

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ
СРЕДСТВО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**

Учебно-методическое пособие



Барнаул

Издательство
Алтайского государственного
университета
2015

Составитель:
доцент кафедры физвоспитания ***В.А. Мильхин***

В учебно-методическом пособии освещаются значение подвижных игр, основные понятия игровой деятельности. Обозначены задачи подвижных игр.

Предназначено для студентов высших учебных заведений, активно занимающихся физической культурой и спортом. Может быть полезно преподавателям физической культуры и тренерам.

План УМД 2015 г., п. 91

Подписано в печать 01.07.2015. Формат 60x84/16
Усл.-печ. л. 0,5. Тираж 20 экз. Заказ №223
Типография Алтайского государственного университета:
656049, Барнаул, ул. Димитрова, 66

Игра с давних времен занимает почетное место в жизни человечества. Игра – это относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами, которые направлены на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели. Цель игры – воспитание и физическое развитие подрастающего поколения. Игра может быть приблизительно определена как активная деятельность, в которой студенты выступают в роли нападающего или защитника, и как отражение реальной жизни. Общий смысл игры можно определить как «делай дело ради самого дела». В игре проявляется изобретательность, демонстрируются физические усилия, она служит подготовке студентов к социальной жизни. Это способствует формированию умственных и нравственных понятий, создает потребность в правилах. Современные студенты мало двигаются, меньше, чем раньше, играют в подвижные игры, в связи с привязанностью к различным гаджетам. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Для поддержания интереса студентов к играм преподавателям необходимо сообщать о мероприятиях, агитировать, призывать к участию.

В педагогической практике выделяют *коллективные* и *индивидуальные подвижные игры*, а также *игры, подводящие к спортивной деятельности*.

- *коллективные подвижные игры* – это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые спортивные секции;

- *индивидуальные (одиночные) подвижные игры* обычно организуются и создаются студентами. В таких играх часто устанавливаются и намечаются свои правила и также по желанию они меняются;

- *игры, подводящие к спортивной деятельности* – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом. Ярко выраженная в подвижных играх деятельность создает благоприятные возможности для тренировки функций головного мозга и увеличивает подвижность нервных процессов. Все это

положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельно спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплине и других качеств необходимых для достижения успехов в спорте.

В педагогической практике, социальной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

- *урочная* форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентированное содержание и объем игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра;

- *внеурочная* форма подразумевает большую роль организаторов, вожаков из среды, они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться.

Задачи подвижных игр делят на: оздоровительные, образовательные, воспитательные:

- *оздоровительные*: при правильной организации занятий с учетом особенностей физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, а также формирование правильной осанки. Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности. Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. Также подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и физический подъем оказывает на них оздоровительный эффект;

- *образовательные*: игра оказывает большое воздействие на формирование личности – это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять и делать выводы. Подвижные игры положительно влияют на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр, в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи физического воспитания. Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий легкой

атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой, плаванием и т.д. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладению ею.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся людей умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на восприятие.

В подвижных играх участникам приходится использовать различные роли, что развивает у них организаторские навыки.

- *воспитательные*. Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы и т.д. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствует развитию ловкости. Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направлением направление движений. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решимости, мужества и упорства. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, которые в свою очередь помогают достичь общей цели. Подвижная игра носит коллективный характер. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей. Таким образом, студенты приучаются к коллективной деятельности.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания студентов.

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося из поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих людей, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленности, делая игру увлекательной.

Правила – обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета её результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, и инициатива играющих в рамках правил игры.

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть подражательными, образно-творческими и ритмическими. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения, преодоления препятствий прыжком, сопротивлением силой и действиями. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Подготовка к проведению игры особенно важна в тех случаях, когда игра предлагается впервые и преподаватель не в состоянии предвидеть всех ситуаций, которые могут сложиться в ее ходе.

Выбор игры напрямую зависит от места ее проведения. В небольшом узком зале проводятся игры с линейным построением, в них участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке проводятся игры с бегом врассыпную, с метанием больших и малых мячей. Во время прогулок и экскурсий за город проводятся игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах. При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура зимой низкая, то выбирается игра с активными нагрузками. Нельзя использовать игры, в которых нужно долго стоять. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком.

Перед началом игры в помещении преподаватель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды нужно убрать в подсобное помещение. Оконные стекла и лампы закрывать сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если преподаватель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо ознакомится с местностью, чтобы сделать разметку границ для игры.

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, повязки, мячи, палки, булавы, обручи и скакалки. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии.

Студенты получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как преподаватель объявит им правила игры.

Перед тем как проводить игру, преподаватель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные варианты событий, возникающих по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть нежелательные явления.

Преподаватель, хорошо знающий данный коллектив играющих, предварительно намечает роли игроков, предусматривает, как вовлечь в игру слабых и пассивных игроков.

Для проведения некоторых игр он заранее выбирает себе помощников, определяет их функции и, если это необходимо, дает им возможность подготовиться (например, в играх на местности). Помощники первыми знакомятся с правилами игры и местом ее проведения.

Прежде чем начать объяснять игру, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели преподавателя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих людей в исходное положение.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Преподаватель занимает место не в центре, а в ряду играющих окажется за спиной преподавателя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам. В этом случае преподаватель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения враспынную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали преподавателя. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу или окнам. Преподаватель должен стоять на видном месте боком или крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех студентов и контролировать их поведение.

Объяснение игры

Любую игру можно объяснить примерно по такой схеме:

1. Название игры.
2. Роль играющих и их расположение на площадке.
3. Содержание игры.
4. Цель игры.
5. Правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращаясь при этом ко всем. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснить.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлечь самих студентов.

Роль капитанов команд очень велика. Они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих людей. Капитану дается право распределить роль в команде, следить за соблюдением правил. Он является непосредственным помощником преподавателя.

Капитана могут выбрать сами играющие или их назначает преподаватель. Когда играющие сами избирают капитанов, они учатся объективно оценивать друг друга. Если играющие люди недостаточно организованы или плохо знают друг друга, преподаватель сам выбирает капитана.

Обычно сначала составляют команды и лишь после этого набирают капитанов. В случае разделения команды путем выбора или сговора капитанов выбирают заранее.

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

Объективное и беспристрастное судейство – бесспорное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревновательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше.

Во время игры судья должен расположиться так, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещением игроков. Сигнал о нарушении правил должен подаваться своевременно и четко. Судья делает замечания корректно, не вступая в споры. Строгое су-

действие в подвижных играх способствует воспитанию честности, уважения к судье и правилам.

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только ее правильное проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры тоже нежелательно. Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий состава занимающихся.

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, настойчивость выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности и т.д. В случае их проявления игру стоит закончить.

Руководитель перед игрой может сообщать отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1-3 мин. до окончания установленного времени надо предупредить игроков.

Форма также влияет на длительность игры.

При объяснении результатов необходимо обсудить игру совместно с участниками, выяснить их ошибки и указать на положительные моменты, отметить участников, хорошо исполнявших отдельные роли, а также тех, кто соблюдал правила игры.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен, зависит не только от возраста, но и от подготовленности.

Практический опыт работы со студентами, умение наблюдать и анализировать действия играющих людей в процессе игры способствует совершенствованию мастерства руководства играми.

Итак, при проведении игры преподаватель необходимо продумать и учесть следующие аспекты:

1. Познакомиться с требованиями и правилами игры, в которую студенты будут играть. Приготовить все необходимое оборудование и материалы перед ее началом.

2. Учесть уровень развития студентов, их таланты, умения и неумения.

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту, силе и жизненному опыту студента. Умело выводить участников из игры, которая им сложна.

4. Избегать перевозбуждения у играющего.

5. Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчиняться всем правилам, включая и те, которые вроде бы умаляют достоинство взрослого.

6. Помогать студентам, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстник, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Студент с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей перед другими, если они нарушили правила или ошибались в игре.

7. Объяснять правила каждой игры вовремя и разрешить студентом один или большее количество раз потренироваться, перед тем как начнется активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр и необходимое оборудование, приготовленное заранее, если студенты не одобряют первую предложенную преподавателем игру.

8. Давать студентам отдых между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

9. Выбирать игры с учетом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

Библиографический список

1. Борзенкова Л.А. Организация и правила спортивных соревнований. М., 1987.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. М., 1984.
3. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры. М., 1990.