

Методическая разработка

**Особенности игрового и соревновательного методов в физическом
воспитании школьников**

**Составитель Комаров Александр Андреевич,
учитель физической культуры
I квалификационной категории
МБОУ Часцовской СОШ**

2019

Содержание

Введение

1. Структурные основы методов физического воспитания

1.1 Методы физического воспитания

1.2 Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания

1.3 Возможность различных подходов к освоению и регламентации двигательных действий

2. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании

2.1 Игровой метод

2.2 Соревновательный метод

3. Методика проведения подвижных игр

Заключение

Список используемой литературы

Введение

Необходимым условием гармоничного развития личности школьника является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства дошкольников отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая может вызвать ряд серьёзных изменений в организме школьника.

Исследования гигиенистов свидетельствуют, что до 82 – 85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16 – 19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1 – 3 %. Общая двигательная активность детей с поступлением в школу падает почти на 50%, снижаясь от младших классов к старшим. Установлено, что двигательная активность в 9 – 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные. Отмечено изменение величины двигательной активности в разных учебных четвертях. Двигательная активность школьников особенно мала зимой; весной и осенью она возрастает.

Школьникам не только приходится ограничивать свою естественную двигательную активность, но и длительное время поддерживать неудобную для них статическую позу, сидя за партой или учебным столом.

Мало подвижное положение за партой или рабочим столом отражается на функционировании многих систем организма школьника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память,

нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций.

Отрицательные последствия гипокинезии проявляется так же сопротивляемости молодого организма “простудным и инфекционным заболеваниям”, создаются предпосылки к формированию слабого, нетренированного сердца и связанного с этим дальнейшего развития недостаточности сердечно – сосудистой системы. Гипокинезия на фоне чрезмерного питания с большим избытком углеводов и жиров в дневном рационе может вести к ожирению.

Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у школьников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых от школы и организованная физическая деятельность.

Двигательный режим школьника складывается в основном из утренней физзарядки, подвижных игр на школьных переменах, уроках физической культуры, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья.

Под влиянием мышечной деятельности происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы. При этом важно, что физ.нагрузки были систематическими, разнообразными и не вызывали переутомления. Высший отдел нервной системы поступают сигналы от органов чувств и от скелетных мышц. Кора головного мозга перерабатывает огромный поток информации и осуществляет точную регуляцию деятельности организма.

Занятие физическими упражнениями также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Поэтому становится

понятным, почему человек, познавший “вкус” физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятием ими.

Игра – явление многогранное, ее можно рассматривать как особую форму существования всех без исключения сторон жизнедеятельности коллектива. Столь же много оттенков появляется с игрой в педагогическом руководстве воспитательным процессом.

Огромная роль в развитии и воспитании ребенка принадлежит игре – важнейшему виду детской деятельности. Она является эффективным средством формирования личности дошкольника, его морально-волевых качеств, в игре реализуется потребность воздействия на мир. Советский педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что «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.»

Воспитательное значение игры во многом зависит от профессионального мастерства педагога, от знания им психологии ребенка, учета его возрастных и индивидуальных особенностей, от правильного методического руководства взаимоотношениями детей, от четкой организации и проведения всевозможных игр.

1. Структурные основы методов физического воспитания

1.1 Методы физического воспитания

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- словесные и сенсорные методы

1. Метод регламентированного упражнения предусматривает:

- твердо предписанную программу движений (заранее обусловленный состав движений, порядок повторений);
- по возможности точное дозирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, которые облегчали бы управление действиями занимающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Этот метод в физкультурно-спортивной практике имеет множество 1 вариантов при общем, едином, целевом назначении: обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или направленное воздействие на развитие определенных физических качеств, способностей.

2. Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо играми — футбол, волейбол и т.д.

К особенностям игрового метода в частности относится «сюжетная» организация игры: деятельность организуется с замыслом,

предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни (имитация охоты, трудовых, бытовых действий). Но игровой сюжет может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач» того или другого занятия, или как условная схема взаимодействия играющих (современные спортивные игры).

Игровой метод используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. При умелом руководстве этот метод можно применять для воспитания коллективизма, сознательной дисциплины и других нравственных психических качеств.

3. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации, занимающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Основная черта соревновательного метода — сопоставление сил занимающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач. Это прежде всего совершенствование умений, навыков в усложненных условиях для воспитания физических, морально-волевых качеств. Фактор соперничества в процессе состязаний создает особый эмоциональный и физиологический фон, который значительно усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Применять этот метод необходимо после специальной предварительной подготовки.

4. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Благодаря слову можно сообщать необходимые знания, активизировать и углубить восприятие, поставить задание и сформулировать отношение к нему учащихся, можно руководить процессом выполнения задания, анализировать и оценивать результаты, корректировать поведение занимающихся.

В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные (проприоцептивные) ощущения. Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеоманитонных демонстраций (просмотр киноколеек, специальных учебных кинофильмов; видеозаписей выполнения упражнений);

- избирательно-сенсорной демонстрации для воссоздания отдельных параметров движений с помощью аппаратных устройств (метронома, магнитофона, системы сигнализирующих электроламп).

В общем перечне сенсорных методов могут быть представлены:

- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала);
- методы лидирования и текущего сенсорного программирования, в которых часто используется специальная электронная аппаратура, нередко с обратной связью (видео - и звуколидеры, указывающие, например, расхождение между заданным и фактическим темпами исполнения).

1.2 Нагрузка и отдых как специфические компоненты методов физического воспитания

Одну из важнейших основ всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

«*Нагрузкой*» в физических упражнениях называют величину их воздействия на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. Иначе говоря, этим термином обозначают прежде всего *количественную меру воздействия* физических упражнений. Нагрузка непосредственно сопряжена с расходом «рабочих потенциалов» организма (энергетических ресурсов) и с утомлением. Последнее же неизбежно связано с отдыхом, во время которого разворачиваются восстановительные процессы, обусловленные нагрузкой. Таким образом, нагрузка ведет через утомление к восстановлению и повышению работоспособности.

Эффект нагрузки прямо пропорционален ее объему и интенсивности. Если рассматривать отдельное физическое упражнение как некоторый воздействующий фактор, то понятие *объема нагрузки* будет относиться к *длительности воздействия*, его «протяженности во времени», суммарному количеству выполненной физической работы и тому подобным параметрам. «*Интенсивность*» же нагрузки будет характеризоваться *силой воздействия* в каждый данный его момент, напряженностью функций, разовой величиной усилий и т. п. Общая нагрузка нескольких физических упражнений может быть определена, соответственно, по интегральным характеристикам ее объема и интенсивности в отдельных упражнениях.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Если говорить об ответных реакциях организма на заданную нагрузку, то она характеризуется той или иной степенью мобилизации его функциональных возможностей, т. е. величиной физиологических, биохимических и других рабочих сдвигов, происходящих в организме во время выполнения упражнений. Между этой «внутренней стороной нагрузки» и ее внешними параметрами существует определенная соразмерность: одни и те же по внешним параметрам нагрузки связаны практически с одними и теми же величинами функциональных сдвигов; чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме; чем меньше она, тем меньше сдвиги. При различных состояниях организма такой соразмерности не наблюдается. В этом случае неодинаковые по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки—сопровождаться различными функциональными сдвигами.

Нагрузка в различных методах физического воспитания бывает стандартной—практически одинаковой по своим внешним параметрам в каждый данный момент упражнения — и переменной—меняющейся по ходу упражнения. Целесообразность использования нагрузок обоих типов вытекает из принципов методики физического воспитания.

Структура методов физического воспитания определяется в значительной мере и тем, имеет ли нагрузка в процессе занятия непрерывный (перманентный) либо интервальный (прерывистый) характер. Отдых как составной элемент методов физического воспитания может быть пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности) и активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление). Активный отдых при известных условиях дает лучший эффект восстановления, чем пассивный. Часто обе эти формы отдыха сочетаются, причем в начале интервала между частями нагрузки дается активный отдых, а затем—пассивный.

Длительность интервала между частями нагрузки при различных методах устанавливается согласно преимущественной направленности воздействий и закономерностям протекания восстановительных процессов. Возможны интервалы трех типов: ординарные, жесткие и экстремальные.

Эффект, достигаемый с помощью того или иного интервала, непостоянен. Он меняется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. С другой стороны, в зависимости от особенностей задаваемых интервалов отдыха существенно меняется эффект как отдельной нагрузки, так и всего занятия. Интервалы отдыха являются в рассматриваемом отношении столь же важными компонентами методов физического воспитания, как и нагрузка, причем каждый из интервалов названного типа бывает в соответствующих условиях необходимым и оптимальным.

Итак, задаваемая нагрузка (параметры ее объема и интенсивности, порядок повторения, изменения и сочетания с отдыхом), а также особенности

интервалов отдыха имеют существенное значение для характеристики методов физического воспитания. Конкретные особенности того или иного метода во многом определяются именно особенностями избираемого способа регулирования нагрузки и отдыха.

1.3 Возможность различных подходов к освоению и регламентации двигательных действий

Наряду с указанными способами регулирования нагрузки и отдыха в методах физического воспитания воплощаются рациональные подходы к освоению двигательных действий и определенные формы их общей регламентации (организации и регулирования).

Возможны два противоположных подхода к освоению двигательных действий: с первоначальным расчленением их на составные элементы и без расчленения (т. е. сразу в целостном виде). Оба эти подхода целесообразны в зависимости от особенностей изучаемых действий (их сложности или простоты), уровня предварительной подготовленности занимающихся и других условий. Точно так же и при воспитании физических качеств бывают необходимы как относительно избирательные, так и целостные воздействия на различные функциональные свойства организма.

Что касается способов общей регламентации деятельности при выполнении физических упражнений, то они исторически складывались в формах, типичных для гимнастики, игр и спорта. В настоящее время любая система физического воспитания включает гимнастические, игровые и спортивные средства и методы.

Знакомясь с многообразием конкретных методов физического воспитания, принципиально важно исходить из того, что ни один метод, взятый сам по себе, никогда не может оцениваться как единственно полноценный. *Успех гарантирует лишь умелое применение всего комплекса*

научно и практически оправданных методов с учетом особенностей используемых средств, контингента занимающихся и условий занятий.

2. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании

Несмотря на все достоинства и разнообразие методов строго регламентированного упражнения, в них, по сути, воплощается лишь одна из главных методических линий в процессе физического воспитания, предполагающая возможно полное упорядочивание действий занимающихся и условий их выполнения. В определенных ситуациях не менее существенное значение имеет и иная методическая линия, связанная с игровым и соревновательным методами.

2.1 Игровой метод

Значение игры как многообразного общественного явления, вообще говоря, выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Возникнув на ранних этапах истории и развиваясь вместе со всей культурой общества, игра служила и служит удовлетворению различных потребностей—в самопознании и внешнем контактировании, духовном и физическом развитии, отдыхе и развлечении и т. д. Однако одна из главнейших функций игры—педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры, т. е. то, что отличает ее в методическом отношении от других методов воспитания.

Игровой метод в физическом воспитании характеризуют в целом следующие черты.

«Сюжетная» организация. Деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуаций. Игровой сюжет либо непосредственно заимствуется из окружающей действительности с образным

отражением тех или иных прикладных действий и жизненных отношений, либо специально создается, исходя из потребностей физического воспитания, как условная схема взаимодействия играющих, что особенно характерно для современных спортивных игр.

Разнообразие способов достижения цели и, как правило, комплексный характер деятельности. Возможность достижения игровой цели 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. Игровая деятельность в процессе физического воспитания имеет, как правило, комплексный характер, т. е. включает в себя различные двигательные действия.

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

Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность. В большинстве игр воспроизводятся 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.

Вероятностное программирование действий и ограниченные возможности точного дозирования нагрузки. Игровой метод не позволяет вполне строго предусмотреть заранее как состав действий, так и степень их

влияния на занимающихся. Возможность достижения игровой цели различными способами, постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций, динамичность и высокая эмоциональность взаимодействий — все это исключает возможность жестко программировать содержание упражнений и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Педагогическое управление имеет здесь более сложные и косвенные формы, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

2.2 Соревновательный метод

Соревнование, подобно игре, относится к числу широко распространенных общественных явлений. Оно имеет существенное значение как способ организации и стимулирования деятельности в самых различных сферах жизни — в производственной деятельности, в искусстве, в спорте и т. д. Естественно, что конкретный смысл соревнований при этом различен.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме.

Основная определяющая черта соревновательного метода — сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и

физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения. Невозможно сравнивать силы, если нет общего эталона для сравнения и если не упорядочен сам процесс сопоставления. В спорте же унификация закрепляется едиными правилами состязания, которые во многих случаях приобрели уже значение международных норм состязания. Вместе с тем унификация в соревновательном методе не регламентирует деятельность соревнующихся во всех деталях. Характер этой деятельности определяется в решающей мере логикой борьбы за первенство, победу или возможно высокое достижение. Можно сказать, что соревновательный метод занимает как бы промежуточное положение между игровым методом и методами строго регламентированного упражнения.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач — воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способности рационально использовать их в усложненных условиях. Сравнительно с другими методами физического воспитания он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода и в воспитании морально-волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др.

3. Методика проведения подвижных игр

Подвижные игры следует добирать такие, что воспитывают у учеников высокие морально волевые качества и, укрепляют здоровья, 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 сыграют большую роль в воспитании сознательной дисциплины у детей, которая есть непременным условием каждой коллективной игры.

Организованное проведение игры во многом зависит от того, как дети усвоили ее правила, которое есть из проявлений сознательной дисциплины.). В процессе игр у детей формируются понятие о нормах общественного поведения, а также воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит польза только тогда, если учитель хорошо осведомлен с педагогическими задачами (воспитательным, оздоровительным 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. Большинство подвижных игр имеет широкий вековой диапазон : они доступные детям разных вековых групп. Наибольшая близость той или другой игры определенному веку предопределяется степенью ее доступности.

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом перейти к переходных и завершить сложными - командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изученных раньше. Это поможет закрепить привычки и умения. Для решения

определенных задач, поставленных перед игрой, необходимо провести подготовку. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность.

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложным. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бежал, 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 у колоны 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.

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 погрузки в игре ;

- окончание игры ;

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

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Учитель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, кратко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать самые игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга, иначе их выбор не всегда будет удачной.

Можно назначить ведущего по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активность. В командных играх и эстафетах соревнуются между собою две и больше команды, а распределение игроков на команды может осуществляться учителем одним из следующих способов :

- с помощью расчетов ;
- фигурной маршировкой ;
- по указанию руководителя ;
- по выбору капитанов, которые поочередно добирают себе игроков ;

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 судий – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, уволенных за состоянием здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка чужей игры противопоказанное. Если таких учеников нет, то помощников и судий назначают из числа игроков.

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 ;
- прекращение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам ;
- регулирование погрузок ;
- стимулирование необходимого уровня активности на протяжении всей игры ;

Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь активности, самостоятельности и творческой инициативы игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя как лучшее действовать в того или другого случая. Важно своевременно исправлять ошибки. Лучшее это делать во время специального перерыва, а (игроке в настоящее время оставаться на своих местах). Объяснять ошибку нужно сжато, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применяют специальные упражнения, в отдельности анализируют ту или другую ситуацию и объясняют специальные 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, учитель может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенный на игру; изменять количество повторений игры, размеры площадки и длину дистанции, которую пробегают игроки; корректировать вес и количество предметов, усложнять ли упрощать правила игры и препятствия, вводить кратковременные паузы для отдыха или уточнения или анализа ошибок.

Окончание игры должно быть своевременным (если игроки получили достаточное физическое и эмоциональное нагрузки). Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет недовольство у учеников. Во избежание этого, педагог должен уложиться в время, отведенный для игры. 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.

Желательно отметить лучших ведущих, капитанов, судий. Как уже отмечалось, подвижные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена в все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников.

Характерными видами движений для этих игр есть ходьба, бег с дополнительными упражнениями. 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.

Игры на местности належат к подвижным, вместе с тем они отличаются от них как содержанием, так и задачами, которые решают, а также условиями, методикой проведения. Они происходят в разнообразнейших местах на обычной местности, в лесу и т.д. Почти все игры, которые проводятся на местности, предусматривают наличие у детей определенной подготовки, знаний и привычек. Среди детей игры на местности пользуются большой популярностью, вызывают в них удовлетворение и, кроме того, очень полезно влияют на их общее развитие, развивая инициативу, умение ловко передвигаться, доброе маскироваться, правильно ориентироваться в разнообразных игровых ситуациях, преодолевать определенные препятствия, связанные с использованием условий и задач игры и т.п.. Игры на местности предусматривают соревнование, завоевание командного первенства. Дети активно участвуют в соревновании за овладение флагом или пакетом. Во время этих игр они быстро считаются, прыгают, делают перебежки, переползают.

Другие игры более спокойные. К ним, например, можно отнести приспособления к местности, переход к заведомо определенному маршруту с помощью компаса и др.

Каждую игру на местности надо подготовить заранее, для чего в первые дни пребывания в оздоровительных лагерях детей необходимо их ознакомить с

окраинами, запрещенные места в лесу, возле водохранилищ или в районе огородов, садов, пашни и т.п.. С этой целью следует провести несколько прогулок или походов.

Накануне игры ее руководитель (тренер) должен провести подробное разыскание местности, наметить исходные пункты групп (команд), предусмотреть места сбора. После этого надо наметить состав команд, проанализировать с всеми игроками правила и условия игры, то есть способы передвижения, маскировка, ориентирование по карте, способы разыскания, пользование компасом. Тренер или несколько тренеров должны подготовить судий – посредников, которые бы хорошо знали ход игры, ее задачу, умели всегда оценить и найти правильный выход из любого положения. Желательно, чтобы судьи – посредники сами не принимали участие в игре, а только следили за соблюдением правил и дисциплины игроками и вместе с тренером определили победу той или другой команды. Судьи – посредники должны иметь нарукавную повязку или другой знак, который выделял бы их среди игроков. Каждая игра на местности должна начинаться и заканчиваться за заранее определенными сигналами. После окончания игры тренер вместе с всеми игроками должен проанализировать их ход, определить победителей (группы или команды), отдельных игроков, которые в особенности успешно выполняли задачи. и судий – посредников, которые успешно справились с своими обязанностями, а также сказать о тех, кто получил замечание. Соблюдение дисциплины, правил и условий игры на местности оказывает содействие ее качественному проведению и повышает заинтересованность детей.

Заключение

Подвижные игры, как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности и непрерывности изменений и условий деятельности.

Выбор той или другой игры определяется конкретными задачами и условиями проведения.

Содержание игр изменяется вместе с ростом и развитием ребенка. Если на первых этапах игровая деятельность носит упрощенный характер, то более поздний она значительно обогащается как по форме, так и по содержанию. Эти изменения определяются возрастающей ролью сознания в жизни ребенка. Исключительная роль належит играм в становлении и укреплении детского коллектива, ведь играм всегда присущи элементы здорового соперничества, интересного соревнования. Игровые соревнования, как справедливо подчеркивал В. А. Сухомлинский, участие детей общих действий, взаимной выручки, поддержки, организованности, дисциплины, изобретательства, соблюдение интересов коллектива. Игровая деятельность всегда связана с возникновением и развитием определенных отношений. Она оказывает содействие активному общению детей, установлению контактов. Не во всех детей, в особенности на первых порах, одинаковый наклон к сближению. Одни дети товарищеские, другие запертые, стыдливые. Во время игры удастся включить всех учеников в коллективную деятельность, помочь занять надлежащее место среди своих ровесников. В подвижных играх есть всегда и побежденные и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выиграют и, наоборот, если поражение – не впадать в отчаяние. В особенности следует добиваться, чтобы дети сохраняли дружеское отношение к победителям и к тем, кто проиграл, причем все отношения должны грунтоваться на доброжелательности, глубокому уважению к одноклассникам, товарищам.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки; двигательные качества проявляются все сильнее и разнообразнее. Двигательные навыки формируются гибкими, пластическими. В связи с требованиями, предъявленными к человеку высоко автоматизированной работой, в особенности значительным есть развитие зрительно-двигательной координации и появление так называемой “умелости”. Сложные и разнообразные движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть задействованы все мышечные группы. Это оказывает содействие гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участника довольно больших физических нагрузок. Поочередное изменение моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями, которые требуют небольшого напряжения, разрешает игрокам выполнять большой объем работы. Сменный характер нагрузки больше всего отвечает вековым особенностям подрастающего организма и потому проявляет благотворное влияние на усовершенствование деятельности функциональных систем кровообращения и дыхания. Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их, широкого использования в естественных условиях. Игры на лыжах, в лесу, в воде и т.д. — ни с чем несравненное средство закала и укрепления здоровья.

Список используемой литературы

1. Азаров Ю.П. Игра и труд. – М.: Знание, 2003.
2. Геллер Е.М. Наш друг – игра. – Минск: Народна асвета, 1989.
3. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания: -М. Просвещение, 2012.
4. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: -М. Просвещение, 1989.
5. Моль Х. Семь программ здоровья – 2-е издание пер. с нем.: -М, ФиС, 1983.
6. Основы теории методики физической культуры. Под ред. А.А. Гужаловского: -М, ФиС, 1986.
7. Торнавский Ю.Б. Искусство быть здоровым: -М, Знание, 1986.
8. Теория и методика физического воспитания. Б.А. Асимарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина: -М, Просвещение, 1984.
9. Козленко Н.А. Теория и методы физического воспитания в начальных классах: -К, Высшая школа, 1984.
10. Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры: -К, Здоровье, 1991.
11. Волков Л.В. Основы спортивной подготовки детей и подростков: -К, Высшая школа, 1993.
12. Глухов В.И. Физическая культура в формировании здорового образа жизни: -К, Здоровье, 1989.
13. Ковалев В.Д. Спортивные игры: -М, Просвещение, 1988.
14. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеевой и А.Д. Новикова: -М, ФиС, 1976.
15. Теория и методика физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов. Под ред. Ашмарина Б.А.: -М, Просвещение, 1979.