

МБУДО «СДЮСШОР»

Обобщение опыта работы

на тему:

«Подвижные игры как средство физического воспитания
в спортивной школе».



Тренер-преподаватель
Лыско К.И.

2019 г.

ВВЕДЕНИЕ

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 свое время, но неизменной остается тяга людей к игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу.

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, связанные с ростом городов, не могут умалить значение игры.

Порой казалось, что на игру посягает бурно развивающийся спорт, вовлекающий все 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.

Играя, дети и подростки развиваются физически и умственно, закаляются в волевом отношении, лучше узнают друг друга. Этому способствуют те черты игровой деятельности, которые сближают ее 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, удовольствия. И если труд имеет свои закономерности, то и 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 склонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и склонностей, а следовательно, и на будущую судьбу.

ИГРА И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Необходимый подбор игр для тренеровочных занятий определяется программой. Однако на уроке и особенно во внеклассной работе можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые из методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

Средний школьный возраст характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Резко повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие излишней затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в играх с большей интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. Примером могут служить игры «Круговая лапта», «Прыжок за прыжком», «Веребочка под ногами» и др. В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система. Дети, особенно мальчики, любят игры, где преимущественно развивается сила («Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие» и др.) Мальчики имеют некоторое преимущество перед девочками в играх с бегом на скорость, с метанием на дальность и в цель. Поэтому в ряде игр девочки не могут вступать в единоборство с мальчиками. Их больше привлекают игры с ритмичными движениями, элементами равновесия, хотя в большей части командных игр девочки и мальчики играют совместно.

Сюжеты подвижных игр для детей среднего школьного возраста символичны, и они понимают их условность, но действуют в соответствии с правилами и полной отдачей сил («Защита укреплений», «Охрана перебежек», «Перестрелка»).

Учащиеся 10-12 лет стремятся приобщиться к спорту, успешно выполняют основные технические приемы игры в баскетбол, футбол, увлекаются подвижными играми с довольно сложными двигательными задачами. Для них большую группу составляют игры с бегом и преодолением подвижных и движущихся препятствий, с метанием, более продолжительными силовыми напряжениями (встречные и линейные эстафеты, «Пятнышки маршем», «Снайперы», «Сильный бросок», «Прыжок за прыжком» и др.).

В этом возрасте формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность и инициатива. Дети

могут сосредоточиться на нескольких условиях игры, осуществлять контроль над выполнением целой группы правил. Поэтому можно использовать командные игры, где участники вступают в непосредственное соприкосновение с противником («Борьба за мяч», «Сильные и ловкие», «Перетягивание через черту» и др.).

Организуя игры, руководитель стремится развивать самостоятельность детей, нередко предоставляя им право самим выбирать водящих, распределяться по командам, устанавливать план действий в игре. Вместе с тем дети не всегда правильно разбираются, в каком соотношении находятся самостоятельность и дисциплинированность, активность и выдержка, смелость и осторожность. Подвижные игры с большой физической и психической нагрузкой нередко вызывают вспышки резкости, нетерпеливости. Руководитель должен помнить об этом, не допуская излишнего возбуждения и напряжения.

Подростковый возраст условно называют так потому, что у детей 13-15 лет наблюдаются особенно интенсивное развитие и перестройка всего организма. В занятиях физическими упражнениями и подвижными играми находят отражение многие особенности этого переходного возраста, знаменующего превращение мальчика в юношу, девочки – в девушку. Усиленно растет костная система (особенно трубчатые кости), в связи с чем дети особенно прибавляют в росте. Продолжает развиваться и мышечная система (увеличивается масса мышц и их сила), хотя она еще отстает от общего роста тела. Мальчиков этого возраста особенно привлекают игры с элементами силовой борьбы: «Выталкивание из круга», «Перетягивание каната», поединки в парах.

После больших физических нагрузок пульс в этом возрасте сравнительно быстро восстанавливается, и это свидетельствует о том, что сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к играм с относительно длительными действиями непрерывного характера («Мяч капитану», «Борьба в квадратах», «Скакуны» и др.).

Усложнение умственной деятельности, продиктованное возрастом и условиями учебы, определяет и мотивы поведения. Более логичное мышление позволяет проявлять в играх все большую самостоятельность, способность к обобщениям и абстрактному мышлению. Более развитая память и способность к проявлению устойчивого внимания дают возможность запоминать многочисленные правила игр, наиболее целесообразные игровые приемы и действия. Обычно подростки уже имеют опыт участия в спортивных соревнованиях и многих подвижных играх, поэтому в сложных по форме и содержанию играх («Борьба за мяч», лапта с препятствиями и т.п.) они умело используют ранее

приобретенные двигательные умения и навыки, нередко проявляющиеся в новых сочетаниях и комбинациях. Участники игр борются за победу своей команды при сочетании единоборства, взаимопонимания и выручки. В этом возрасте активно развиваются чувства долга, коллективизма и дружбы.

К 14-15 годам заканчивается развитие двигательного анализатора, что способствует улучшению координации, точности и экономичности движений. Поэтому значительное место в играх отводится проявлению ловкости, скоростно-силовых качеств.

Таким образом, главное содержание подвижных игр в 7-8 класса составляют действия с мячом, прыжками, лазанье и перелазание, метание в цель, сопротивление силой, ориентировка в пространстве, бег с преодолением препятствий. Правила в играх более сложные, разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых качеств, тактического мышления. Многие игры характеризуются ярко выраженным соревновательным началом, содержат элементы спортивной техники и тактики: «В четыре стойки», лапта с препятствиями, игры подготовительные к баскетболу, волейболу и особенно спортивные игры с несколько облегченными правилами и сокращенным регламентом времени – мини-баскетбол, мини-гандбол, мини-футбол, мини-хоккей. Не только в спортивных, но и в подвижных играх для отдельных игроков или групп нередко устанавливаются особые роли (капитан команды, нападающий, защитник и т.д.). В связи с тем что девочки уступают мальчикам в играх, требующих проявления скоростно-силовых качеств, умения действовать с мячом, сложные командные игры лучше проводить отдельно. Если же игры проводятся совместно, играющие всегда бывают заинтересованы в том, чтобы в каждую команду входило одинаковое количество мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте заканчивается формирование характера, но вместе с тем физиологическая перестройка организма осложняет деятельность нервной системы, что редко выражается в нарушении уравновешенности, обострении чувства самолюбия и др. Поэтому руководить играми нужно с особым тактом, выдержкой, умением, сочетая эти качества с требовательностью, умением избегать конфликтных ситуаций

В работе с 15-17 лет могут быть использованы игры учащихся предшествующей возрастной группы. Однако они должны быть усложнены в смысле повышения требований к точности выполнения или иных технических приемов. У старшеклассников широкое применение могут найти игры и игровые упражнения военно-прикладного характера, а также все игровые формы сюжетно-конфликтного характера

без соприкосновения и с соприкосновением соперников, поединки, конкурсы, игровые упражнения. Применение находят также эстафеты. В которых действия выполняются в парах (волейбольные, баскетбольные передачи, «тачка», «тачанка», «гусеница» и др.), а также спортивные игры, по которым проходят соревнования внутри школы и между школами.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ТРЕНИРОВКЕ.

Подвижные игры на уроках физической культуры применяют строго целенаправленно, с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, в тесной взаимосвязи со всем изучаемым на уроках учебным материалом. Важно подбирать наиболее эффективные методы и методические приемы в организации игровой деятельности учеников, принимая во внимание уровень их физической подготовленности, функциональные особенности организма, дисциплинированность класса, а также условия, в которых урок проводится.

Учащихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных игровых ситуациях. В ходе каждой игры ученикам надо разъяснять ее значение для укрепления здоровья, для овладения учебным материалом по физической культуре.

Подвижные игры должны эффективно содействовать нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма учащихся с учетом возраста, а также формированию правильной осанки.

Особое значение приобретает наличие достаточно четких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих. Точные правила упорядочивают взаимодействия играющих, устраняют случаи излишнего возбуждения, благоприятно влияют на проявление положительных эмоций у игроков.

Особенность методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры состоит в первую очередь в том, что между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок должна быть обеспечена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную ее длительность.

Подвижные игры, знакомые учащимся и не занимающие много времени, можно проводить, например, с целью разминки перед упражнениями, которые связаны со значительными мышечными напряжениями. После таких упражнений возможно проведение относительно спокойных игр. Подвижные игры с бегом, прыжками, включаемые перед упражнениями, требующими большой концентрации внимания, точности движений, могут затруднять последующее успешное выполнение подобных упражнений.

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой и температурой используемого помещения и воздуха. Не менее серьезное значение имеет

чистота тела и одежды самих занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ в организме играющих, увеличиваются газообмен и теплоотдача, в связи с этим у учащихся необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело или обливаться водой с использованием общепринятых правил гигиены и закаливания организма водными процедурами.

Содержательная направленность практического использования игрового материала на уроках физической культуры заключается прежде всего в следующем:

✓ Если на проводимом уроке решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики, армрестлинга (борьбы на руках) и т. д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными играющим отягощениями — наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки с посильным для них грузом. Сюда же следует отнести довольно полезные для силового развития занимающихся метания различных предметов на дальность.

✓ Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

✓ Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

✓ Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Перетягивание через черту

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание только за среднюю линию, а не на три-четыре шага, как в более сложном варианте.

Сильные и ловкие

Две команды располагаются по кругу, через одного. Внутри его у линии, ограничивающей круг, восемь чурок, в центре круга – мяч. По сигналу участники игры, взявшись за руки и не разрывая их, стараются подтолкнуть противника, чтобы он сбил чурку (городок, малую булаву). Сваливший ее берет мяч и, стоя в центре круга, не сходя с места, пытается осалить им кого-либо из игроков другой команды, которые разбегаются в разные стороны. Если метавший промахнется, его команда наказывается двумя штрафными очками. Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков (за точный бросок команде, сбившей чурку, начисляется одно штрафное очко).

Бег за флажками

Класс делится на команды, и в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20-30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2-3 м, раскладываются флажки в шахматном порядке. По сигналу игроки быстро выбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на место, быстро строятся в

шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные своими игроками. За каждый флажок начисляется одно очко. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. Запрещается отнимать флажки друг у друга. За линии, ограничивающее место для флажков, заступать нельзя. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

Двумя мячами через сетку

Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч и по свистку судьи перебрасывает его через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды, снова (по сигналу) начинается их переброска.

Игра заканчивается, когда одна из команд наберет десять очков. Игроки могут поменяться сторонами площадки и повторить игру.

Игра останавливается, если допущены следующие ошибки: мяч пролетел под сеткой или сразу попал за границу площадки противника, оба мяча оказались одновременно на стороне противника.

Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко.

Когда игра освоена, командам можно дать по два мяча, которые одновременно вводятся в игру. Тогда очко проигрывает команда, на половине которой оказались одновременно три мяча. В помощь судье выделяется счетчик очков.

Сильный бросок

Играющие, разделившись на две команды, становятся одна против другой за линиями, проведенными на расстоянии 18-20 метров одна от другой. На расстоянии 3 м от каждой линии проводится (ближе к середине площадки) еще по одной параллельной (городской) черте. Посередине площадки кладется баскетбольный мяч. Всем игрокам дается по одному теннисному мячу. По сигналу играющие из-за своих линий бросками малых мячей в баскетбольный мяч стремятся перекатить его за городскую черту противника. Выигрывает команда, выполнившая эту задачу.

Метание в ходе игры разрешается проводить без определенной последовательности. Подбирая мячи, нельзя заходить за свою городскую черту.

Не давай мяч водящему

Все играющие, кроме двух-трех водящих, становятся по кругу и начинают перебрасывать между собой баскетбольный мяч. Задача водящих, находящихся в круге, коснуться мяча рукой. На место водящего, который осалил мяч, идет тот, кто не сумел точно передать мяч товарищу по кругу.

Если мяч выкатился за пределы круга, за ним может бежать любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место в круге занимает игрок, потерявший мяч.

Игру можно усложнить, введя в нее правило трех секунд. В течение этого времени игрок должен перебросить мяч партнеру.

Усложняя игру, можно предложить играющим делать передачи на ходу. Это облегчает задачу водящих, но усложняет действия тех, кто владеет мячом (нельзя делать пробежки, двойное ведение). Число водящих, в зависимости от подготовленности игроков может быть увеличено или сокращено.

Салка и мяч

Игроки бегают по площадке и, спасаясь от преследования водящего, передают друг другу баскетбольный мяч. Задача состоит в том, чтобы в конечном итоге послать мяч игроку, которого настигает водящий, так как игрока с мячом салить нельзя. Однако водящий может осалить мяч в руках игрока. Последний в этом случае становится водящим. Водящему разрешается в ходе игры салить на лету, перехватывая его. Если он сумел это сделать, его сменяет игрок, виновный в потере мяча.

Слушай сигнал!

Учитель уславливается с играющими, какое задание они выполняют по тому или иному сигналу, подаваемому им во время движения по площадке. Например, по свистку все должны сделать поворот кругом (с опорой на одну ногу) и продолжать бег, два свистка – прыжок вверх толчком одной ноги с дальнейшим продвижением вперед, три свистка – продвижение спиной вперед и т.д.

Можно подавать и другие сигналы: хлопки, зрительные (руки в стороны, одна рука вверх, присеет и т.п.). Тот, кто ошибается дважды, выбывает из игры.

Эстафета с ведением и бросками

Команды выстраиваются за стартовыми линиями перед щитом-воротами, разделенными на квадраты (с цифрой 6 – средняя часть щита, 9-крайние части). По сигналу первые номера выбегают вперед и, не заступая за черту, проведенную в 6 м от щита, с хода метают мяч в щит. Задача метавшего: мяч, отскочивший от щита или стены, поднять и передать выбегающему вперед второму номеру команды. Тот также с хода старается поразить цель, то есть попасть в девятку или шестерку.

Игра заканчивается, когда каждый сделает по одному броску и начинавший игру получит мяч в руки. Подсчитывается сумма очков, набранная каждой командой.

Во втором варианте игроки команды метают мяч по очереди в приведенном выше порядке, а другая команда каждый раз выставляет к щиту нового вратаря. Если вратарь отбил мяч, нападающая команда не получает очков. Они не присуждаются команде и в случае промаха игрока, не попавшего в щит, или заступа игрока за линию броска. Наибольшая сумма набранных очков определяет победителя.

Лыжники, на места!

Все играющие медленно продвигаются на лыжах по замкнутому кругу друг за другом. Учитель находится вне круга и передвигается на лыжах без палок. Подъезжая к любому из играющих. Он говорит: «За мной!», после чего приглашенный втыкает в снег лыжные палки и следует за учителем. Так учитель собирает многих или всех, уводит их в сторону от круга, где остались лыжные палки. И неожиданно подает команду: «Лыжники, на места!»

Играющие вместе с учителем стремятся скорее вернуться в круг и занять места у любых палок. Игрок, оставшийся без палок, становится водящим. Он выполняет ту же роль, что и учитель в начале игры.

Быстрый лыжник

Игроки выстраиваются шеренгой на лыжах без палок. На расстоянии 40-50 метров от старта флажками обозначена линия финиша.

По сигналу учителя все бегут на лыжах к финишной линии. Выявляются участники, занявшие первые три места. Затем бег проводится в обратном направлении, и в нем участвуют все, кроме призеров. Между шестеркой лучших можно провести финальный забег. В смешанных классах проводят общий старт отдельно для девочек и мальчиков.

Можно проводить бег с палками, на одной лыже (отталкиваясь другой ногой), а также бег с поворотом и возвращением назад.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коротков И.М. «Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. Культуры». – М.: Просвещение, 1979.-190 с., ил.
2. Настольная книга учителя физической культуры/ Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никадорова. – 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с., ил.
3. Ресурсы internet