

Булавкина Ольга Викторовна

тренер-преподаватель

БУ ДО «СШОР №4»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ВОСПИТАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ И НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

***Аннотация:** статья посвящена комплексному исследованию роли игрового метода в воспитании физических и нравственных качеств детей, занимающихся спортом. Целью статьи является раскрыть преимущества игрового метода среди существующих методов обучения детей в спорте. В статье приводится классификация игр по двигательной активности, по возрастному критерию применения, по физическим качествам, для совершенствования которых направлена игра. Особое внимание уделено грамотности организации тренировочного занятия с использованием игрового метода. Автор приходит к выводу, что особенность игры несет в себе большие воспитательные возможности, как физического, так и нравственного.*

***Ключевые слова:** игра, двигательная деятельность, подвижные игры, физические качества, координация, сила, эмоциональность, игровой метод, быстрота, гибкость, выносливость, нравственные качества, позитивность.*

Игра – великое изобретение человека; она имеет для его биологического, социального и духовного развития не меньше, а, может быть, даже и большее значение, чем огонь и колесо. В ней, как в зеркале отображалась история человечества со всеми его трагедиями и комедиями, сильными и слабыми сторонами.

Попытку систематического изучения игры первым предпринял в начале XX века немецкий ученый О. Гросс, 1914, считавший, что в игре происходит предупреждение инстинктов к будущим условиям борьбы за существование («теория предупреждения»). Гросс называет игры изначальной школой поведения. Для

него, какими бы внешними или внутренними факторами игры не мотивировались, смысл их именно в том, чтобы стать для детей школой жизни. Позицию Гросса продолжил польский педагог, терапевт и писатель Януш Корчак, 1928, который считал, что игра – это возможность отыскать себя в обществе, себя в человечестве, себя во Вселенной. В играх заложена генетика прошлого, как и в народном досуге – песнях, танцах, фольклоре.

Игра в любую историческую эпоху привлекала к себе внимание педагогов. В ней заключена реальная возможность, воспитывать и обучать ребенка в радости Ж.Ж. Руссо.

И.Г. Песталоцци пытался развить способности детей в соответствии с законами природы и на основе деятельности, стремление которой присуще всем детям. Центром педагогической системы Ф. Фребеля, 1926, является теория игры. По Фребелю, детская игра – «зеркало жизни» и «свободное проявление внутреннего мира. Игра – мостик от внутреннего мира к природе». Природа представлялась Фребелю в виде единой и многообразной сферы.

К. Ушинский, 1990, склонялся к пониманию необъятных творческих возможностей человека. Он отделял учение от игры и считал его неременной обязанностью школьника. «Учение, основанное только на интересе, не дает окрепнуть самообладанию и воле ученика, так как не все в учении интересно и придет многое, что надобно будет взять силой воли». Однако, соглашаясь с необходимостью волевых усилий при обучении, не будем снижать и значение игры и интереса.

На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: М.А. Горький, А.С. Макаренко. Игру детей они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большое значения игре придавал выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф. Лесгафт, 1876, считая, что игра – есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. А.С. Макаренко, 1937, называет игру «школой подготовки детей к жизни».

Игра имеет важное значение в жизни ребенка, то же значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов он будет в работе, когда вырастет. Он подчеркивал, что игра может воспитывать качества будущего работника и гражданина.

Значение игры в развитии и воспитании личности уникально, так как игра позволяет каждому ребенку ощутить себя субъектом, проявить и развить свою личность. Есть основание говорить о влиянии игры на жизненное самоопределение школьников, на становление коммуникативной неповторимости личности, эмоциональной стабильности, способности включаться в повышенный ролевой динамизм современного общества. Игра всегда выступает как бы в двух временных измерениях: в настоящем и будущем. С одной стороны, она предоставляет личности сиюминутную радость, служит удовлетворению актуальных потребностей. С другой стороны, игра направлена в будущее, так как в ней либо прогнозируются или моделируются жизненные ситуации, либо закрепляются свойства, качества, умения, способности, необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций.

В.Л. Сухомлинский, 1969, писал: «Присмотримся внимательно, какое место занимает игра в жизни ребенка.... Для него игра – это самое серьезное дело. В игре раскрывается перед детьми мир, раскрываются творческие способности личности. Без них нет, и не может быть полноценного умственного развития. Игра – это огромное светлое окно, через которое в духовный мир ребенка вливается живительный поток представлений, понятий об окружающем мире. Игра – это искра, зажигающая огонек пытливости и любознательности».

Ярчайший образец игровой позиции педагога представляет нам деятельность А.М. Макаренко. Он писал: «Одним из важнейших путей воспитания я считаю игру. В жизни детского коллектива серьезная ответственная и деловая игра должна занимать большое место. И вы, педагоги, обязаны уметь играть».

Сущность игры заключается в том, что в ней важен не результат, а сам процесс, процесс переживаний, связанных с игровыми действиями. Хотя ситуации,

проигрываемые ребенком, воображаемые, но чувства, переживаемые им, реальны. В игре нет людей серьезнее, чем маленькие дети. Играя, они не только смеются, но и глубоко переживают, иногда страдают. Эта специфическая особенность игры несет в себе большие воспитательные возможности, так как, управляя содержанием игры, педагог может программировать определенные положительные чувства играющих детей. В игре совершенствуются лишь действия, цели которых значимы для индивида по их собственному внутреннему содержанию. В этом основная особенность игровой деятельности и в этом ее основное очарование и лишь с очарованием высших форм творчества сравнимая прелесть.

Таким образом, если игровые действия по своему содержанию незначимы для ребенка, то он может и не войти в игру, в игровое состояние, а будет лишь механически исполнять роль, не переживая связанных с ней чувств. Нельзя человека насильно включить в игру, помимо его воли, как и в процессе творчества.

Игра, как объект изучения, всегда привлекала к себе внимание ученых. Большой вклад в теорию игры внесли Е.А. Покровский, П.В. Иванова, В.Ф. Кудрявцева, В.Н. Харузина, А.Н. Соболева, О.И. Капица, Г.С.Виноградова. Все эти исследования относятся к XIX – первой трети XX вв., и ценны, прежде всего, первоначальностью своих материалов, извлеченных из самих глубин народной жизни, включали в себя описания только тех игр, которые попали в поле зрения наблюдателей.

Игра – это деятельность, она является выражением определенного отношения личности к окружающей действительности. Игра человека – порождение деятельности, посредством которой человек преобразует действительность и изменяет мир. Суть человеческой игры – в способности, отображая, преобразовать действительность. В игре впервые формируется и проявляется потребность ребенка воздействовать на мир в этом основное, центральное и самое общее значение игры.

Между тем, игра с годами занимает все менее значимое место в жизни коллективов, где преобладают дети школьного возраста. Одна из причин тому – недостаточное внимание к разработке теории игры детей старшего возраста.

За последние десятилетия отмечается активизация в применении игрового метода в обучении. Сегодня уже многие специалисты, осуществляющие подготовку педагогических кадров, ясно осознают потенциал и богатство возможностей, представляемых подвижными играми. В связи с этим необходимо подчеркнуть, что именно подвижные игры в силу присущих им особенностей являются весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Анализ отечественных и зарубежных публикаций о подвижных играх позволяет рассматривать их как осмысленную деятельность, направленную на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях.

Систематическое применение подвижных игр в обучении позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. На базе определенного запаса движений легче формируется новый навык. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движения автоматизируются и внимание сосредотачивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условия и ситуации, в которых оно выполняется. Подвижная игра выступает, как средство совершенствования навыка, выполняемого в эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях и пр. Навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким и вариативным. Это может привести к возникновению нового, более совершенного умения. Учащиеся приобретают способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия.

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Выделяются две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры

можно разделить на игры с ведущими и без ведущих. Командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих; игры с очередным участием (эстафеты); а также по форме поединка играющих: без вступления игроков в борьбу с соперником и, наоборот, предусматривающие активную борьбу с ним.

Более детальная классификация игр основана на выполнении двигательных действий.

1. Имитационные. В основе имитационных игр всегда лежит своеобразный сюжет, в котором в образной форме отражаются те или иные явления из семейного быта, различных областей труда или каких-либо других видов общественной деятельности человека, а также из жизни природы.

2. Элементарно-спортивные игры. На первый план выдвигаются отношения соревновательной борьбы, а в большей части игр – и связанное с нею игровое сотрудничество. В элементарно-спортивных играх ставятся различные условные цели (коснуться противника, отбить мяч и т. п.), достижение которых связано с более или менее острым соперничеством между играющими за превосходство в сообразительности, ловкости, быстроте движений и т. д.

Каждая элементарно-спортивная игра имеет относительно постоянное содержание, определенную структуру и организацию играющих. Структура игры, основные действия и их отношения между играющими регламентируются твердыми правилами, которые принимаются добровольно всеми участниками игры и изменяются лишь по их договоренности. Для этих игр обязательно судейство.

Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результаты своих действий.

В командных элементарно-спортивных играх наиболее полно раскрываются все типичные особенности игровой деятельности. Поэтому с помощью этих игр можно достигнуть наибольшей реализации основных воспитательно-

образовательных возможностей. Их применяют в занятиях и с детьми младшего школьного возраста, и со взрослыми, притом как в процессе общего физического воспитания, так и в процессе спортивной тренировки.

3. Спортивные игры. Главная особенность спортивных игр, определяющая их специфику, заключается в установке на достижение командой (и каждым игроком) совершенства, мастерства в избранной игре и завоевание высоких мест в соревновании с другими командами. Спортивные игры – это типичные виды спорта. Такая направленность спортивных игр и определяет необходимость относительно постоянного состава команд, разделения ролей играющих и некоторой специализации их, длительной и непрерывной специальной тренировки, отличной технико-тактической и специальной физической, моральной и волевой подготовленности игроков, относительно постоянных и обязательных для всех (даже в международном масштабе) правил.

Одна из главных функций игр – педагогическая: они являются одним из основных средств и методов воспитания.

Специалисты характеризуют игровой метод в физическом воспитании следующими чертами:

1. Регулирование нагрузки. Игровой метод не предоставляет тех возможностей для точной реализации намеченной программы действий и нормирования их влияния на занимающихся, какие имеются в методах строго регламентированного упражнения. Это связано с такими особенностями игровой деятельности, как неизбежная быстротечная изменчивость реальных игровых ситуаций, их вероятностный характер, многообразие способов достижения цели и др. Разумеется, это не значит, что педагогическое управление при использовании игрового метода вообще исключается. Речь идет лишь о том, что оно усложняется и приобретает особые формы. Программирование здесь имеет вероятностный характер (в расчете на ряд достаточно вероятных игровых вариантов, которые могут быть предусмотрены в плане игры, сюжетных разработках, тактических установках и т. д.).

Однако, в определенной мере возможно обеспечить регулирование нагрузки (например, путем изменения продолжительности и темпа игры, числа участников, размеров игровой площадки, а также посредством игровых снарядов и оборудования и другими всевозможными способами), но точность нормирования ее, как правило, существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Тем не менее, по мнению автора, точность нормирования будет зависеть от опыта и наблюдательности тренера-преподавателя, от его способности определить индивидуальные особенности занимающихся.

2. Исправление ошибок. Что касается динамичных командных игр, контролировать быстрые движения в игре очень сложно. Нередко командные игроки начинают делать элементарные ошибки, и исправлять их по ходу движения практически невозможно. Поэтому от преподавателя или тренера требуется большая внимательность, наблюдательность, чтобы вовремя заметить ошибки и указать на них своим подопечным. Исправление ошибок в игровом методе представляется весьма сложным процессом, по мнению автора. Особенно это касается подвижных командных игр. Для исправления ошибок следует подбирать и придумывать ролевые или ассоциативные игры, проводимые в медленном темпе.

3. Совершенствование навыков. Игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности) и скоростно-силовые качества. В руках умелого специалиста он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

4. Использование игрового метода в любой части занятия.

Понятие игрового метода гораздо шире по средствам и формам реализации, чем официальные игры. Например, игровым методом можно провести всё занятие, не используя при этом ни одной подвижной или спортивной игры.

5. Использование разновидностей игрового метода для различных возрастных групп. Следует, пожалуй, учитывать, что если для дошкольного возраста применимы как ролевой игровой метод, так и соревновательно-игровой, то для детей более старшего возраста возможно применить в основном игровой метод на основе командных игр, то есть соревновательно-игровой метод.

6. Важность оценочности. В заключительной части занятия, обучения движению необходимо подвести итог и озвучить результаты, дать каждому оценку. Если использовался игровой метод соревновательного или командного характера, то оценкой послужит выявление победителей, призовых мест и т. п. Если был использован игровой метод ролевого типа, то следует оценить каждого, дав оценку исполнения «роли». Это закрепит хороший результат и будет являться отличным стимулом на дальнейших занятиях.

Согласно мнению специалистов в области теории и методики физического воспитания игровой метод обладает следующими преимущественными характеристиками по сравнению с другими методами:

1. «Сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом (замыслом, планом игры), в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений (например: трудовые, бытовые действия, имитация охоты и т. д.), либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих – это особенно характерно для современных спортивных игр.

2. Разнообразие способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий. Почти всегда существуют различные пути выигрыша, допускаемые

правилами игры, которые лимитируют лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

3. Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д. Правда, иногда игровой метод применяется и на основе относительно однородных действий, например «фортлек» («беговая игра») – своеобразное сочетание игрового метода с методом непрерывного переменного упражнения, где бег различной интенсивности или бег, чередуемый с ходьбой, проводится на местности в порядке игрового соперничества между участниками.

4. Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

5. Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает высокий эмоциональный накал и содействует яркому выявлению этических качеств личности.

Ребенка особенно интересует все то, что можно выразить движением, однако им еще относительно трудно выделить отдельные движения и точно регулировать их. Дошкольники быстро устают, хотя также и быстро восстанавливаются. Особенно утомляют детей однообразные упражнения, а более других привлекают упражнения, которыми можно овладеть в короткие сроки, а одна из черт игрового

метода – способность решать задачи в кратчайшие сроки с полной мобилизацией двигательных способностей.

Дети, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям.

По мнению специалистов, игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании, а также для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Подвижные игры следует выбирать таким образом, чтобы воспитывать у учеников высокие морально-волевые качества и укреплять здоровье, оказывая 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 детей, которая есть непременное условие каждой коллективной игры.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила, которое исходит из проявлений сознательной дисциплины. В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда 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.

Специалисты отмечают, что при отборе игры очень важно придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от простого к сложному.

Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т. п.). Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В небольшом, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием в колонны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, 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.

Перед объяснением правил игры тренер размещает детей в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его место. При объяснении и проведении игры тренер должен стоять в таком месте, в котором все игроки могли бы его 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, тренер проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

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

Помощники и судьи назначаются из учеников, от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков.

Как отмечает один из авторов методической литературы, руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе педагога, так как только это может обеспечить достижение запланированного педагогического результата. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников, игроков;
- устранение ошибок;
- показ правильных и коллективных приемов;
- регулирование нагрузок;
- стимулирование необходимого уровня физической активности на протяжении всей игры.

Авторы методической литературы сходятся во мнении о немаловажной роли тренера или руководителя при проведении соревновательно-игровых мероприятий. Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучше действовать в того или другого случая. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучше это делать во время специального перерыва, а (игроки в настоящее время остаются на своих местах). Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия.

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

препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

После окончания игры необходимо подвести итоги. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра сама по себе является формой стихийного поведения ребенка, а методом является комплекс вспомогательных действий, направленный на придание играм упорядоченного характера и достижение определенных воспитательных и развивающих задач при большой свободе двигательной деятельности в атмосфере радости.

Таким образом, как отмечают авторы научно-методической литературы, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Подвижные игры аккумулируют многие двигательные действия. Ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-либо одного качества в чистом виде. Понятно, что игры, рекомендуемые с целью физической подготовки, развития тех или иных качеств, следует рассматривать как примерные.

1. Игры для развития быстроты:

Спортивная практика подтверждает, что тренировка с преимущественной направленностью на развитие быстроты создает положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, то есть оказывает разно-сторонний эффект. Быстрота как качество с успехом развивается во многих

подвижных играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. В пользу игр говорит и то, что упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Что касается подбора этих упражнений для включения в игру или подбора уже готовых игр, то действия в них по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности и близки к тем двигательным действиям, которые свойственны избранному виду легкой атлетики.

Приведем примеры игр на развитие быстроты: «Вызов», «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Погоня», «Старт после броска», «Охрана перебежек», «Встречная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Убегай-догоняй», «Эстафета с перемещением на этапах», «Белые медведи», «Невод», «День и ночь», «Вороны и воробьи», «Овладей кеглей», «Возьми городок», «Челночная эстафета», «Переставь булавы», «Возьми кеглю», «Будь внимательным», «Вокруг гимнастической скамейки», «Встречная эстафета», «Навстречу противнику», «Эстафета по кругу», «круговая эстафета», «Бег командами», «Убегай – догоняй», «Сбей мяч», «Колесо», «Старты с выбиванием», «Эстафеты-поезда», «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Овладей кеглей», «Челночная эстафета», «Лапта – волейбол», «Футболисты», «Борьба за бровку», «Определи свое время».

2. Игры для развития силы:

Особенно эффективно сила начинает развиваться в юношеские годы, когда рост тела замедляется. Игр на силу достаточно много, тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо. В играх на развитие силы занимающиеся преодолевают либо собственный вес, либо сопротивление соперника. Многие из игр можно проводить в виде тестов, использовать как контрольные упражнения. В

юношеском возрасте необходимо больше использовать игры, направленные на увеличение силы сгибателей и разгибателей левых конечностей, которые уступают в силе правым. Следует применять силовые упражнения, которые воздействуют на отстающие группы мышц в повседневной жизни в своем развитии.

Примеры игр для воспитания силы:

«Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправ», «Кто сильнее», «Гусеница», «Догонялки на одной ноге», «Хоккей руками», «Скамейка над головой», «Быстрые раки», «Сшибалочка», «С кочки на кочку», «Брось мяч ногой», «Ловкие всадники», «На руках», «Вытолкни спиной вперед», «Плуг».

3. Игры для развития выносливости:

Современные исследования свидетельствуют о том, что развитию выносливости следует уделять специальное внимание не только в 17 – 18 лет, то есть в сенситивный период для воспитания данного качества, но и значительно раньше. Активный двигательный режим повышает темпы развития физических качеств и функций внутренних органов.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются момент напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер («Гонка с выбыванием»), а в других продолжительные усилия, не связанные с определенным ритмом.

Известно, что бег – эффективное средство развития выносливости. Во время бега тратится много энергии, усиливается работа органов кровообращения и дыхания. Однако не все формы бега равноценны в воспитании этого качества. Наиболее высокие сдвиги в развитии органов кровообращения и дыхания наблюдаются при длительном беге. Но ученики испытывают при этом неприятные ощущения усталости. Однообразие длительного бега усиливает это чувство. Часто

слабовольные ребята прекращают бег, а более сильные теряют интерес к бегу на выносливость.

Все это заставило искать новые формы организации занятий бегом, чтобы пробудить интерес к нему и благодаря этому увеличить объем беговых упражнений на спортивном занятии. Выбор пал на специальные игры, основное содержание которых – бег.

Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Существует не мало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости. Такие игры («Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч») обычно включают в план занятия по общей физической подготовке. Руководителю игр для преимущественного развития выносливости следует иметь в виду ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Один из них – уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля. Другой – усложнение приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке. («Круговая лапта», «Скакуны», «Салки»). Рационально применять упражнения циклического характера на развитие выносливости, с подвижными играми для понижения утомления.

Примеры игр на воспитание выносливости: «Салки со скакалкой», «Поймай лягушку», «Убегай – догоняй», «Хоккей руками», «Челнок с переноской фишек», «Круг за кругом», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Удочка прыжковая», «Эстафеты – поезда».

Лучшее средство развития выносливости – продолжительный бег в невысоком темпе, поэтому целесообразно применять следующие игры:

«Следуй за мной».

В игре наряду с развитием выносливости вырабатывается умение изменять темп бега.

В группе из 5–10 человек назначается старший, который будет вести бег. Ученики бегут (на дорожке стадиона или на местности) в темпе, предложенном

старшим группы. Бегуны не имеют права обгонять его, строго следуя за ним, в точности изменяя темп и ритм бега. Время бега определяется преподавателем в зависимости от подготовленности учеников. Если общий темп бега излишне завышен, учитель немедленно устанавливает должный темп. Полезно назначать старшими более слабых ребят. Это придает им уверенность и делает темп бега приемлемым для всей группы. Изменения в темпе бега не должны быть частыми и длительными. Ориентировочно – 20–30 м на 100–120-метровом отрезке. Примерные дистанции: 5-й класс – до 300 м (девочки) и до 400 м (мальчики); 6-й класс – до 500–600 м (девочки) и до 600–700 м (мальчики). Лучше всего проводить эту игру в конце I четверти и в начале IV четверти, когда ученики уже приобрели некоторую выносливость.

«Круговорот».

Предложите детям, построенным в колонну по 8–12 человек, бежать по дорожке в заданном темпе. Каждый последний бегун должен выходить вперед, чтобы вести бег. Предупредите бегунов, чтобы они не ускоряли темп бега. Дистанция бега (300–500 м) определяется физруком и заранее объявляется детям. Каждый раз, когда последнему ребенку нужно выйти вперед, он должен выполнить ускорение. Число ускорений, их длина и скорость находятся в прямой зависимости от числа детей в группе и от темпа бега, заданного всей группе. В 10–11 лет число ускорений и их продолжительность не должны быть большими. В связи с этим в 10 лет группы состоят из 8–10 человек, а в 11 лет – из 10–12 человек.

«Кто точнее?»

Отряд делят на 4–5 групп. Все бегут на одинаковую дистанцию в заданном темпе. В 12 лет такой дистанцией может быть 100–150 м. 100 м пробегают 5–6 раз, а 150 м – 4–5 раз. Темп бега должен быть таким, чтобы он не вызывал у ребят чрезмерно неприятных ощущений. Время засекается по последнему бегуну в группе. Поэтому ведущих бег нужно каждый раз менять. Важно, чтобы в этой роли побывали все дети.

Группа, которая покажет время, наиболее близкое к заданному, получает очко, остальные команды – соответственно занятым местам – 2, 3, 4 очка и т. д. Команда, набравшая после всех пробежек наименьшее количество очков, выигрывает.

Стартуют команды поочередно. Ожидание своей очереди – отдых (около 2 мин.) между пробежками. Это обстоятельство необходимо учитывать при выборе длины пробегаемого отрезка.

«Кто меньше?»

Это вариант игры «Кто точнее?». Класс делится на 4–6 групп, в которых выбирают капитанов. Всем командам назначается одинаковое время на общую для всех дистанцию (100–150 м), приемлемую для этого возраста. Пробежки выполняются командами до тех пор, пока дистанция не будет пройдена точно в заданное время или с ошибкой в 0,2–0,5 сек. (это зависит от подготовки групп). Побеждает группа, которой понадобилось для этого меньшее число пробежек. Время засекается по последнему бегуну. Капитаны могут переизбираться после каждой пробежки. Группы могут состоять как отдельно из мальчиков и девочек, так и быть смешанными (это зависит от подготовки тех и других).

Благодаря последовательному применению длительного бега возможности организма становятся выше, и можно вводить интервальный бег. Отличным средством для этой цели служит игра «Эстафета-преследование».

Детям 15–16 лет, помимо игр на воспитание общей выносливости, можно включить игры на скоростную выносливость.

«Бесконечный эстафетный бег».

Участвуют две команды и более. На беговой дорожке чертят несколько линий на одинаковом расстоянии одна от другой, обозначающих этапы (100 или 200 м). Все члены команд рассчитаны по порядку. Только на первом этапе сзади первых номеров стоят последние номера. По сигналу тренера первые номера бегут ко вторым и передают им эстафету, а сами остаются на их местах. Последние номера

занимают место первых, как только те покинут свои этапы. Вторые номера передают эстафету третьим, те – четвертым и т. д. Каждый передавший эстафету остается на этапе принявшего ее. Эстафета повторяется подряд столько раз, сколько заранее объявляет тренер. Число повторений зависит от длины этапов: при 100 м – 6–8 раз, а при 200 м – 3–4 раза. Паузы отдыха здесь короткие, а скорость пробежек высокая, в результате чего организм детей испытывает большую нагрузку.

Примечание: количество этапов должно быть на один меньше числа игроков в команде.

«Следуй за лидером».

В группе из 5 и более человек назначается старший, который по заданию физрука (или самостоятельно) определяет, когда, где и на какую дистанцию они будут делать ускорение. На дорожке стадиона проводится линия старта и финиша. Помощник на финише (освобожденный от занятий ребенок) каждый раз снимает с дистанции последнего, а при большом количестве бегунов – двух последних участников. Они получают задание: самостоятельно выполнять медленный бег (на поле стадиона). Остальные дети продолжают бежать трусцой по дорожке к следующему месту ускорения. И так до тех пор, пока не останется два участника. Последние получают индивидуальные задания, а те, кто вышел из игры, снова начинают ее, и все повторяется. Ускорение выполняется не более чем на 100 м. На круге может быть два ускорения или три-четыре – при меньшей длине скоростного бега. Индивидуальными заданиями могут быть различные метания, прыжковые упражнения.

«Бег в темпе соревнований».

Для игры нужны 2–4 секундомера. Группа из четырех или более человек, равных по силам, бежит в заданном темпе, соответствующем возможностям данной группы. Дистанция бега – 150–300 м. На финише засекают время первого и последнего бегунов. Если время последнего ближе к заданному, первый бегун

снимается с соревнования. Если к заданному ближе время первого, снимается последний. При большом количестве детей в группе можно снимать по два бегуна. Бегуны, не участвующие в соревновании, получают задание: например, пробежать трусцой 400–600 м. Оставшийся бегун становится победителем. Теперь он получает задание от тренера, а остальные начинают игру снова. Темп бега должен быть высоким, поскольку число пробежек в этой игре невелико. После каждой пробежки дети трусцой (или шагом) возвращаются к месту старта.

«Смена лидеров».

Отряд делится на 3–4 группы, равные по силам. Дети получают задание пробежать указанную дистанцию. По сигналу физрука впереди бегущий ребенок (лидер) замедляет темп и пропускает вперед (справа от себя) всю группу бегунов, после чего пристраивается сзади бегущих товарищей. По новому сигналу снова происходит смена лидеров. Интервалы смены лидеров преподаватель определяет сам и объявляет детям. Физрук заранее устанавливает и темп бега для каждой группы, который должен быть легко доступным для ребят. Дети склонны переоценивать свои возможности и часто превышают скорость бега. Необходимо следить за темпом и детей, превышающих установленную скорость бега, отстранять от лидерства. Важно, чтобы каждый ребенок обязательно побывал в роли лидера.

Игру начинают с 300 м и постепенно доводят длину дистанции в 10 лет до 600 м (девочки) и 700 м (мальчики), а в 11 лет – до 700 м (девочки) и 900 м (мальчики). Игру можно проводить как на стадионе, так и на местности.

4. Игры для развития ловкости:

Развитие ловкости заключается в совершенствовании чувства движения, высокой координации, быстроты, ритма и темпа, выполнять действия в зависимости от конкретной обстановки. Большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. Однако имеются игры, где компоненты ловкости находятся в органическом единстве, либо совершенствуются в отдельных сочетаниях. Это относится к играм направленным на совершенствование «чувства мышечных усилий», «чувства пространства», «чувства расчета времени» и пр.. В процессе таких игр

совершенствуются функции и различные анализаторы, от которых зависит правильное, точное и своевременное выполнение движений.

Примеры игр для воспитания ловкости: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Передача мяча на ходу», «Двумя руками», «Защита укрепления», «Бег пингвинов», «По одному и вместе», «Одеть и снять кольцо».

5. Игры для развития гибкости:

Гибкость – специфичное, но чрезвычайно важное для спортсмена качество. Подвижность в суставах, эластическая упругость мышц и связок – это способность выполнять движения с широкой амплитудой без затраты больших усилий и излишнего напряжения.

Подбирать игры для развития гибкости надо специально ибо они призваны оказывать строго целенаправленное, зачастую локальное воздействие на отдельные мышечные группы, связки и суставы. При организации игр на гибкость, надо проводить разминку.

Игры для воспитания гибкости: «Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», «Мостик и кошка», «Кувырки и перевороты», «Скамейка над головой», «Шагай через палку».

Итак, сущность игры заключается в том, что в ней важен не результат, а сам процесс, процесс переживаний, связанных с игровыми действиями. Эта специфическая особенность игры несет в себе большие воспитательные возможности, как в плане физического, так и нравственного воспитания.

Упражнения, выполняемые в игровой форме – подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, отличаются разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Список литературы

1. Акрушенко А.В. Психология развития и возрастная психология. Конспект лекций / А.В. Акрушенко, О.А. Ларина, Т.В. Катарьян. – М.: Эксмо, 2008. – 57 с. EDN QXUPHN
2. Альтшуллер Г.С. Творчество как точная наука / Г.С. Альтшуллер. – М., 1979.
3. Балыбердин О.Н. О развитии скоростно-силовых качеств на занятиях лёгкой атлетикой / О.Н. Балыбердин // Физическая культура в школе. – 2006. – № 6. – С. 35–38.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров ; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Академия, 2009. – 528 с. EDN QXEOYD
5. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн. – М., 1997.
6. Виленский М.Я. Физическое воспитание школьников: вопросы перестройки / М.Я. Виленский, Е.Н. Литвинов // Физ. культ. в школе. – 2000. – № 12. – С. 2–7.
7. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : учебное пособие / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – М., 2000. – 114 с.
8. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 268 с.
9. Иванов Г.Д. Физическое воспитание : учебник / Г.Д. Иванов. – Алматы: РИК, 2005.
10. Казанская К.О. Детская и возрастная психология : конспект лекций / К.О. Казанская. – М.: А-Приор, 2010. – 160 с. – (Конспект лекций. В помощь студенту). – Библиогр.: с. 154. – ISBN 978-5-384-00295-6.
11. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. – М.: Знание, 1987.

12. Куликов А.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / А.М. Куликов. – М., 1995.
13. Макаренко А.С. Книга для родителей / А.С. Макаренко. – 1937.
14. Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2005. – 185 с. EDN QUXABJ
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев, 1999.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М., 2002.
17. Олимова В. Люди и игры. У истоков современного спорта / В. Олимова. – М.: ФиС, 2000.
18. Песталоцци И.Г. Избранные педагогические сочинения / И.Г. Песталоцци. – 1981. – Т. 2.
19. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры / Ю.И. Портных. – М.: ФиС, 1977.
20. Руссо Ж.-Ж. Педагогические сочинения : в 2 т. / Ж.-Ж. Руссо. – М., 1981. – Т. 1. – С. 25–244.
21. Селуянов В.Н. Пути повышения спортивной работоспособности : методические рекомендации / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания. – М., 1987.
22. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев: Радянська школа, 1969.
23. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии / К.Д. Ушинский. – М.: Педагогика, 1990.
24. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. – М., 1987.
25. Фребель Ф.В.-А. Воспитание ребенка / Ф.В.-А. Фребель. – 1926.