предметов.

Очень популярны среди школьников разнообразные индивидуальные и групповые игры с длинной и короткой скакалками, с малыми мячами, с обручами, с кольцами и другими предметами. Можно организовать также игры-аттракционы.

Желательно организовать в лагере команды по волейболу, баскетболу, футболу, а также по отдельным подвижным играм и проводить встречи между командами.

Со времени приезда ребят в оздоровительный лагерь можно начинать готовить их к внутрилагерным соревнованиям между отрядами. Эти соревнования проводятся в первой половине лагерной смены, а к концу ее (когда определится команда-победитель-ница) — соревнования между лагерями.

Наряду с подвижными играми на местности в детских оздоровительных лагерях рекомендуется проводить игры на воде, которые являются эффективным средством физического развития и закаливания. Они проводятся на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне (как на мелком, так и на глубоком месте), в зависимости от характера игры. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, проще будет научиться плавать по-настоящему.

Во время проведения игр на воде, так же как и при обучении плаванию, руководитель обязан соблюдать все известные меры безопасности на воде: пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде. Кроме этого он должен заранее проверить дно водоема.

Перед началом игры участникам необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца. Игры на воде следует проводить в теплую погоду.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ЗИМОЙ НА СНЕГУ

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время их нахождения на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Игры зимой на воздухе оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние учащихся. Репертуар игр на снеговой площадке большой, поэтому не представляет труда подобрать их для любого возраста.

Ниже мы приводим описание игр, которые могут быть проведены на обычной снеговой площадке. Такая площадка должна быть защищена от ветра, и если на ней есть обледенелые места, то их нужно посыпать песком или золой. Для ориентации во время игры снеговую площадку следует разметить разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15 — 20 мин проведенные линии (шириной 4 — 5 см) поливаются горячей водой. Когда вода замерзнет, разметка останется под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени.

Руководителю следует помнить, что проведение игр зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Такие игры лучше не проводить. Более подвижные игры на воздухе следует чередовать с менее подвижными, регулировать время и количество повторений. Разумеется, последняя игра должна быть менее подвижна. Надо учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе — это безветрие при температуре до — 10°C. При температуре ниже — 16°C проводить игры на воздухе с младшими школьниками не рекомендуется.

Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клюшки, санки и пр.), хорошо, если он выкрашен в яркие цвета. Инвентарь следует готовить заранее и следить за тем, чтобы он всегда находился в порядке.

В основном рекомендуется использовать игры, знакомые детям, не требующие длительного объяснения и сложного инвентаря. Содержание игры необходимо объяснять кратко и понятно показывая наиболее важные игровые моменты.

Ниже приводится описание наиболее характерных подвижных игр, проводимых зимой на воздухе.

С уважением, декан ФФКиС ЗабГУ, к.пед.н., доцент, Геберт Виталий Климентьевич
gebervk@mail.ru

тел. раб. 8 (302-2) 32-30-97;

тел. сот. 8-924-378-94-91