

## **Роль подвижных игр в физическом воспитании**

Гудкова Татьяна Ивановна

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №4» г. Тамбова

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. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физической культуры и др.

Игры, используемые для физической культуры, 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.

Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания учащихся 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 обучающихся целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Игры помогают расширять и углублять представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, учащиеся 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. Физическая культура - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент. Успехи системы физической культуры не исключают необходимости дальнейшего ее развития и совершенствования. Развитие ловкости и точности движений - одно из фундаментальных условий решения этой задачи.

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 спортивные и подвижные игры.

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма и является патогенетическим фактором в возникновении ряда заболеваний. Отрицательное влияние дефицита в двигательном режиме подростков усугубляется явлением акселерации, свойственной этому возрасту.

Основное содержание программы физической культуры составляют жизненно важные двигательные упражнения, общеразвивающие и прикладные. В программу физической культуры включены и спортивные игры - баскетбол, волейбол, ручной мяч, пользующиеся большой популярностью среди учащихся, а также отдельные подвижные игры.

Все эти игры направлены на физическое совершенствование подростка, на развитие двигательной системы, приспособленности к меняющимся жизненным обстоятельствам, закаленности не только физической, но и психологической. С одной стороны они развивают человека физически за счет жизненных состояний человеческого организма, а с другой - раскрывают и проявляют определенные черты характера, личные качества и способности.

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. Всё 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. Разнообразные движения и действия 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.

Подвижная игра с правилами — это сознательная, активная деятельность обучающегося, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. По определению П.Ф.Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого школьник готовится к жизни.

Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции на различные сигналы: «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий школьник реализует в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития учащегося. 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 учащихся. В них осмысливается и познается окружающий мир, развивается интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества. Подвижные игры всегда являются творческой деятельностью, в которой проявляется естественная потребность 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 учащихся. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняться 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.

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 учащихся, их возможностей выполнять те или иные движения, соблюдать игровые правила.

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; школьники должны уметь ими пользоваться в разных условиях. В младших классах учитель объясняет содержание и правила по ходу игры, в старших - перед началом. Подвижные игры организуются в

помещении и на прогулке с небольшой группой или со всем классом. Они входят также в состав физкультурных занятий. После того как школьники усвоят игру, они могут проводить её самостоятельно.

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

Подросткам необходимо обучить играть в подвижные игры самостоятельно. Для этого надо развивать у них интерес к этим играм, предоставлять возможность организовывать их самостоятельно в часы досуга.

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 школьников 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.

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 её участников, отметив их ловкость, силу, инициативу и тд.

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

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 игру усложняют, школьнику объясняют дополнительные правила и способы выполнения.

Существует несколько классификаций подвижных игр. Традиционно игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по количеству участников, по степени интенсивности и специфике физической подготовки, наличию/отсутствию ведущего, месту проведения, 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:

- 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, тенниса и др.
- Игры с мячом. Мяч - атрибут множества игр.
- Игры на меткость. Различные варианты "войнушки" и стрельбы по мишеням.
- Игры на воде.
- Игры, связанные с прыжковыми упражнениями.

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

В игровой деятельности обучающихся объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, они 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.

Подвижные игры следует подбирать такие, которые воспитывают у учеников высокие морально-волевые качества, укрепляют здоровье, 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 играют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у школьников, которая является условием каждой коллективной игры.

Игра приносит пользу только тогда, если учитель хорошо осведомлен с педагогическими задачами (воспитательными, оздоровительными 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.

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными - командными.

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

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться правила постепенного перехода от простого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывать количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.).

Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке - игры большой подвижности, 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 нагрузки в игре; наличие инвентаря.

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 обратить на правила игры. И если эта игра проводится впервые, учитель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

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.

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 нагрузки 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.

На первый взгляд может показаться, что роль соревновательно-игрового метода в освоении спортивных игр незначительно и его использование мало эффективно, так как спортивные игры очень эмоциональные и содействуют физическому развитию учащихся сами по себе. Но это не так, потому что для овладения умениями и навыками игр в совершенстве требуется развитие специальных физических и психологических качеств. Для этого включают элементы изучаемой спортивной игры в соревновательные упражнения, подвижные игры и эстафеты. Изучая каждую спортивную игру в отдельности, подбирают соревновательно-игровые задания, способствующие развитию определённых умений и навыков.

Базовым элементом всех перемещений является положение на полусогнутых ногах. Это даёт возможность выполнять старты и ускорения, прыжки с места, остановки после бега, изменять скорость и направление движений без дополнительной подготовки. За счёт этого игрок в соревновании с соперником может выиграть мгновение времени или пространство. Это определяет успех в игровом эпизоде и в игре в целом.

- *«Баскетбол с надувным мячом».*

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке. Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Игроки команды, выигравшей вбрасывание, подпрыгивая и подбивая надувной мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. Игра длится 10 минут со сменой сторон площадки после первых 5 минут игры.

Правила игры. Во время прыжков нельзя отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. За нарушение мяч передаётся другой команде.

- *«Наперегонки с мячом».*

Подготовка. Игроки строятся в шеренгу у боковых линий площадки лицом к середине. Одна команда стоит справа, другая - слева от щита. Расстояние между игроками 3-4 шага. Игроки рассчитываются по порядку.

Содержание игры. Руководитель бросает мяч в щит и называет любой номер. Оба игрока под этим номером выбегают вперёд и пытаются завладеть мячом. Тот, кому это удалось, делает передачу последнему игроку своей команды, который передаёт его по шеренге первому. Игрок не сумевший завладеть мячом, обегает игроков своей шеренги с левой стороны, пытаясь обогнать мяч. Если игрок финиширует в конец шеренги раньше мяча, то очко начисляется его команде. Другая команда тоже получает очко за то, что её игрок завладел мячом под щитом. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игрок, потерявший мяч должен вернуться на место и продолжает игру.

– *«Мяч ловцу».*

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают ловца. У центрального круга становятся капитаны.

Содержание игры. По сигналу руководителя мяч вбрасывается на площадку. Завладев мячом после вбрасывания, игроки стремятся путём передач подвести мяч как можно ближе к своему ловцу и бросить ему мяч так, чтобы он поймал его на лету. Игроки другой команды стараются мяч перехватить. Когда ловец одной из команд поймает мяч, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча команда получает очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры. Игроку разрешается сделать не более двух шагов, а на 3-ем передать мяч.

– *«Передача мяча».*

Игроки в командах построены в колоннах по одному, дистанция 3-4 шага. Исходное положение - широкая стойка ноги врозь, мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передаётся из рук в руки обусловленным способом.

Способы передачи мяча: двумя руками сбоку с поворотах туловища, с отскоком от площадки, одной рукой.

Правила игры. Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним.

– *«Салки с ведением».*

Подготовка. Игроки располагаются в парах. У каждого игрока мяч.

Содержание игры. Игроки водят мяч. Один убегает, другой догоняет и пытается осалить его рукой. После осаливания смена водящего.

Правила игры. Осаливать свободной от ведения рукой, не теряя контроля над мячом.

– *«Охота на зайцев».*

Подготовка. В центре чертят круг диаметром 18 м. Играющих делят на 2- 3 команды по 8 человек, одна из которых - «зайцы» - становятся в круг. «Охотники» располагаются за чертой круга и получают волейбольный мяч.

Содержание игры. По звуковому сигналу тренера охотники, не заходя в круг, стараются попасть мячом в «зайцев». Те увёртываются, перебегают



внутри круга в более безопасное место. «Заяц» уходит из игры, как только в него попали мячом. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «зайцы». После этого центр круга занимает другая команда. Выигрывает команда, которая в установленное время (например 3 минуты) выбьет больше игроков команды соперников.

Правила. Охотники не имеют права заступать внутрь круга, иначе бросок не засчитывается. «Заяц», вышедший за черту круга, выбывает из игры.

– *«Передай мяч по кругу».*

Подготовка. В центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16 м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый - второй. Каждая команда получает по мячу (футбольному, волейбольному, баскетбольному или набивной мяч до 2 кг), которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом.

Содержание игры. По звуковому сигналу тренера каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера против часовой стрелки, вторые - по часовой стрелке, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой первой удастся это сделать.

Правила. Мяч должен передаваться только в строгой последовательности.

– *«Самый меткий»*

Подготовка. На противоположных сторонах площадки чертят две параллельные линии, образующие «города». В центре и поперёк поля (например, в зале - по средней линии баскетбольной площадки) устанавливают гимнастические скамейки, на каждую из которых кладут по 3 набивных мяча. Все играющие делятся на две равные команды, которые получают по мячу и располагаются вдоль линии своего «города».

Содержание игры. Из пределов «города» ударом любой частью подъёма или внутренней стороной стопы необходимо сбить набивной мяч. Игроки из обоих «городов» наносят удары одновременно.

Правила. В течении игры футболист сам обеспечивает себя мячом и может выполнять удары из любой свободной точки своего «города». Игрок, сбивший мяч, получает очко и обязан быстро установить мяч на место. Команда, набравшая наибольшее количество очков (сумма очков игроков одной команды), за определённое время объявляется победительницей, а игрок, сбивший больше всего мячей - самым метким. Запрещается бить по мячу из-за пределов «города». Удары наносят только по неподвижному мячу.

– *«Перехвати мяч».*

Подготовка. Игроки делятся на две равные по силам команды.

Содержание игры. Определять цель. Это может быть игрок, которому нужно набросить мяч, или цель, которую надо поразить баскетбольным или гандбольным мячом: круг или гимнастический обруч на стене. Цель охраняют несколько защитников, которые находятся за линией, которая ограничивает

доступ к цели. Задача каждой команды - поразить цель соперника, набрать очки.

Правила. Играть по упрощённым правилам баскетбола или гандбола. Определить количество очков, необходимых для победы.

### 2.3 Эстафеты

В эстафетах задачи развития физических качеств и совершенствования приёмов игры и игровых действий можно решать на скорости, в условиях соревнования. Эстафеты могут быть направлены на совершенствование одного приёма игры, комплекса приёмов (игровые действия), а также выполняться в сочетании с дополнительными заданиями по развитию физических качеств. Проведение эстафет предполагает чёткое определение ориентиров, с которых выполнение упражнений, и на которых эстафета заканчивается.

*Эстафеты с приёмами перемещений.* Пригибной бег с касанием двумя руками пола, остановкой на ориентире и возвращением в свою колонну. Тоже выполнять боком, приставными или скрестными шагами, лицом и спиной вперёд. Выполнять поочередно, по одному, а также в парах.

*Эстафеты с прыжками.* Прыжки с продвижением вперёд выполнять на одной и на двух ногах, через линии через скамейки. Прыжки на месте на быстроту до 20, 30 раз.

*Эстафеты с поворотами на месте и в движении.* Игрок бежит до ориентира, выполняет остановку прыжком, поворот (вперёд, назад) и бежит до очередного ориентира. Вариант: на ориентирах выполнять повороты в движении и продолжать бег вперёд, затем с остановкой и поворотом возвращаться в свою колонну.

*Эстафеты с ведением.* Скоростное ведение с поворотом на ориентире, переводом мяча на другую руку и возвращением в свою колонну. Вариант - с обводкой кругов или предметов.

*Эстафеты с передачами.* Игроки во встречных колоннах передают мяч указанным способом. После передачи перемещаться в конец своей колонны, в коней встречной или после передачи обегать встречную и возвращаться в свою колонну.

*Эстафеты с ведением и передачами.* Во встречных колоннах вести мяч до определённых ориентиров, выполнять передачу и перебежать во встречную колонну. Вариант: после передачи обежать встречную и возвратиться в свою колонну.

*Эстафеты в парах.* Выполнить эстафеты, стартуя вдвоём и выполняя различные задания: перемещения боком, лицом друг к другу, руки на плечах партнёра, передавая мяч друг другу, переноса друг друга на спине, тоже с ведением и т.д.

Использование в тренировочной деятельности подвижных игр и эстафет позволяет выявлять, формировать и закреплять необходимые волевые качества у обучающихся во всех игровых видах спорта.

Игровая методика является эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации волевых качеств учащихся. Применение игровой методики в учебном процессе путём включения специализированных подвижных игр ведёт к оптимизации тренировочного процесса.

Подвижные игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Они выступают как вспомогательное, дополнительное средство в системе здоровьесбережения обучающихся.