

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН**

**КАЗАХСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЖЕНСКИЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

Семенкова Л.Б., Воинов В.Э.

Казахские национальные подвижные игры

(учебное пособие)

Издательство «Қыздар университеті»
Алматы 2015

**УДК
ББК
К**

*Рекомендовано к печати Редакционно-издательским советом
Казахского государственного женского педагогического
университета*

Рецензенты:

Х.К. Унтаев – к.п.н., доцент;

О.И. Меркель – доцент.

Семенкова Л.Б., Воинов В.Э.

С Казахские национальные подвижные игры. Учебное пособие: /Семенкова Л.Б, Воинов В.Э. – Алматы 2015. Издательство «Қыздар университеті». – 130 стр.

ISBN

Национальные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

В учебном пособии рассматриваются вопросы возникновения и развития национальных подвижных игр, педагогические аспекты применения подвижных игр в школе, методика их применения на уроках физической культуры в школе.

ISBN

**УДК
ББК**

© Издательство «Қыздар университеті», 2015.

© Семенкова Л.Б., Воинов В.Э., 2015.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и доступны детям. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка, а встречающиеся в некоторых играх зачины, диалоги непосредственно характеризуют персонажей и их действия, которые надо умело подчеркнуть в образе, что требует от детей активной умственной деятельности.

В играх, не имеющих сюжета и построенных лишь на определенных игровых заданиях, также много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий. Так, например, в связи с движениями водящего и изменением игровой ситуации ребенок должен проявить более сложную, т.е. мгновенную и правильную, реакцию, поскольку лишь быстрота действий приводит к благоприятному результату.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игры. Они определяют весь ход игры, регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения, содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребенок не может не проявить воспитываемые у него качества. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы).

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости, и самое главное происходит формирование аналитических процессов, что важно для детей с интеллектуальными ограничениями. Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двига-

тельной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивают выносливость.

Игры, связанные с частым изменением направления движений, способствует воспитанию гибкости.

Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании ребенка. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов команды: уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараться выручить попавших в «плен» и т. п.

Чувства солидарности товарищества воспитываются в играх постепенно. От детей младшего школьного возраста в играх требуется только согласование своих действий с действиями товарищей.

Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником. Главное содержание игр – движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательному опыту: игры сбегом, прыжками, увертыванием, метанием в цель и на дальность, преодолением небольших препятствий, требующие преимущественного проявления ловкости и быстроты без больших длительных напряжений, координации движений.

ВВЕДЕНИЕ

Каждый народ имеет свои обычаи и традиции, которые характеризуют только его национальные особенности и черты, раскрывают его национальную сущность. Традиции не спускаются с неба в готовом виде. Они вырабатываются в длительном и трудном историческом развитии, в процессе многообразной трудовой и культурной деятельности каждого народа. Со времени возникновения человеческого общества прогресс цивилизации происходил благодаря тому, что от поколения к поколению, от коллектива к отдельному человеку систематически передавались знания, трудовые навыки, нормы поведения, материальные и духовные ценности. Каждым новым поколением все это усваивалось, применялось в жизни, развивалось и в дальнейшем передавалось последующему поколению. В ходе исторического развития сложились и утвердились разнообразные формы, способы и механизмы сохранения и передачи социального опыта, которые в совокупности и называются традициями.

Традиции, являясь социальными отношениями, т. е. родовой сущностью человека, проявляющейся в многообразных конкретных формах в поведении людей, в их взаимных отношениях между собой, имеют не только важное воспитательное, но и познавательное значение.

Накопление жизненного опыта у детей происходит через игру. Игра – зеркало жизни ребенка, естественный спутник, источник радостных эмоций.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.,

Национальные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания

школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Возникновение, развитие и социальная сущность подвижных игр.

1.1. Исторические аспекты возникновения и развития подвижной игры

Игра является естественным спутником человека, начиная с момента самого раннего детства и заканчивая глубокой старостью. Ребенок 3 месяцев от роду начинает играть своими пальчиками, далее основной деятельностью ребенка-дошкольника является игра, и даже глубокие старики коротают время за игрой в нарды или шахматы.

Игра возникла на самой ранней стадии развития человеческого общества. *Основой возникновения игры* в первобытнообщинном обществе и дальнейшего развития явилась трудовая деятельность.

В первоначальном виде игры являлись частью синкретического искусства первобытного общества, которое отражало трудовые и бытовые действия человека. Они были неразделимы с пением, танцами, музыкой.

По мере совершенствования орудий производства, с развитием языка, мышления, игры выделяются в самостоятельный вид деятельности, становятся богаче по своему содержанию, в них появляются отвлеченные формы движений, возникают новые, более сложные действия. Часто игре сопутствуют другие виды искусства – пение, музыка, элементы театрального искусства. Они отражены главным образом в народных играх-хороводах, которые сочетаются с пением, танцами, отображающими тот или иной вид труда.

Выделившись в относительно самостоятельный вид деятельности, игры всегда определялись укладом жизни общества, что отражалось не только на их содержании, но и на задачах воспитания детей в соответствии с законами данного общества.

С момента зарождения, игры являлись своеобразной школой, в которой молодые люди получали физическую и духовную закалку, познавали окружающий мир, учились трудиться, действовать в коллективе и добиваться победы. Поэтому ошибочно

рассматривать подвижную игру только с точки зрения физического развития. Ее воздействие на человека значительно шире. Из истории известно, что уже в Древнем Египте и Древней Греции игры были превращены в одно из самых активных средств воспитания. И тогда же в принципах использования игр начали проявляться интересы господствующих классов (игры рабов, игры рабовладельцев, патрициев, плебеев).

Ни один народ на свете не любил так искренне и не ценил так высоко в воспитании детские и народные игры, как древние греки. Так, Аристотель смотрел на государство, в котором была принижена роль физических упражнений, как на плохо организованное и слабо развивающееся. Игры ставились на одну ступень с умственным и изящным образованием и были плодом стремления греков к прекрасному, так как требовали рациональности, точности движения, самообладания и ловкости тела.

Древнегреческий ребенок до семи лет обычно находился в семье под присмотром родителей, причем строго выполнялось правило, чтобы ребенок как можно больше времени проводил на свежем воздухе. С наступлением отрочества ребенка отдавали в общественную школу «палестру», где обучение начиналось с физических упражнений: игры в мяч, бега, прыжков, лазания, плавания и т.п.

Греки всегда были готовы первыми подать пример детям в играх, признавая в них большой смысл для будущего их развития.

Спартанский царь Агеласий не стыдился ездить с детьми верхом на палочке (вместо коня); философ Анаксагар, отказавшийся от всяких почестей при жизни, тем не менее, в своем завещании просил, как лучшей почести, о том, чтобы в день его смерти устроены были игры молодежи; Гераклий устраивал около храма Дианы в Эфесе игры для мальчиков; Сократ в Афинах сам не раз участвовал в играх с детьми и т.д.

Весь греческий народ считал игры священными, в высшей степени приятными богам, вследствие чего устраивал свои национальные игры возле храмов с присущий им пышностью и торжественностью.

Еще один пример, когда десятитысячная армия, принимавшая участие в войнах в Средней Азии, после больших потерь добралась до берега моря, то первое, что сделали возликовавшие греки в благодарность богам и для успокоения своих измученных членов, они устроили военные игры перед Трапезундом. Это еще одно подтверждение тому, что игры в Древней Греции имели очень большое значение в национальном воспитании народа.

Греки, особенно афиняне, умели проводить свой досуг: играли в различные игры, соревновались в физических упражнениях, ораторстве, сочинительстве стихов. Аристотель определил досуг:

«Как конечная деятельность, но не для того, чтобы обращать его в ничегонеделание, ибо последнее не может быть целью жизни. Досуг не праздность, не безделье; но он дает отдых в благородном препровождении времени душе человека, не занятого делами».

Греки своей системой воспитания стремились к идее красоты и добра, и путем различных приемов старались создать яркую индивидуальность, достигнуть идеального совершенствования различных качеств в каждом человеке.

Римляне же, напротив, были народом весьма гордым, корыстным, практичным и властолюбивым; стяжательство и обладание, война и власть, польза и целесообразность составили ту стихию, в которой действовал римский народ. Для них развитие человека должно было иметь конечный результат – практический подвиг гражданина и все то, что было полезно государству.

Римский отрок должен был уметь управлять конем и колесницей, владеть копьем на охоте, быть воином. Специальное телесное воспитание у римлян не поднималось до идеи художественного развития тела. Римская гимнастика служила лишь упражнениями в подготовке к войне. Но детская натура все равно брала свое: дети играли в мяч; в махание галтерами (шестами); вели учебный бой с вкопанным в землю столбом, против которого сражались с плетеным щитом и деревянным

мечом, как против живого противника. Кроме этого, дети увлекались бегом и прыжками.

Христианство в начале своего развития отличалось большим аскетизмом: тело человека считалось темницей духа; в заботах о физическом развитии видели одно плотоугодие, а потому в играх детей, равно как в танцах, видели только одно выплясывание перед дьяволом.

Школьное воспитание в средних веках проводилось в монастырях, где главное внимание обращалось на религию и мораль, все же остальное тщательно изгонялось как суетное и языческое. Для достижения лучших результатов воспитания господствовала строгая дисциплина, поддерживаемая розгой, бичеванием, лишением еды, привязыванием к позорному столбу и т.д. Только иногда школьникам перепадали «дни веселья», когда им разрешалось играть в «бабки», «палки», «бары», «жениха и невесту», «гонку кубаря», «обруч», прыгать, кувыраться, качаться и т.п.

Только рыцарство, до некоторой степени, противодействовало духовно-схоластическому и аскетическому направлению своего времени. Рыцарь должен был уметь ездить верхом, плавать, стрелять из лука, фехтовать, охотиться, играть в шахматы и сочинять стихи. Только благодаря этому физическими упражнениями начинали заниматься с детства в форме игры.

К сожалению, очень мало сведений об играх периода средних веков христианства в Европе. Известно только то, что в некоторых окрестностях предпочтение отдавалось играм с мячом. Например, в Италии в играх с мячом нередко принимали участие дворяне наряду с простолюдинами. Недалеко от Ворлицы, что в Верхней Саксонии, принц Дессауский основал что-то вроде Олимпийских игр. Под звуки сельской музыки, известившей о прибытии всех участников праздника, принц Дессауский раздал приданое десяти молодым девушкам, известным своей скромностью и трудолюбием. После окончания соревнований в беге, силе, ловкости и различных играх принц награждал победителей особыми призами.

Многие кавказские народы (грузины, армяне, абхазцы и др.) любили играть в мяч. Сохранился рассказ о грузинской царице Тамаре, которая стоя на полях Кизикии в ожидании громадных татарских полчищ, устроила игру в мяч. На церковных праздниках этих народов было оживленно и весело. Все они сопровождалось различными увеселениями и играми.

Игры оказывают влияние на формирование и воспитание личности в целом. И не случайно, они как общественное явление привлекли к себе внимание представителей различных областей знания: педагогики, психологии, философии, искусствоведения, медицины и др. И какие бы не возникали концепции, суждения все сходились на том, что игровая деятельность связана с огромным духовным подъемом и волнением, ибо игра – одно из удивительнейших явлений культуры людей. Эмоционально возвышенные, яркие и разнообразные по содержанию игры в то же время социальны по сущности, так как в них складывается опыт общественных взаимоотношений, переживаний, формируются нравственность и физическое здоровье, модель поведения человека.

В процессе возникновения новых социально-экономических отношений, изменений условий существования культуры менялся характер общества, а вместе с ним и содержание игр. В широком обиходе сохранились только те игры, которые отвечали культурному уровню и моральным нормам широких масс. Некоторые старые игры творчески перерабатывались в новых исторических условиях, другие, не нашедшие применения в этих условиях, забывались. В тоже время народ постоянно создавал новые игры, ибо в них, как и в искусстве, выражал свои стремления, чаяния.

От поколения к поколению менялись названия игр, как и сама жизнь общества. Названия зарождались в диалектах, обычаях, но не сохранялись раз и навсегда. Как правило, они отвечают духу времени, и что особенно важно, детскому восприятию, представлению об окружающем мире.

С историческим развитием общества шло развитие и изменение игр. Уже первобытный строй с каменными орудиями

производства, луками, стрелами и коллективной охотой неизбежно должен был породить игры с метанием и стрельбой из лука. В многочисленных играх подражательного характера дети перенимали трудовой опыт взрослых, учились работать в коллективе, приобретали навыки и умения, необходимые им в дальнейшей самостоятельной жизни. Поэтому не случайно до сих пор в некоторых народных играх сохранились элементы, связанные с деятельностью земледельца, пастуха, рыбака, охотника. В этих играх преобладающими являются поиск, преследование, метание в цель, упражнения на преодоление сопротивления. Разнообразность движений, увлекательность сюжета и прикладное значение подобных игр способствовали их распространению, сохранению и дальнейшему развитию.

1.2. Взгляды педагогов и ученых на игру

На формирование личности человека игры оказывают существенное влияние и поэтому ученые и педагоги многих стран изучают сущность игры, ее происхождение, развитие и значение. Существуют различные теории, объясняющие происхождение и сущность игры.

Представители зарубежных теорий игры (К.Бюхер, К.Грос, Г.Спенсер, Э.Торндайк, И.Шиллер и др.) оказались несостоятельными в объяснении сущности игры как общественного явления, так как они рассматривали игры с идеалистических позиций. Например, как форму реализации избытка энергии (К. Бюхер и Г.Спенсер), как врожденное стремление к деятельности, служащей для подготовки к жизни (К.Грос), как удовольствие (И. Шиллер), как наследственный инстинкт, строго лимитирующий воспитательные возможности (Э.Торндайк) и др.

Они оценивали игру преимущественно с биологической точки зрения, сопоставляя игру человека и животного, механически перенося природу игры животного на социальный характер игры человека, игнорируя качественные особенности

игровой деятельности человека, считая, что никакие социальные преобразования не могут изменить человека.

Передовые русские педагоги, психологи и врачи критиковали систему немецкого педагога Ф.Фребеля, построенную на идеалистических основах. Его толкование вопросов воспитания носило религиозно-мистический характер. По Ф. Фребелю ребенок наделен божественной сущностью, готовыми врожденными инстинктами и качествами. Эти взгляды отразились и на понимании игры. По мнению автора этой теории, игра – деятельность инстинктивная.

Голландский философ Гуицинга, говоря об игре, пытался доказать, что последняя не связана ни с действительностью, ни с материальными интересами и не приносит никакой пользы.

Таким образом, большинство зарубежных теоретиков пытались построить общую теорию игры на анализе преимущественно спонтанных (самопроизвольно возникающих) игр, считая их только «чистым проявлением природы». Стихийный характер игры находится у них на первом плане и заслоняет общественно-социальный характер игры. Отсюда и попытка свести сущность игры к таинственному биологическому «инстинкту игры». Естественно, что им трудно провести грань между игрой человека и «игрой» животного: они не видят разницы между биологическими и социальными механизмами воспроизведения окружающего в играх.

В борьбе с идеалистическими толкованиями сущности игры складывалась материалистическая теория происхождения и развития игры.

В человеке как личности на первый план выступает его социальная сущность. Своим индивидуальным развитием он обязан, прежде всего, общественным отношениям, в которых формируется его физический, интеллектуальный и моральный облик.

Вне конкретной социальной обстановки морфофизиологическая организация человека является лишь реальной возможностью человеческой жизнедеятельности. Эта возможность без социальной среды не может реализоваться.

Социальная среда – необходимое условие, вне которого формирование и развитие человека невозможно.

По своей природе человек есть существо общественное, и только в обществе он раскрывает свою истинную природу.

Биологические качества человека опосредованы социальной средой, общественными отношениями. Вместе с тем нельзя игнорировать биологическое в человеке, тем более что оно играет немаловажную роль и в его социальной жизни.

Биологические предпосылки нужны и необходимы как для духовного, так и физического развития человека.

Одним из первых сделал попытку материалистически обосновать происхождение игры Г.В.Плеханов. Он вскрыл корни происхождения игры, оспаривая положение Бюхера, что игра старше труда, и подошел к решению вопроса с точки зрения исторического материализма.

Опровергая положение Гросса, который сводил понятие об игре к проявлению низменной врожденной деятельности, связанной с борьбой за существование, что предрекало фатальную наследственность, предопределенность развития человека, Г.В.Плеханов считал, что унаследованные инстинкты в воспитании человека играют значительно меньшую роль, чем у животного. Человек не рождается охотником или землепашцем, он становится тем или другим под влиянием окружающих его условий. В ходе исторического развития общества вначале была охота, а потом уже возникли игры в охоту ради удовлетворения этой потребности. Поэтому в жизни общества труд старше игры.

Правильно определив генезис игры в жизни общества, Г.В. Плеханов допустил в своей работе методологическую ошибку: он считал, что содержание игры определяется утилитарной деятельностью, как у животного, так и у человека. Делая такой вывод, он игнорировал качественную разницу между зоологической деятельностью животного и исторически развивающейся игрой человека, составляющей исключительное достояние человека.

Источником содержания игровой деятельности ребенка являются окружающие его условия жизни. Этим и объясняется меняющийся характер детских игр.

В истории общества игра является следствием трудовой деятельности человека.

У животных же источником происхождения игры являются инстинктивные приспособительные действия, отсюда понятно, что «игры» животных не могут отражать окружающую их действительность. Их движения, похожие на игру человека, меняются лишь в случаях дрессировки при воспитании условных рефлексов. Ничего общего с социальной игрой человека они не имеют.

В истории развития общества труд старше игры, но в жизни человека игры предшествует его будущей трудовой деятельности.

Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы в тесной взаимосвязи 1-й и 2-й сигнальной системы, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и при решающем влиянии воспитания как организованного педагогического процесса.

Основным содержанием игр в младенческом возрасте (преддошкольном и дошкольном) является жизнь близкого ребенку человека с его деятельностью и отношением к окружающим. Это так называемые ролевые, творческие игры с воображаемой ситуацией, которые в дальнейшем превращаются в игры с правилами, содержащими воображаемую ситуацию и игровую роль в скрытой форме. Через игру ребенок проникает в сферу социальных взаимоотношений и моделирует их в своей игровой деятельности.

Процесс становления и развития личности есть процесс усвоения человеком социального опыта. Воспитание, носящее преднамеренный и целенаправленный характер, приобретает важнейшее значение в процессе развития детей. Решающая роль в освоении общественного опыта принадлежит самому ребенку, его активности, характеру взаимоотношения с внешней средой.

Поэтому игра в значительной мере является проявлением творческой активности импровизационного характера.

Правильное понимание теории происхождения игры и ее развития способствует правильной организации педагогического процесса. В связи с этим овладение ясной, четкой материалистической теорией игры является одной из актуальных задач современной прогрессивной педагогики.

Ученые и педагоги во многих странах и в разное время выступали с высокой оценкой роли игры, давали рекомендации по ее применению в работе с детьми. Это относится и к выдающемуся чешскому педагогу Я.А.Коменскому (1562–1670), считавшему игры, «состоящие в движении», непременным средством для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Широко известно имя Епифания Славинецкого (XVII в.), который в своем оригинальном сочинении «Гражданство обычаев детских» указывал на многочисленные позитивные стороны игровой деятельности, содействующие воспитанию гражданина.

Не утратили своего практического значения советы по применению игр в начальном обучении и воспитании ребенка, изложенные в труде известного швейцарского педагога-демократа И.Г.Песталоцци (1745-1827).

1.3. Социальная сущность и основные признаки игровой деятельности

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игра глубоко уходит корнями в культуру каждого отдельно взятого народа. Его культурную самобытность можно выявить по тем играм, в которые он играет и которые придумывает.

Подвижные игры являются ведущим типом деятельности детей в дошкольном возрасте. На сюжеты игр детей решающее влияние оказывает окружающая действительность. Но это не исключает, а предполагает, что в нее постоянно вносится

творчество самих играющих, их небольшой, но все же определенный жизненный опыт. Характерный **признак игровой деятельности** - создание образных ситуаций и осуществление их в создаваемой ребенком игровой обстановке.

В игре ребенок часто оперирует значениями, оторванными от вещей, но всегда опирается на реальные действия. Предметный мир, осознаваемый ребенком в процессе игр, все более расширяется для него. Если бы ребенок был лишен элементарных навыков и знаний, которые ему дает игра в дошкольный период, он мало чему смог бы научиться в школе и был бы безнадежно оторван от своего естественного развития и социального окружения. Путем игры маленький человек развивает свои физические, речевые и умственные способности, приучается правильно оценивать свои силы и умение обращаться с другими. Игра является своего рода микрообществом, в рамках которого дети получают первоначальную подготовку в области общественного поведения.

Слово «игра» не является научным понятием в строгом смысле этого слова. Слова «игра», «играть» – чрезвычайно многозначны. Как контрастные сравнения можно привести, например, игру в городки и игру на скрипке. Совершенно разное смысловое значение имеют такие понятия, как «дидактические игры». Многочисленные виды занятий человека в свободное время – любительство в спорте, искусстве, коллекционирование и др. – представляют собой не что иное, как различные трансформации игровой деятельности. Активно практикуется создание игровых ситуаций в целях профессиональной подготовки кадров. На подвижную игру, являющуюся предметом изучения в физкультурных и педагогических вузах, также можно посмотреть не только с двигательной, но и с физиологической, психологической, педагогической стороны.

Однако, независимо от характера игровой деятельности, **игра** – это сознательная деятельность, направленная на достижение условной цели, добровольно установленной самими участниками и связанная с применением ряда правил.

Вопросом изучения игры как социологического феномена занимались и занимаются ученые разных стран, российские педагоги и ученые В.Г.Яковлев, Н.И.Пономарев, В.И.Элашвили, С.А. Шмаков, Л.М. Иванова, авторы данного труда и др.

Независимо от своего характера, игра как вид деятельности имеет свои особенности, отличающие ее от других видов занятий человека. Она возникает и может проводиться в том случае, если обеспечиваются особые динамические условия: во-первых, пространство и время, в рамках которых происходит любая, в том числе и игровая, деятельность; во-вторых, внешний побудитель, обеспечивающий динамику действия в виде игрушки; в-третьих, сам индивидуум, то есть участник с его возможностями, устремлениями и, главное, умением приспосабливаться к переменам, новым, возникающим в ходе игры ситуациям. Данные рамки игрового контекста сами по себе являются потенциальным источником интереса к игровой деятельности. Характерная особенность игры заключается в том, что эта деятельность добровольная, не связанная ни с каким принуждением. Участие в игре полностью зависит от желания играющих. Добровольность выступает здесь как обязательное условие всякого творчества.

Игровая деятельность непродуктивна, так как прямо не приводит к созданию материальных благ, материальных ценностей и такой цели не ставит.

К характерным особенностям игровой деятельности относится и ее неопределенность, так как она не имеет предсказуемого развития результата. У участника игры всегда есть возможность проявить свои личные качества для достижения успеха.

Своеобразие деятельности связано также с ее иллюзорностью, когда участник полностью осознает, что он действует в рамках условной реальности.

Широкая вариативность также характеризует игровую деятельность, постоянная изменчивость условий, необходимость выбора наилучшего решения заставляет участников ме-

нять характер действий, инициативно и творчески искать пути к достижению цели.

Игровые приемы - специальные действия, предназначенные для достижения участниками той или иной игровой ситуации. Эти действия могут быть индивидуальными и коллективными. В наиболее часто повторяющихся ситуациях используются игровые навыки, которые представляют собой закрепленный способ использования игровых приемов.

Игровая деятельность протекает в рамках определенных целевых установок. Цель игры определяет мотивы деятельности участников и стимулирует ее достижение. Планирование достижения цели может быть весьма кратковременным (например, осалить соперника, выбить мяч из круга, перетянуть канат) или, наоборот, долговременным, например марш-бросок по азимутам в игре на местности. Способы достижения игровых целей на протяжении того или иного периода времени – это **стратегия игры**.

Коллективные игровые действия предполагают одновременное участие не менее двух игроков в решении конкретной игровой ситуации. Согласованность действий требует общения и взаимопонимания. Коммуникативность – один из основных признаков игровой деятельности. Разнообразные взаимоотношения между играющими (соратниками и соперниками) ведут к выработке морально-этических норм поведения.

Творческий характер игры вызывает целостную реакцию организма и проходит с участием основных функциональных его систем при ведущей роли психических процессов и деятельности мозга.

Таким образом, **игровая деятельность** - разновидность соревновательной деятельности, имеющей характер спортивного единоборства между отдельными участниками или коллективами.

1.4. Игра как естественная потребность человека

Игра как вид деятельности имеет свои особенности, отличающие его от других видов человеческих занятий.

Если суммировать эти особенности, то следует отметить, что игра – это деятельность, которая является:

1. **ДОБРОВОЛЬНОЙ**, то есть игрок не обязан в ней участвовать. При несоблюдении этого условия игра тут же теряет свою привлекательность.

2. **ИНИЦИАТИВНОЙ**, не терпящей пассивности. В противном случае участник выпадает из игры, не несет нагрузки. Этот момент связан с управлением своими действиями в игре.

3. **ОБОСОБЛЕННОЙ**, то есть протекающей в точных, заранее определенных пространственных и временных рамках.

4. **НЕПРОДУКТИВНОЙ**, то есть не приводящей к созданию материальных благ, материальных ценностей.

5. **ТВОРЧЕСКОЙ**, где специфика данного вида творчества формализуется в условиях и правилах. Они служат новым кодексом, и лишь один этот кодекс имеет силу.

6. **ИЛЛЮЗОРНОЙ**, когда участник полностью осознает, что он действует в рамках условной реальности в отличие от повседневной жизни.

Говоря об игровой деятельности, мы имеем в виду подвижную (спортивную) игру, основным отличием которой являются двигательные действия, служащие целям физического воспитания.

Подвижная игра – разновидность игровой деятельности, основу которой составляют творческие разнообразные двигательные действия, мотивированные сюжетом или идеей и частично регламентированные правилами.

Почему же все-таки дети, да и не только дети, любят играть в подвижные и спортивные игры. Где источник этого интереса?

Игру можно отнести к числу потребностей человека, обусловленных самой природой. Это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность в получении новой

информации. Н.К. Крупская назвала игру «естественной потребностью растущего детского организма». Рассмотрим механизм игровой деятельности, опирающийся на объективные физиологические и психологические закономерности.

Эмоциональная основа игровой деятельности

Наблюдая за играми можно легко заметить тот насыщенный эмоциональный фон, который их обязательно сопровождает и который служит основой интереса к этому виду деятельности.

Тяга человека к переживаниям приятных состояний очень велика. Поэтому тот человек, который хоть раз принял участие в интересной игре, пережил эмоциональные состояния, с ней связанные, вновь стремится их повторить.

Физиолог П.В.Симонов определяет эмоции как отражение в нашем мозгу величины потребностей и вероятности их удовлетворения. Наличие определенной информации придает эмоциям соответствующую окраску. Через генетический и приобретенный опыт, через сложную систему врожденных и условно-рефлекторных нервных связей устанавливается зависимость эмоций от потребности.

Эмоции возникают при рассогласовании между той информацией, которая человеку необходима, и той, которой он обладает в данный момент. Если информации не хватает (например, спортсмен не знает, допустят ли его к соревнованиям), – это отрицательные эмоции. Если же полученных сведений достаточно (например, факт участия в соревнованиях установлен), – эмоции приобретают положительную окраску. При возникновении положительных эмоций человек проявляет готовность к деятельности.

Динамичность игры - постоянная смена объемов информации в связи с достижением условных целей через систему беспрерывно меняющихся связей между игроками. Эта зависимость действий (например, в групповой, командной игре) одного участника от действий другого, вмешательство «противника», стремящегося навязать невыгодные условия, беспрерывно создают в игре и меняют различные ситуации. Постоянный выбор игровых ситуаций, их реализация и обновление – это

практическая основа игры. Вот почему одна и та же игра, периодически повторяемая, не похожа на предыдущие ее варианты, действия ее участников не идентичны. Она всегда проходит по-новому и таит в себе много неожиданностей, связана с самостоятельным инициативным решением двигательных и творческих задач, что имеет притягательную силу для участника.

Таким образом, уже одно представление о предстоящей игре способно вызвать у человека положительные эмоции, чувство желаяния, приятного волнения, так как игра, как правило, связана с приятными умственными и физическими усилиями. При этом положительные эмоции могут возникать и безотносительно возможных результатов: закончится участие в ней победой или поражением. Поэтому интерес к игровой деятельности не только ребенка, но и взрослого человека естествен и объясним самой природой игры. Интерес и потребность человека в игровой деятельности постоянны, несмотря на то, что от поколения к поколению игры переходят в измененном виде, но не исчезают и в силу объективных законов природы исчезнуть не могут.

По существу, те сотни тысяч болельщиков, которые присутствуют на игровых ристалищах, мысленно сами являются соучастниками игры. В их умах складываются способы решения возникающих задач, не менее игроков они возбуждены при виде забитого гола, заброшенного мяча или метко брошенной в цель городошной биты. Перефразируя известные слова А.С.Пушкина, можно смело сказать «Игре все возрасты покорны».

Энергетическая сторона игровой деятельности

С эмоциональной стороной тесно связана и ее энергетическая сторона. Состояние недостаточности информации для удовлетворения потребности (то есть отрицательные эмоции) означает, с энергетической стороны, как бы состояние «закупоренности» энергии. В процессе длительного филогенетического развития в организме человека сформировался физиологический механизм автоматической подачи энергии в ситуа-

циях, когда старая структура действия не обеспечивает эффективности деятельности в изменившихся условиях. Появление такой ситуации при необходимости удовлетворения определенной потребности служит сигналом, когда срабатывает такая, безусловно-рефлекторная реакция, при которой энергии подается больше, чем необходимо для свершения действия. Этим как бы подстраховывается деятельность организма, компенсируется несовершенство старой структуры действия. Это относится не только к двигательным актам, но и к деятельности головного мозга, которая, с этой точки зрения, служит лишь частным случаем общей деятельности организма. Вот почему И.П. Павлов назвал эмоции источником силы нервных клеток, а академик П.К. Анохин писал, что «эмоции заряжают кору мозга и придают ей устойчивый энергетический заряд».

Таким образом, интерес у человека к игре, – это его потребность к данному виду деятельности – в меняющихся режимах умственных и физических усилий, в постоянной новизне ситуаций. Последняя обеспечивается тем, что сюжет игры, ее правила определяют направление траты энергии, а взаимная борьба в ходе игры мешают быстрейшему достижению целей, что требует непрерывного нахождения новых путей, через которые эти цели можно реализовать. Следовательно, с энергетической точки зрения подвижная или спортивная игра представляет собой чередование двух состояний организма – «закупоренности» и неадекватного реагирования, что находит свое выражение в постоянной смене отрицательных и положительных эмоций. Из этого вытекают *выводы*:

1. Игра является чувственно и эмоционально окрашенным видом человеческой деятельности в отличие от автоматизированных, жестко запрограммированных действий. В подвижных (спортивных) играх даже автоматизированные действия (навыки) носят подчиненный характер: входят как элемент в общую более высокую структуру целесообразного действия.

2. В подвижных играх реализуется тенденция к совершенствованию структур действия, а, следовательно, к увеличению положительных чувств и эмоций в деятельности каждого

участника. Создание новой структуры действия то есть реализация «закупоренной» энергии в более совершенном действии, и осознается как положительная эмоция. Нахождение таких действий, обыгрывание соперников является сутью подвижной (спортивной) игры. И чем лучше играет игрок, тем больше удовольствия он получает.

3. Несмотря на важность конечного итога игры, главным для ее участников остается сам процесс игры. Это объясняется тем, что в процессе самой игры существует множество различных этапов, финишей, завершающих действия. Они и создают индивидуальную чувственную окраску деятельности каждого участника. Вот почему игра может закончиться победой команды, а ее участники не будут удовлетворены. И, наоборот, команда может проиграть, а ее участники будут довольны своей игрой. Однако, поскольку в игре всегда заложен элемент нового, непознанного, человек стремится к игре, заранее отдавая себе отчет в возможном проигрыше. Интерес к игре превалирует над ее результатом.

4. В любой подвижной (спортивной) игре действует принцип самостимуляции, то есть самооценки своих действий. Это является основанием интереса к игре, основанием потребности человека в этом виде деятельности.

1.5. Педагогическая классификация подвижных игр

Широкое применение подвижных игр в педагогической практике требует их классификации. **Классификация подвижных игр** - группировка игр по определенным признакам для решения различных педагогических задач. Это помогает быстро подбирать подвижные игры и ориентироваться в возникающих ситуациях.

Поскольку существуют разные классификационные признаки, выделяют несколько наиболее распространенных классификаций.

Подвижные игры могут быть индивидуальными, которые чаще всего затевают сами дети при организации досуга, актив-

ного отдыха, и коллективными - в которых участвуют группы играющих, классы, отряды.

Всем коллективным подвижным играм присущ соревновательный элемент (каждый за себя или за свой коллектив), где проявляется настойчивость, взаимопомощь, взаимовыручка в интересах достижения установленной цели.

Каждая подвижная игра имеет свое содержание, форму (характер организации коллектива) и методические особенности.

Содержание подвижной игры составляют: сюжет, правила и двигательные действия, входящие в игру и направленные на достижение цели. **Сюжет игры** – образный или условный замысел игры.

Форма подвижной игры – это организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели.

В педагогической практике используются два основных вида подвижных игр:

1. Игры ролевые (творческие), в которых участники сами намечают план игры и сами осуществляют намеченную цель. В процессе игры план может изменяться, дополняться соответственно пожеланиям, стремлениям, фантазии участников игры. У детей младенческого, дошкольного и младшего школьного возраста ролевые игры чаще всего бывают сюжетными и занимают в их жизни большое место. В этих играх роли распределяются в зависимости от сюжета, поэтому психологи называют их ролевыми. Они могут быть одиночными и групповыми. Обычно в ролевых играх младшие ребята отражают окружающую их действительность (игра в дочку-матери, игра в лошадки, в школу и т.д.). Ролевые игры имеют место и среди подростков (игры на местности), молодежи и взрослых. Сюжет этих ролевых игр иной: (например КВН, «А ну-ка девушки» и др.).

2. Организованные подвижные игры с установленными правилами – так называемые элементарные подвижные игры. Они чаще всего требуют руководства со стороны взрослых или

самих ребят-вожаков. Эти игры очень разнообразны по содержанию и по сложности:

а) простые некомандные подвижные игры, в которых каждый участник, соблюдая правила, борется в основном за одного себя. **Простая некомандная игра** - игра, где каждый участник, соблюдая правила, борется в основном за одного себя, вся игровая деятельность направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими;

б) более сложные, переходные к командным подвижные игры, в которых играющие отстаивают свой интерес в первую очередь, но иногда, по личному желанию, помогают товарищам, выручая их, помогают им спастись от нападающего в игре («Салка, дай руку!», «Перебежки с пленом» и др.). Иногда играющий может вступить во временное сотрудничество с другими игроками для достижения цели. В некоторых играх такое сотрудничество даже предусмотрено правилами («Белые медведи», «Караси и щука» и др.);

в) командные подвижные игры, в которых играющие составляют отдельные коллективы-команды. **Командная игра** - совместная деятельность команд, направленная на достижение общих целей, содержащая подчинение личных интересов отдельных игроков интересам своей команды. От действий каждого игрока зависит удача всей команды. В командных играх необходимо согласовывать свои действия с действиями своих товарищей по команде. Часто в командных играх для координирования действий и общего руководства игрой появляется необходимость выделения из среды играющих капитанов команд, подчинение которым обязательно для всех. Командные игры требуют руководства и судейства для объективного наблюдения за ходом игры, исполнением правил игры и достижения цели.

Некоторые из командных игр имеют полуспортивный характер: они более сложны по технике движений, тактике игры и проводятся по строго установленным правилам. В некоторых из них требуется и специализация ролей. Такие игры называют

полуспортивными: («Пионербол», «Мяч капитану», «Пионерская лапта» и др.);

г) игры-эстафеты, в которых участники ведут борьбу за всю команду самостоятельно (поочередно) или группами при взаимопомощи своих товарищей, но без вступления в соприкосновение с соперником.

Эстафеты можно классифицировать по следующим основным признакам: по способу действий участников, по количеству заданий, по способу организации участников.

По способу действий участники эстафеты делятся на поочередные и совместные. *Поочередные эстафеты* могут быть:

- на месте, без перемещения участников («игровые гонки»);
- с передвижениями и дополнительными действиями, например с преодолением препятствий.

Совместные эстафеты характеризуются:

- групповым передвижением, где успех решает согласованность действий членов каждой команды;
- поочередным передвижением с последующими коллективными действиями.

По количеству заданий эстафеты делятся на простые и комбинированные. **Простая эстафета** – выполнение одного задания в ходе эстафеты (бег на определенное расстояние, ведение мяча, переноска груза, прыжки и пр.).

Комбинированная эстафета - выполнение в ходе эстафеты последовательно нескольких заданий (ползание, прыжок через барьер, кувырок на гимнастическом мате и пр.). Задания, включенные в эстафету, выполняются двояко: заранее обусловленным способом (при повторении и закреплении материала) или произвольным (с правом выбора наиболее рационального варианта).

По способу организации участников игровые эстафеты подразделяются на линейные, в которых команды строятся в колонну или шеренгу и движутся до поворотной стойки и обратно (челночным способом) и выполняют задание по цепочке (например передача мяча на месте с поочередным переме-

щением игроков); круговые, в которых или сами игроки перемещаются по кругу, или команды строятся в круг и, стоя на месте, передают эстафету по цепочке (движение идет в одну сторону), и встречные, в которых половина участников каждой команды располагается на противоположной стороне площадки и перемещение игроков или передача эстафеты идет навстречу друг другу.

Линейная эстафета – поочередные действия участников команд, построенных в шеренгу или колонну.

Встречная эстафета – поочередное взаимодействие участников команды, расположенных навстречу друг другу.

Эстафеты группируются также по видам упражнений: гимнастические, легкоатлетические, плавательные, лыжные и пр. На рис. 1 представлена примерная классификация игровых эстафет.

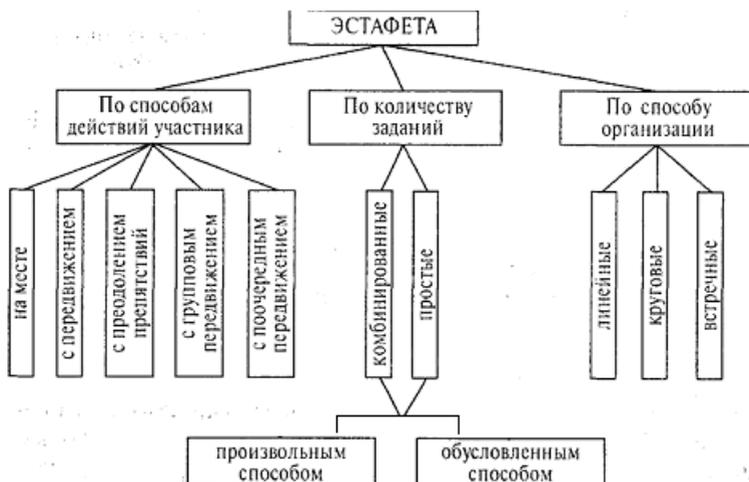


Рис. 1. Примерная классификация игровых эстафет

При комплектовании команд надо особенно внимательно следить за тем, чтобы количество участников в командах было одинаковым. Оптимальное количество игроков в командах – 6-8 человек. Эстафету следует повторять не менее двух-трех раз

для окончательного выявления победителя. При этом целесообразно менять команды местами.

Широкое применение подвижных игр в педагогической работе, как уже указывалось, требует их специального отбора для решения различных педагогических задач. Для этого создаются классификации, рабочие группировки игр, сходных по определенным признакам. Частным выражением этого явились, например, игровые эстафеты.

Для составления классификаций рабочих группировок следует иметь в виду, что подвижные игры распределяются:

1. По степени сложности их содержания: от самых простых к более сложным (полуспортивным).

2. По возрасту детей для учета возрастных особенностей (игры детей 6-9, 10–12, 13-15 лет). Этот же признак использован и в программе по физическому воспитанию для общеобразовательных школ (игры для 1–2, 3–4, 5–8 классов).

3. По видам движений, преимущественно входящим в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками в высоту, в длину с места и с разбега, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча, игры с передвижением на лыжах, с передвижением на коньках).

4. По физическим качествам, преимущественно проявляемым в игре (игры, способствующие преимущественно воспитанию силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости). Чаще всего эти качества проявляются в сочетании.

5. Подготовительные к отдельным видам спорта.

Игры, подготовительные к отдельным видам спорта – это игры, в содержание которых входят совершенствование технических элементов, тактических взаимодействий, либо физических качеств, существенно влияющих на результат в данном виде спорта.

Группируются игры и по другим различным признакам, способствующим более правильному отбору их в различных случаях работы:

а) по форме организации занятий (игры на уроке, на перемене, в группах продленного дня, на празднике и др.);

б) по характеру моторной плотности (игры с большой, средней подвижностью и малоподвижные игры);

в) с учетом сезона и места проведения (игры летние, зимние, в помещении, на открытом воздухе, на снеговой площадке, на льду, на горе, на воде).

На рис. 2 приводится педагогическая классификация коллективных подвижных игр.



Рис. 2. Педагогическая классификация коллективных подвижных игр.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР

2.1. Гигиеническое и оздоровительное значение и задачи подвижных игр

Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благоприятное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах, содействуют развитию и совершенствованию различных анализаторов.

Подвижные игры всегда эмоциональны. Эмоциональное состояние характеризуется усиленным выделением гормона адреналина, который повышает мышечную деятельность, активизирует деятельность центральной нервной системы.

Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, благодаря чему усиливается обмен веществ, увеличивается приток кислорода, что благотворно отражается на всем организме. К тому же, игры на открытом воздухе содействуют закаливанию детей.

Под влиянием физических упражнений, применяемых в подвижных играх, активизируются все стороны обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечная работа стимулирует функционирование желез внутренней секреции.

Такое благоприятное гигиеническое и оздоровительное значение могут иметь подвижные игры только при правильной постановке занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Необходимо учитывать, что подвижные игры ограничивают возможность точного дозирования нагрузки, так как нет возможности заранее предусмотреть действия каждого участника. Постоянно меняющаяся ситуация в игре, различные проявления активности каждого участника, высокая эмоциональность исключают подчас возможность программировать содержание действий отдельных участников и точно регулировать нагрузку по величине и направленности. Поэтому необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. Все это делает необходимым соблюдение принципов обучения как общепедагогических, так и специфических, в процессе проведения подвижных игр, поскольку, как известно,

четкое соблюдение принципов позволяет избежать переутомления и других негативных последствий нагрузок в игре, неадекватных состоянию занимающихся.

Принципы физического воспитания – основополагающие требования к педагогической деятельности учителя и учебной деятельности обучающихся. Наиболее важными из них в практике физического воспитания являются принципы доступности, индивидуализации, систематичности, постепенности и последовательности, наглядности, активности, соответствия нагрузок возрасту занимающихся и др.

При систематических занятиях играми можно применять интенсивные нагрузки с тем, чтобы организм детей постепенно приспособлялся к ним.

Игры должны оказывать благотворное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимизации нагрузок, а также такой организацией игры, которая вызывала бы у играющих положительные эмоции. Плохая организация игры содействует развитию отрицательных эмоций, нарушает нормальный ход нервных процессов, что нередко является причиной стрессов, приносит вред здоровью.

2.2. Образовательное значение подвижных игр

Игра есть деятельность, которой, начиная с рождения ребенка, принадлежит большая роль в формировании личности. В игре дети отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют свое представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребенок, как и взрослый, познает мир в процессе деятельности. Педагоги физического воспитания отмечают большое образовательное значение подвижных игр в подготовке подрастающего поколения к жизни, поскольку ребенок развивается в игре.

Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

Игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Они расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей его среде. Н.К. Крупская писала: «Мы знаем, что дети учатся не только на учебе, но и в процессе игры они учатся организовываться, учатся узнавать жизнь».

Содержание игры должно давать правильное представление об окружающей жизни.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на совершенствование и закрепление предварительно разученных технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта.

Движения, входящие в содержание подвижных игр, не сложны, понятны и доступны. Упражняясь в беге, прыжках и метании, преодолевая различные препятствия, участники приобретают и совершенствуют разнообразные двигательные навыки и умения. **Техника физических упражнений** - различные способы решения двигательной задачи. И подвижные игры предоставляют широкие возможности в игровой ситуации совершенствовать различные способы выполнения двигательного действия.

В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию часто меняющейся обстановке в игре.

Очень важно воспитывать в подвижных играх правильный стереотип движений, так как потом его трудно исправлять. Большое образовательное значение имеют игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в оздоровительных и спортивных лагерях, на базах отдыха, в походах, на экскурсиях на природу.

Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристам, спортсменам, занимающимся спортивным ориентированием.

Подвижные игры с небольшими предметами (камушками, мешочками, малыми мячами, палочками, флажками и др.) повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательной функции рук и пальцев, что особенно необходимо для детей дошкольного возраста и школьников младших классов.

Большое образовательное значение имеет знакомство учащихся с народными играми нашей многонациональной страны. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов, с их обрядами и обычаями. Все это способствует патриотическому и интернациональному воспитанию. В подвижных играх участникам приходится исполнять отдельные роли (водящего, счетчика очков, помощника судьи, судьи, организатора игры, вожака и др.), которые способствуют развитию у них организаторских навыков и умений.

Соревнования по подвижным играм знакомят участников с организацией соревнований («Веселые старты», «Мама, папа и я – спортивная семья» и др.). Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель, вожатый будут обращать на это должное внимание, привлекая к организации игр всех ребят.

2.3. Воспитательное значение подвижных игр

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Причем в подвижных играх физические качества развиваются в комплексе, что жизненно важно.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты (быстрее убежать, догнать, мгновенно реагировать на звуковые, зрительные, тактильные сигналы).

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, требующая от участников быстрого перехода от одних действий к другим, способствует воспитанию ловкости. Игры со скоростно-силовой направленностью воспитывают силу.

Игры с частыми повторениями напряженных движений, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии, развивает выносливость. Игры, связанные с частыми изменениями направления, амплитуды движений, способствуют воспитанию гибкости. Очень велико значение подвижных игр в нравственном воспитании детей.

Многие подвижные игры связаны с сюжетом, который раскрывается в имитации животного мира, явлений природы, трудовых действий и взаимоотношений взрослых. Игры активизируют познавательную деятельность, обогащают детей знаниями, новыми представлениями, направляют и активизируют наблюдательность, внимание и двигательную память, сообразительность. Подвижная игра носит коллективный характер и приучает детей к деятельности в коллективе. Игры развивают у детей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга.

Участвуя в коллективной игре, ребенок должен жертвовать своими интересами ради интересов товарищей, интереса команды: уступить место товарищу, находящемуся в лучшем положении, чтобы добиться результата, стараться выручить попавшего в «плен», стремиться выполнить движение побыстрее, чтобы улучшить положение своей команды и т.п. Чувство солидарности и товарищества воспитывается в играх постепенно. От детей дошкольного и младшего школьного возраста требуется только согласование своих действий в играх с товарищами. Позже появляются игры с взаимовыручкой, помощью товарищу. И, наконец, появляются игры с действиями, подчиненными интересам своего коллектива, своей команды.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команде другой. В связи с этим перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в

кратчайший срок оценить создавшуюся обстановку, выбрать правильные действия и выполнить их. В силу этого игры помогают самопознанию участвующих в них. Конкретные взаимоотношения между играющими определяют не только общий характер соревновательной борьбы, взаимного сотрудничества, взаимной психологической слаженности, но и особенности выполнения многих игровых действий, интенсивность и общие размеры усилий, остроту некоторых переживаний.

Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Все это способствует воспитанию воли.

Подвижные игры способствуют и художественному воспитанию детей. Первые проявления художественного творчества у детей, как правило, принимают форму игры. В играх детей, особенно дошкольного и младшего школьного возраста, большое место занимает творческое воображение: простая палка может быть и лошадью, и велосипедом, и ружьем, и саблей, и т.п.

Воображение и творчество развиваются не только в ролевых играх, но и в организационных подвижных играх с сюжетным содержанием. Игры, отражающие окружающую действительность, построены в детском понимании на подражании отдельным персонажам, разыгрывании событий с распределением ролей, в исполнении которых дети вносят свое творческое воображение.

В процессе таких игр творческое воображение развивается и совершенствуется. Они содействуют развитию ощущений и восприятий, приучают воспринимать окружающие предметы и явления во всех их взаимосвязях, доставляют детям новые впечатления и знания об окружающем их мире, приучают к наблюдательности, а также к логическому мышлению.

Организованные игры с музыкальным сопровождением развивают у детей музыкальность. Педагоги используют игровой метод в музыкальном воспитании детей: игра с движением под музыку способствует лучшему усвоению характера и

формы музыки. В хороводных и музыкальных играх ребенок проявляет свои первые танцевальные способности.

В игре ребенок обнаруживает все свои личные качества и свойства. Выявление индивидуальных особенностей в процессе игры помогает лучше узнать каждого ребенка и воздействовать на развитие его в нужном направлении. Не одна деятельность так ярко и всесторонне не раскрывает характерные черты личности школьника, как игра. Увлеченный игрой ребенок обнаруживает все стороны своего характера – часто, замкнутый в классе, он совершенно по – иному проявляет себя в игре. Все это крайне важно для правильного индивидуального подхода к детям.

Таким образом, игра не только удовлетворяет эмоциональную сферу детей, доставляет им радость, но и моделирует жизненные ситуации, закрепляет свойства, качества, умения, способности, необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных, творческих функций, физически развивает и закаляет детский организм, совершенствует те качества и навыки, которые необходимы для овладения видами спорта.

Игра — относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

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

Коллективные подвижные игры — это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников,

так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

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

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

Подобные игры используются также учителями, ведущими внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками для организации их досуга.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

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

Такую несколько общую характеристику вспомогательного значения подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить замечаниями. Они касаются своеобразия задач, особенностей подбора и проведения подвижных игр приме-

нительно к специфике занятий гимнастикой, легкой атлетикой, лыжной подготовкой и спортивными играми.

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

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия (например, охотничьи, трудовые, военные, бытовые) или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

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

Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

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

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

Подвижные игры, относящиеся к **внеурочной форме** занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала.

Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения и других видов деятельности и отдыха.

Как уже упоминалось, при урочной форме проведения подвижных игр ведущую роль играет руководитель, который решает следующие задачи:

- 1) оздоровительные,
- 2) образовательные,
- 3) воспитательные.

2.4. Оздоровительные задачи подвижных игр.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также повышают функциональную деятельность организма.

В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспосабливался к ним. Это имеет огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления.

Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.

Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого руководитель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у учащихся могут возникнуть стрессы.

Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.

Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм.

Подвижные игры — хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, поэтому они уместны на школьных переменах, по окончании уроков в группах продленного дня или дома, после прихода из школы.

Подвижные игры применяются и в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей, поскольку функциональный и эмоциональный подъем, возникающий у детей в процессе игры, оказывает на них оздоравливающее воздействие.

2.5. Образовательные задачи подвижных игр.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Подвижные игры, таким образом, могут положительно влиять на умственное развитие. Однако нельзя переоценивать подобное влияние, поскольку при проведении подвижных игр в силу их специфики прежде всего решаются задачи собственно физического воспитания.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и

облегчают овладение ею. Игровой метод особенно рекомендуется использовать на этапе начального освоения движений.

Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Надо приучать играющих использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

Не менее важны игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др., повышают кожнотактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для школьников младших классов.

При проведении подвижных игр на уроках физкультуры руководитель в зависимости от ситуации должен сочетать фронтальный и групповой методы (делить классный коллектив на несколько групп), показывать ученикам игры с небольшим составом участников, которые они могут организовать в часы досуга, во дворах и на школьных площадках.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи, организатора игры и т.д.), что развивает у них организаторские навыки.

2.6. Воспитательные задачи подвижных игр.

Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Большинство подвижных игр требует от участников *быстроты*. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением

движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию *ловкости*.

Для воспитания *силы* хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию *выносливости*.

Совершенствование *гибкости* происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолеть для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой.

Подвижная игра, требующая творческого подхода, всегда будет интересной и привлекательной для ее участников.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся.

Руководитель должен уметь правильно распределять игровые роли в коллективе, чтобы приучать играющих к взаимоуважению во время совместного выполнения игровых действий, к ответственности за свои поступки.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды — другой, когда перед играющими возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

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

2.7. Подготовка к проведению игры.

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

Выбор игры в первую очередь зависит от *общих задач урока*, при постановке которых основными критериями являют-

ся возрастные особенности детей, их развитие, физическая подготовленность, количество занимающихся.

При выборе игры необходимо учитывать *форму занятий* (урок, перемена, праздник, прогулка). Урок и перемена ограничены по времени; задачи и содержание игр на перемене иные, чем на уроке; на празднике используются в основном массовые игры и аттракционы, в которых могут принимать участие дети разного возраста и разной физической подготовленности.

Выбор игры напрямую зависит от *места* ее проведения. В небольшом узком зале или коридоре проводятся игры с линейным построением, игры, в которых участвуют по очереди. В большом спортивном зале или на площадке хорошо проводить игры с бегом враспынную, с метанием больших и малых мячей, с элементами спортивных игр. Во время прогулок и экскурсий за город используются игры на местности. Зимой на площадке проводятся игры на лыжах, коньках, санях, игры с постройками из снега.

При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Наличие пособий и инвентаря также влияет на выбор игры. Из-за отсутствия соответствующего инвентаря или при неудачной его замене игра может не состояться.

Руководитель использует игры из программы по физической культуре, сборников, хорошие игры, распространенные среди детей, новые варианты игр, творчески переработанных детьми и руководителем. Последние приобретают новые формы, иногда более эффективные в воспитательном отношении для данного контингента детей.

2.8. Подготовка площадки для игры.

Если подвижная игра проводится на воздухе, то надо снять дерн или подобрать ровную зеленую площадку (особенно для детей младшего школьного возраста), не требующую этого. Форма площадки предпочтительно прямоугольная, не менее 8 м в ширину и 12 м в длину. На расстоянии 2 м от поля можно поставить несколько скамеек. Площадка ограничиваетсялицевыми (короткими) и боковыми линиями, проводится поперечная черта, делящая ее пополам. По углам площадки можно поставить флажки, сделав в грунте выемки. Флажки допустимо ставить вдоль боковой границы в месте пересечения средней линии. Линии принято размечать меловой краской, на травяной площадке вдоль линий можно слегка срезать дерн, чтобы получился 2—3-сантиметровый желобок. Линии границ намечаются не ближе 3 м от забора, стены или других предметов во избежание травм. Особенно это касается игр с перебежками, в которых игроки команды одновременно забегают за границы «домов». Желательно, чтобы вокруг летней площадки росли деревья, кустарники.

Площадку для зимних игр надо очистить от снега, утрамбовать, а по краям соорудить снежный вал. Для проведения некоторых игр ее посыпают песком. Можно сделать отдельную площадку для игр, наиболее предпочитаемых детьми, в которые они любят играть самостоятельно.

Перед началом игры в помещении руководитель должен проследить, чтобы в зале не было посторонних предметов, мешающих движениям играющих. Спортивные снаряды (брусья, перекладину, коня, козла) надо убрать в подсобное помещение. Если нет такой возможности, то их следует поставить у короткой стены и оградить скамейками, сеткой или другими предметами. Оконные стекла и лампы нужно закрыть сетками. Помещение всегда должно быть проветрено, а пол протерт влажной тряпкой.

Если руководитель планирует провести игру на местности, он заранее хорошо знакомится с ней и размечает условные

границы для игры. Места для игр подготавливают учащиеся совместно с руководителем.

В случае, если разметка площадки требует много времени, это делается заранее, до начала игры. Простую разметку можно сделать одновременно с объяснением правил игры или до ее начала, а рассказ сопровождать показом отмеченных границ. Если игра проводится часто, можно сделать постоянную разметку.

2.9. Подготовка инвентаря для подготовительных игр.

Подвижная игра должна обеспечиваться соответствующим инвентарем. Это флажки, цветные повязки или жилетки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, что особенно важно для младших школьников, а его размер и масса — посильными для играющих. Количество инвентаря предусматривается заранее.

Инвентарь удобнее хранить рядом с местом проведения игр. Руководитель поддерживает его в должном состоянии и систематически приводит в порядок. Можно привлекать детей к хранению и починке инвентаря. Для игр на лужайках, на зимних площадках можно использовать шишки, снег и т.п.

Участники получают инвентарь или расставляют его на площадке только после того, как руководитель объяснит им правила игры.

2.10 Предварительный анализ игры.

Перед тем как проводить игру, руководитель должен продумать процесс игры и предусмотреть все возможные ситуации, возникающие по ходу игры. Особенно необходимо предусмотреть и предотвратить возможные нежелательные явления.

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

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

Руководство игрой

Итак, при проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

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

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

3. Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту. Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

4. Избегать сверхэнтузиазма (перевозбуждения) у играющих.

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

6. Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированны, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнять упражнения с учетом сноровки, которой они обладают. Ребенок с каким-либо недостатком может получать удовольствие, если будет судьей-хронометристом, счетчиком очков или главным судьей в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

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

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

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

2.11.Размещение играющих и место руководителя при объяснении игры.

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру.

Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих или, при большом количестве играющих, немного впереди них. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя. Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии («Вызов»), то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам «домов». В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки, у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения враспыленную, можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так, чтобы все хорошо видели и слышали руководителя. Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у участников

не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу (они будут плохо видеть руководителя) или к окнам (они могут смотреть в окно и отвлекаться). Руководитель должен стоять на видном месте боком или в крайнем случае лицом к свету, но так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

При организации в младших классах игр с речитативом текст или слова, произносимые во время игры, разучиваются заранее. При этом руководитель обращает внимание на правильное произнесение всех слов, на то, чтобы ученики произносили слова громко, выразительно, но не крикливо.

2.12. Объяснение игры.

Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на ее успех. Как уже говорилось, прежде чем начать игру, руководитель обязан ясно представить себе ее содержание, предварительно проанализировать ее и только после этого приступить к объяснению.

Рассказ должен быть кратким: затянутое объяснение может помешать восприятию игры. Исключение составляют игры в младших классах, которые можно объяснить в сказочной, увлекательной форме. Рассказ должен быть логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме:

- 1) название игры (можно сказать, с какой целью игра проводится);
- 2) роли играющих и их расположение на площадке;
- 3) содержание игры;
- 4) цель игры;
- 5) правила игры.

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих. Отвечать следует громко, обращая при этом ко всем. Рассказывая о ходе игры, руководитель, бесспорно, коснется правил, но в конце рассказа необходимо еще раз заострить на них внимание, чтобы дети лучше их запомнили.

Рассказ не должен быть монотонным, желательно выделять голосом важные игровые моменты. В рассказе не следует употреблять сложных терминов, а новые понятия необходимо объяснять.

Если содержание игры позволяет использовать метод сочетания показа с рассказом, то его обязательно надо использовать.

Руководитель должен обращать внимание на настроение учащихся: если они отвлекаются, надо сократить объяснение или оживить его.

Содержание игры подробно объясняется только тогда, когда учащиеся играют в нее впервые. В этом случае, для того чтобы убедиться, понятна ли игра, руководитель спрашивает у одного-двух учащихся о ее содержании и правилах, после чего начинает игру. При повторениях игры следует только напомнить основное содержание и пояснить дополнительные правила и приемы. К восстановлению игры в памяти лучше всего привлекать самих учащихся.

2.13. Выделение водящих.

Среди многих организаторов и ведущих игр существует тенденция назначать капитана команды или предоставлять возможность командам делать выбор самим. Но, во-первых, в случае назначения дети подозревают наличие любимчиков, независимо от того, справедливо это или нет, а, во-вторых, команды могут выбрать лидера потому, что он самый сильный в их группе. Подобный лидер может запугивать или обижать остальных.

Руководитель игры должен установить такой порядок, чтобы каждый ребенок был водящим поочередно. Выделять его можно разными способами.

1. По назначению руководителя. Руководитель назначает водящего, учитывая его роль в игре. Преимущество этого способа состоит в том, что быстро выбирается наиболее подходящий водящий. Но при таком способе подавляется

инициатива играющих. Назначается водящий в том случае, когда дети не знакомы друг с другом, у руководителя мало времени или надо назначить водящим намеченного участника с воспитательной целью. При назначении водящего руководитель должен кратко объяснить свой выбор, чтобы участники не заподозрили его в пристрастном отношении к отдельным игрокам.

2. Существует способ выбора водящего по жребию. Жребий может быть произведен путем расчета, метания и другими способами.

Например, играющие должны угадать, «орлом» или «решкой» упадет монетка, подброшенная одним из игроков. Угадавший становится водящим или начинает игру и т.д. Подбор команд всеми участниками можно сделать путем бросания монеты: «орел» — одна команда, «решка» — другая. Если игра требует одинакового количества участников команды, жеребьевка проводится среди большей команды до полного равенства команд.

При выборе способа расчета дети становятся в круг и начинают произносить какую-либо считалку. На каждом слове считалки они указывают по очереди на игроков. На кого придется ее последнее слово, тот становится водящим или, наоборот, выбывает из круга. В последнем случае считают до тех пор, пока не останется один участник, который и станет водящим. Способ считалки не требует много времени, и им обычно пользуются в играх, проводимых после уроков. В отдельных случаях считалку применяют и на уроках, чтобы несколько успокоить детей после сильного возбуждения. Считалки с осмысленным текстом помогают развитию речи у детей.

3. Для определения водящего по жребию можно «тянуться на палке». Участник берет палку снизу, выше берется рукой второй игрок, еще выше — третий и т.д. Водящим становится тот, кто возьмет палку за верхний конец и удержит ее или покроет палку сверху ладонью. Этот способ применим при 2-4 играющих.

4. Организатор игры или один из игроков зажимает несколько соломинок (стебли травы, ленты или бечевки) в кулаке. Все, кроме одной, имеют одинаковую длину. Он держит их таким образом, чтобы остальные игроки не могли догадаться, какая из них короче. Каждый игрок вытягивает одну соломинку. Вытянувший короткую становится или водящим, или начинающим, или лидером одной из команд.

Для того чтобы набрать команду, организатор игры подбирает равное количество коротких и длинных соломинок и предлагает их, как в предыдущем случае. Игроки определяются по длине вытянутой соломинки.

5. Организатор игры, или один из игроков, или капитан команды держит обе руки за спиной, сжатыми в кулак, вне поля зрения свободных игроков. Другие игроки поочередно объявляют о четном или нечетном количестве пальцев. Так определяются команда, порядок игры и т.д. Организатор игры может разрешить каждому игроку посмотреть число отогнутых пальцев после того, как выпадает его жребий, а затем изменить их количество для другого игрока.

6. При жребии можно применять метания. Водит тот, кто дальше всех бросит палку, камень, мяч и т.д. Этот способ требует много времени. Им можно воспользоваться при проведении игр на открытом воздухе во внеурочное время.

Определение водящего по жребию не всегда удачно, однако дети часто употребляют этот способ в самостоятельных играх, так как он не вызывает у них споров.

7. Один из наиболее удачных способов — выделение водящего по выбору играющих. Этот способ хорош в педагогическом отношении, он позволяет выявить коллективное желание детей, которые обычно выбирают наиболее достойных водящих.

Однако в игре с малоорганизованными детьми этот способ применить трудно, так как водящих часто выбирают не по заслугам, а под нажимом более сильных, настойчивых детей. Руководитель может порекомендовать детям выбрать тех, кто лучше бегают, прыгают, попадает в цель и т.п.

8. Справедливо установить очередность в выборе водящего, чтобы каждый участник побывал в данной роли. Это содействует воспитанию организаторских навыков и активности.

9. Можно назначить водящего по результатам предыдущих игр. Водящим становится игрок, оказавшийся в предыдущей игре наиболее ловким, быстрым и т.д. Об этом надо сообщить участникам заранее, чтобы они стремились проявлять в играх необходимые качества. Отрицательной стороной этого способа является то, что в роли водящего не смогут быть слабые и менее ловкие дети.

В играх, в которых требуется ответственный выбор начала игры, члена команды или лидера команды, он может быть осуществлен игроком, подбрасывающим монету и определяющим результаты выбора в каждом отдельном случае.

Вышеперечисленные способы выбора водящих чередуются в зависимости от поставленной задачи, условий занятий, характера игры, количества играющих и их настроения.

2.14. Распределение на команды.

Распределение на команды также может проводиться различными способами.

1. Руководитель распределяет играющих на команды по своему усмотрению в случаях, когда нужно составить равные по силам команды. Такой способ чаще всего применяют при проведении сложных подвижных и спортивных игр в старших классах. Активного участия в составлении команд играющие не принимают.

2. Другой способ распределения играющих на команды состоит в построении учащихся в шеренгу и расчете на первый—второй; первые номера составят одну команду, вторые — другую. Таким же способом составляют и несколько команд.

Подобное быстрое распределение целесообразно для урока, так как он ограничен по времени, однако его недостаток в том, что команды не всегда получаются равными по силам.

3. Можно разделить играющих на команды путем фигурной маршировки или расчета движущейся колонны. В каждом ряду должно быть столько человек, сколько команд требуется для игры.

Для этого способа также не нужно много времени, однако состав команд при этом бывает случайным и часто неравным по силам.

4. Используется и способ деления команд по сговору. В этом случае дети выбирают капитанов, разделившись на пары (примерно равные по силам), сговариваются, кто кем будет, а капитаны выбирают их по названиям. При таком делении команды почти всегда равны по силам.

Этот способ очень любим детьми, поскольку он сам — своеобразная игра. Однако его недостаток в невозможности применения на уроках — он занимает много времени.

5. Способ деления по назначению капитанов. Игроки выбирают двух капитанов, которые, в свою очередь, набирают игроков в свою команду.

Это довольно быстрый способ, и команды бывают в основном равны по силам. Отрицательная сторона этого способа состоит в том, что слабых игроков капитаны берут неохотно, что часто приводит к обидам и ссорам среди играющих. Чтобы избежать неприятных ситуаций, рекомендуется не доводить выбор до конца и разделить оставшихся путем расчета. Способ по назначению капитанов следует применять только в играх с учащимися старшего школьного возраста, которые смогут правильно оценить силы игроков.

2.15. Выбор капитанов.

Роль капитанов команд очень велика: они отвечают за поведение всей команды в целом и за отдельных играющих. Капитану дается право распределить роли в команде, следить за соблюдением правил и дисциплиной. Он является непосредственным помощником руководителя.

Капитанов могут выбрать сами играющие или их назначает руководитель. Когда играющие сами избирают капитанов, они учатся объективно оценивать друг друга, а капитан, осознавая доверие игроков, признает свою ответственность. Если играющие недостаточно организованны или плохо знают друг друга, руководитель сам назначает капитанов. Иногда в воспитательных целях он выбирает капитанами пассивных игроков или легковозбудимых, несдержанных, способствуя тем самым формированию необходимых черт характера.

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

В постоянных командах капитаны периодически переизбираются.

2.16. Выделение помощников

Для каждой игры руководитель выбирает помощников, которые следят за соблюдением правил, учитывают результаты игры, а также раздают и расставляют инвентарь. Желательно, чтобы в роли помощников в течение учебного года побывали все учащиеся, поскольку они — будущие организаторы игры.

Число помощников зависит от сложности правил и организации игры, количества играющих и размеров площадки, помещения. О назначении помощников руководитель объявляет всем играющим.

В зависимости от сложности игры и задач, решаемых в процессе занятий, помощников выделяют до построения играющих или после объявления игры и выбора водящих. Если намечена игра, требующая силы и выносливости (например, «Белые медведи»), руководитель может заранее назначить физически слабых детей на роль помощников. Для игр на местности помощники выделяются заблаговременно, чтобы они могли совместно с руководителем подготовиться к предстоящей игре. Для командных игр (например, «Перестрелка») помощников можно выделить после объяснения игры.

2.17. Наблюдение за процессом игры и поведением играющих.

Руководство игрой имеет исключительно важное значение для решения поставленных руководителем оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Усвоение детьми игры и поведение играющих также зависят от правильного руководства. Значение умелого управления процессом игры подчеркивал П.Ф.Лесгафт. По его словам, руководитель «должен сам хорошо понимать смысл и значение приведенных правил и не допускать со своей стороны ни малейшего произвола в своих размышлениях и действиях, а также уметь всегда... оставаться по отношению к ученикам вполне объективным... Чтобы занимающиеся при посредстве игры приучились к самостоятельной деятельности... необходимо, чтобы они сами направляли игру и следили за точным исполнением принятых правил».

Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу (команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком). Условные сигналы и команды лучше чередовать в целях упражнения детей в точности и быстроте двигательной реакции. Руководитель заранее предупреждает детей о выбранном им сигнале и дает его только после того, как убедится в том, что все игроки поняли содержание игры и заняли свои места. Начиная игру, руководитель не должен допускать задержек, поскольку это снижает интерес участников, уменьшает готовность детей к игре. Приостановить начало игры можно лишь в том случае, когда участникам нужно обсудить план действия в командах. После того как игра началась, руководитель внимательно следит за ее ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как правильно выполнять приемы игры, обращает внимание на тактику. Однако наряду с этим он предо-

ставляет детям максимум инициативы и остается беспристрастным и объективным судьей.

Очень тактично руководитель должен обращаться с маленькими, слабыми игроками и не требовать исполнения таких правил, которые могут привести к чувству подавленности или причинить вред; особенно много внимания надо уделять детям, не привыкшим играть в коллективе. От отдельных отстающих в играх, менее ловких учеников не следует требовать немедленных успешных действий. Надо терпеливо и настойчиво стремиться к тому, чтобы такие игроки постепенно приближались к общему уровню игровой подготовленности коллектива. Менее подготовленным полезно предлагать дополнительные занятия играми-упражнениями или «маленькими играми». Цель таких занятий — подведение отстающих учеников к общему среднему уровню подготовленности, они могут проводиться в одиночном порядке или в составе небольших групп. В ряде игр-упражнений типа «поединков» хуже подготовленным и менее успевающим игрокам можно предоставлять некоторые преимущества в состязаниях с более сильными противниками.

Хорошо изучив игру, дети сами могут создавать новые правила, дополняя уже существующие. Руководителю следует поддерживать в этом детей.

Если подвижная игра отличается сложностью, руководитель сначала знакомит детей с основными правилами, а затем по ходу игры постепенно дополняет их.

Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от нее удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталась одна минута!», «Играем до одного очка!», «Последний водящий!» и т.д.

Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для учеников окончание игры, непредвиденный ее конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

Зачастую в ходе игры детей приходится сдерживать. На пределе их возможностей возникает своего рода «самозаводящийся» механизм, основа которого строится на игровом удовольствии. Руководителю важно следить за психологическим климатом подвижной игры, ее процесс должен быть приятен детям.

Это возможно только в том случае, когда участники проявляют активность, творческую инициативу и самостоятельность.

Очень важно умение руководителя заинтересовать, увлечь детей игрой. Чтобы игра стала интересной, она должна соответствовать интересам и возможностям детей. Надо обращать внимание на желания играющих, их настроение.

Одна из наиболее важных задач руководителя — суметь войти в детский коллектив, включиться в сферу игровых действий. Иногда руководитель может непосредственно играть с ребятами (кроме игр с элементами соревнований). Это делается в тех случаях, когда надо показать отличный образец умения играть. Принимая участие в игре, он не только поднимает интерес у играющих, но и показывает им, как лучше использовать отдельные приемы, определенные тактические комбинации. Если руководитель замечает, что игра неинтересна участникам, он должен выяснить причину этого: возможно, она очень проста или, наоборот, сложна. В этих случаях надо менять правила (усложнять или упрощать), в крайнем случае — сокращать продолжительность игры.

Заранее, до проведения игры, руководитель учитывает наиболее опасные ее моменты (перепрыгивание через сложное препятствие, спрыгивание вниз с высоты, бег около снарядов, стены), во время игры он должен быть готов к страховке. Помогать руководителю могут дети, не участвующие в игре.

В играх не должны присутствовать отрицательные эмоции, надо, чтобы игры положительно влияли на нервную систему, самочувствие и поведение занимающихся. Для этого необходимо избегать проявления в играх обиды, озлобления или страха, способствующих воспитанию нежелательных качеств.

Играющих надо приучать к тому, чтобы они привыкали помогать друг другу лучше выполнять отдельные приемы, а при встречах с «противником» — не допускать грубостей даже в самые острые моменты состязания. Если выбрана командная игра, надо побуждать каждую команду вести игру наступательно, постоянно согласуя действия по выполнению поставленной тактической задачи. При непрерывности атакующих действий играющие должны уметь без промедления прибегать к новым маневрам в случаях неудачи или ослабления наступления.

В согласованных совместных действиях необходимо поощрять инициативу каждого игрока. Надо научить играющих не теряться, если придется переходить от нападения к защите. Но и в случаях перехода к защите игроки должны стремиться «обороняться — наступать». В подвижных играх с разделением на команды, в которых роли играющих могут быть различны (одни — в защите, другие — в нападении), при повторных занятиях полезно менять обязанности игроков. Для слишком возбудимых подвижная игра, богатая эмоциональным содержанием, может служить слишком сильным раздражителем: приводить к повышению возбудимости, затруднению дифференцировки и, следовательно, к понижению ясности, быстроты мысли, четкости, правильности действий. Наоборот, малоподвижные, инертные игроки в условиях игры, возбуждающей их эмоции, становятся способными к наиболее целесообразным, ловким, быстрым действиям. Вместе с тем из опыта известно, что играющие с различными типами высшей нервной деятельности могут одинаково хорошо овладевать игровыми приемами.

В занятиях подвижными играми могут быть достаточно верно подмечены свойственные отдельным занимающимся те или другие типы высшей нервной деятельности. Педагогическая практика показывает, что дети школьного возраста с различными типами высшей нервной деятельности могут проявлять себя в играх различно.

Руководитель должен приучать детей к дисциплинированному поведению во время игры. Однако по некоторым причи-

нам дисциплина может быть нарушена. Например, в случае, если руководитель непонятно объяснил игру. Тогда надо сразу же дополнительно разъяснить правила игры. Дисциплина нарушается также из-за неправильного выбора водящих или разделения на команды. Со слабым водящим играть неинтересно. Дети шумят, дразнят его. При неправильном разделении на команды (одна сильнее другой) участники более слабой команды начинают протестовать во время игры. Еще хуже, когда по недосмотру руководителя в командах неравное количество игроков. Ошибки следует устранять немедленно по мере обнаружения.

Очень часто дисциплину нарушают несдержанные игроки. Чтобы избежать этого, можно поручить им ответственные роли водящего, судьи, а в некоторых случаях, наоборот, отстранить от игры.

Иногда в процессе игры дети пытаются прибегнуть к обману. Для них это скорее освещенная временем традиция, чем постыдные поступки в обществе взрослых. Серьезным преступлением во многих культурах, которые смиряются с обманом, считается быть пойманным во время проступка. Верх изощренности — выйти из этого положения незамеченным. Руководитель игры также может допускать подобную тактику в ходе ее, хотя и должен настаивать, чтобы дети вели себя по другим правилам. Игры являются хорошим средством по преподнесению такого урока. Стыд тех, кого застали за этим действием, служит лучшим средством борьбы с обманом, нежели просто запрет. Игроки должны осознавать, что они будут исключены из игры, если их поймают на обмане.

2.18. Судейство.

Объективное и беспристрастное судейство — обязательное условие каждой подвижной игры. Если участники не соблюдают ее правил, игра теряет свою педагогическую ценность. Объективное и точное судейство имеет особое значение в играх с разделением на команды, где ярко выражено соревно-

вательное начало и каждая команда заинтересована в выигрыше. Необъективный судья теряет доверие и уважение, его авторитет падает, с ним перестают считаться.

Во время игры судья должен расположиться так, чтобы видеть всех играющих и не мешать им. В некоторых играх ему приходится передвигаться по площадке и наблюдать за перемещением игроков. Сигнал о нарушении правил должен подаваться своевременно и четко. Судья делает замечания корректно, не вступая в споры с играющими. От судьи зависит правильное подведение итогов игры. Строгое судейство в подвижных играх способствует воспитанию у детей честности, уважения к судье и правилам. Замечания и разъяснения, касающиеся судейства, надо делать по окончании игры.

2.19. Дозировка нагрузки в процессе игры.

Обязанность руководителя — не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Нагрузка в игре дозируется уменьшением или увеличением общей подвижности участников.

Для регулирования физической и эмоциональной нагрузки можно использовать следующие приемы: 1. Изменять продолжительность и количество повторений элементов игры. 2. Увеличить или уменьшить размеры площадки. 3. Усложнить или упростить правила игры. 4. Использовать инвентарь большего или меньшего веса и размера. 5. Ввести короткие перерывы, организовать «дома отдыха» для детей в играх с непрерывными действиями и т.д.

Конечно же, при проведении подвижных игр руководителю сложно учитывать индивидуальные возможности и физическое состояние каждого участника в данное время. Поэтому следует исходить из выбора оптимальных нагрузок. Руководитель должен помнить, что чрезмерные мышечные напряжения, которые вызывают быстрое утомление, нельзя предлагать участникам в начале игры. Интенсивные упражнения чередуются с отдыхом.

Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры — это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений.

Интенсивные игры следует чередовать с малоинтенсивными. С повышением эмоционального состояния играющих возрастает и нагрузка. Увлеченные игрой, дети теряют чувство меры, желая превзойти друг друга, не рассчитывают своих возможностей и переутомляются. Они могут не почувствовать наступающего утомления. Поэтому руководитель не должен полагаться на их самочувствие. Необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся, их подготовленность и состояние здоровья. Иногда целесообразно прекращать игру, хотя играющие еще не почувствовали потребности в отдыхе. Желательно, чтобы все играющие получали приблизительно одинаковую нагрузку. Поэтому нельзя допускать, чтобы водящие долгое время находились в движении без отдыха. Водящего рекомендуется время от времени менять, даже в том случае, если ему не удалось «отыграться». Удалять из игры проигравших (если это требуется правилами игры) можно только на очень короткое время, а лучше всего просто записывать им штрафные очки.

Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: сокращенные дистанции, облегченные задания, меньшее время пребывания в игре.

Если игра проводится на открытом воздухе, следует обращать внимание на состояние погоды. Физиологическое воздействие движений на организм увеличивается во время занятий на воздухе. В зимних играх на открытом воздухе занимающиеся должны выполнять движения интенсивно, без перерывов. Нельзя давать играющим большие кратковременные нагрузки с последующим отдыхом, чтобы не вызвать испарину, а затем быстрое охлаждение. Зимние игры на воздухе должны быть кратковременными.

Если участники легко одеты, игру надо проводить в быстром темпе, если же они в теплых костюмах, — интенсивность должна быть меньшей, чтобы не простудить детей. Таким образом, подвижная игра должна оптимально соответствовать объему и интенсивности нагрузки занятия в целом.

2.20. Окончание игры.

Правильная организация подвижной игры предусматривает не только правильное ее проведение, но и своевременное окончание. Преждевременное окончание игры нежелательно так же, как и ее затягивание. Длительность игры зависит от ее характера, условий занятий и состава занимающихся. Такие факторы, как количество участников (чем их меньше, тем короче игра), их возраст (дети младшего школьного возраста не должны испытывать длительное напряжение), содержание игры (игры, требующие большой нагрузки, должны быть короче), место проведения, темп, предложенный руководителем, его опытность (у малоопытного руководителя игры короче), также оказывают влияние на продолжительность игры.

Момент окончания игры определяется по первым признакам утомления: рассеянность внимания, нарушение правил, неточность выполнения движений, недостаточное проявление настойчивости в достижении цели, уменьшение заинтересованности, учащенное дыхание у большинства участников. В случае их появления игру следует заканчивать.

Руководитель перед игрой может сообщать отведенное на нее время. Учитывая это, участники соответственно распределяют свои силы. За 1 — 3 мин до окончания установленного времени надо предупредить игроков. Если игра командная, перед ее началом желательно сообщить участникам количество повторений игры.

Форма занятий также влияет на длительность игры: игра, проводимая на уроке физической культуры, ограничена во времени. Если же она проводится во внеурочное время, то может быть продолжительнее и в большей мере способствовать

воспитанию у детей выносливости. Такая игра приучает учащихся к более высоким напряжениям.

2.21. Подведение итогов игры.

Подведение итогов игры, определение ее результатов, выявление ошибок, неверных действий имеют большое значение. Перед объявлением результатов игры руководитель создает спокойную обстановку, если нужно, собирает сведения у помощников и счетчиков очков и громко объявляет результаты. Ни в коем случае нельзя допускать пререканий и споров игроков с судьей. Решение судьи не поддается обсуждению. Объявлять результат игры надо кратко, никому не делая поблажек, чтобы приучать детей к правильной оценке их действий и поступков. Объективный разбор игры приучает занимающихся к правильной самооценке. Если игра проводится впервые, можно разобрать ее подробнее, чтобы при повторном проведении было меньше ошибок.

При определении результатов игры учитывается не только быстрота, но и качество выполнения того или другого задания, о чем участники должны быть предупреждены заранее. Руководителем также оцениваются знание правил и их соблюдение, умение целесообразно и согласованно действовать в игре, использовать знакомые двигательные действия в определенных игровых ситуациях.

При оценке действий учеников руководитель учитывает допускаемые ими ошибки, которые могут быть условно поделены на мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с незначительными отклонениями от правильного использования игровых приемов, но не оказывающие решающего влияния на ход игры (неточные передачи мяча, выход за границы площадки и т.д.). Существенной ошибкой может считаться нецелесообразное применение разученных ранее двигательных действий, которые влияют на ход игры или не соответствуют требованиям игровой этики. В силовых играх — это чрезмерно резкие толчки, вызывающие падения, в играх

с мячом — неправомерное задерживание мяча у себя в ущерб коллективной игре, а также незнание или нарушение основных правил.

В этом случае можно применить «правило трех ошибок» (если команда закончила игру первой, но разница штрафных очков у нее по сравнению с другой командой составляет больше трех, этой команде засчитывается поражение).

Помимо непосредственной оценки выполнения приемов и правил игры, о которой говорилось ранее, в процессе проведения разноплановых игр руководитель может осуществить следующие наблюдения за поведением учащихся, чтобы уточнить особенности их физического развития, темперамента и характера: а) оценить общее физическое развитие ребенка; б) степень развития отдельных физических качеств; в) способность сочетать в игре эти двигательные качества; г) способность концентрировать внимание (при наличии посторонних раздражителей); д) проявление ребенком инициативы и настойчивости; е) проявление трусости и нерешительности; ж) отношение к соперникам по игре; з) отношение к партнерам по команде (терпимость, взаимовыручка); и) отношение к собственным ошибкам и их исправление во время повторной игры; к) общую дисциплинированность, требовательность к себе; л) отношение к победе, поражению. В современных детях достаточно развит соревновательный дух, и их не надо подталкивать к успеху. Соревновательность лежит и в основе игр. Но нельзя допускать, чтобы выигрыш стал единственным смыслом игры. Во избежание подобных ситуаций руководитель может не награждать команду, которая победила, и не штрафовать и не наказывать тех, кто проиграл. Справедливо одержанная победа должна быть достойной наградой, а проигрыш не должен приводить к развитию чувства поражения. Напротив, он должен стимулировать стремление к выигрышу в последующей игре.

2.22. Обсуждение игры.

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

При подобном обсуждении лучше усваиваются правила, уточняются детали игры, улаживаются конфликты. Разбор помогает руководителю уяснить, насколько усвоена игра, что игрокам понравилось и над чем надо работать в дальнейшем.

В заключение следует отметить, что сам процесс проведения игры очень сложен, зависит не только от возрастных особенностей детей, условий работы, но и от подготовленности детей к коллективным играм, от их настроения, от мастерства руководителя игры. Проведение игры — педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию.

Практический опыт работы с детьми, умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, умение правильно анализировать и оценивать свое поведение как руководителя игры способствуют совершенствованию мастерства руководства играми.

Основы методики проведения подвижных игр.

3.1. Методика проведения подвижных игр в младших классах.

Ребенок, приступивший к учебе, вынужден ежедневно проводить за столом около четырех часов в школе и до полутора часов — дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста еще много играют. Они владеют всеми видами естественных движений, хотя еще недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше всего развиваются в играх. При проведении подвижных игр среди

учащихся младших классов надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника еще продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Прочность опорного аппарата также еще невелика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений.

Сердечно-сосудистая система ребенка 7—9 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов эластичные, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервной системы, регулирующей работу сердца, еще недостаточно развиты (легкая возбудимость сердца).

Дети проявляют большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами, активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной.

Функция внимания у младших школьников еще недостаточно развита, они часто бывают рассеянными, переключаются с одного предмета на другой. В связи с этим им желательно предлагать короткие по времени подвижные игры, в которых большая подвижность чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных свободных простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Простота и немногочисленность правил игры обуславливаются недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 6—9 лет.

Дети этого возраста активны, самостоятельны, любознательны, стремятся незамедлительно и одновременно включаться в проводимые игры, а во время игры стараются в сравнительно короткий срок добиваться заданных целей; им еще не хватает выдержанности и упорства. Их настроение часто меняется. Они легко расстраиваются при неудачах в игре, но, увлекшись ею, вскоре забывают о своих обидах.

Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают все то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребенка постепенно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают более критически относиться к поступкам и действиям товарищей по игре. Появление способности абстрактно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать усложненные правила игр, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем.

Правила игры руководитель должен излагать кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести все изложенное в действиях. Часто, не дослушав объяснения, дети изъявляют желание исполнить ту или иную роль в игре. Неплохо, если руководитель расскажет об игре в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей. Этим способом можно пользоваться для лучшего усвоения игры, когда дети невнимательны или когда им нужен отдых после физической нагрузки.

Дети I—III классов очень активны, но, конечно же, не могут рассчитать своих возможностей. Все они в основном хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначать их в соответствии со способностями. Водящим можно также назначить игрока, победившего в предыдущей игре, поощряя его за то, что он остался непойманным, выполнил задание лучше других, принял самую красивую позу в игре и т. п.

Выбор водящего должен способствовать развитию у детей способности правильно оценивать свои силы и силы товарищей. Рекомендуется чаще сменять водящего, чтобы как можно больше детей побывало в этой роли. Сигналы в играх для детей младших классов лучше подавать не свистком, а словесными командами, что способствует развитию второй сигнальной системы, еще очень несовершенной в этом возрасте. Хороши также речитативы. Произносимые хором рифмованные слова развивают у детей речь и вместе с тем позволяют им подготовиться к выполнению действия на последнем слове речитатива.

Дети этого возраста очень ранимы, поэтому не рекомендуется выводить их из игры за ошибки. Если же по содержанию игра требует временного вывода проигравших, то надо определить место для выбывших и удалять их очень ненадолго. К нарушениям в игре, несоблюдению правил руководитель должен относиться терпимо, помня, что это происходит в основном из-за неопытности, неумения играть в коллективные игры и недостаточного общего физического развития детей.

В первом классе в начале учебного года нежелательно проводить командные игры. Постепенно, с приобретением двигательного опыта и с повышением у детей интереса к коллективной деятельности, можно включать в урок игры с элементами соревнования в парах (в беге, гонке обручей, прыганье через скакалку, в катании мяча). В дальнейшем следует разделять детей на несколько групп и проводить с ними соревновательные игры типа эстафет с простыми заданиями. При разделении игроков на соревнующиеся группы руководитель должен учитывать соответствие характера игровых действий физической подготовленности детей, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявлять немедленно.

Для проведения большинства игр в младших классах руководителю необходим яркий, красочный инвентарь, поскольку у детей зрительный рецептор развит еще слабо, а внимание рассеяно. Инвентарь должен быть легким, удобным по объему, соответствовать физическим возможностям детей. Так, набив-

ные мячи весом до 1 кг можно использовать лишь для перекачивания и передач, но не для бросков; а для игр лучше использовать волейбольные мячи.

Рекомендуемый инвентарь для проведения игр в начальных классах следующий: 20 небольших флажков разного цвета, 40 малых мячей, 4 больших мяча (типа волейбольных), 4 — 8 обручей, 40 коротких скакалок, 2 длинные скакалки, 6—10 мешочков с песком, 6 — 8 бумажных колпаков (цилиндрической формы) и 6—8 повязок на глаза.

3.2. Методика проведения подвижных игр в 4-6 классах.

Подвижные игры для детей 10 — 12 лет становятся более сложными. Организм детей среднего школьного возраста характеризуется большей стабильностью. Костно-связочный аппарат еще довольно гибок, пластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому силовые данные детей еще невелики; организм пока не готов к большим физическим напряжениям, к односторонним нагрузкам. Однако в этом возрасте деятельность сердца и сосудов стабилизируется, емкость легких увеличивается. Поэтому в игры включаются непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста.

Развивающийся организм испытывает все большую потребность в кислороде. Дыхательная система детей отличается большей развитостью, нежели в младшем школьном возрасте, но дыхание еще недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата.

В процессе занятий подвижными играми дети осваивают многие движения, требующие тренировки, сознательного волевого усилия. Игры для 10—12-летних по времени более продолжительны, чем игры для младших школьников. Иногда

играющие довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости.

Дети этого возраста начинают мыслить более критично и отвлеченно, у них развивается способность к абстрактному мышлению, все это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре. Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель — борьба за победу своей команды.

Действия детей в подвижных играх становятся более согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Заметно повышается способность быстро и ловко увертываться от преследующих игроков (или от мяча, направленного в играющего); обогащается выбор приемов ухода от условного противника, а также способов борьбы с ним в единоборстве или при поддержке товарищей. Условия выполнения действий становятся сложнее, повышается трудность выполнения задач, поставленных перед играющими; требования к взаимоотношениям с играющим коллективом, с товарищами по команде возрастают. Правила игр усложняются, а разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности.

Детям 10—12 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели. Их начинают больше привлекать игры, в которых перед каждой командой ставится конкретная задача: общими усилиями добиться превосходства над другой командой, одержать победу в игре.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообрази-

тельность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. В этом возрасте дети начинают обучаться ходьбе на лыжах и бегу на коньках; полученные навыки используются в играх.

Подвижные игры детей этого возраста по характеру действий и видам движений разнообразны. Преимущественно это игры с бегом наперегонки, с прыжками через неподвижные и движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Становится возможным сочетание в играх нескольких видов движений (например, метание во время бега, перебрасывание и ловля мяча с прыжками и дополнительными движениями туловища, бег с прыжками через препятствия, эстафеты с несложными препятствиями).

Игры детей 10 — 12 лет остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр еще и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода все больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

Сложные по организации взаимодействия, двусторонние игры удовлетворяют стремление детей к самостоятельности, отвечают их интересам бороться за спортивную честь своего коллектива, своей команды. Однако руководителю необходимо помнить, что при неправильной организации подвижных игр некоторая неустойчивость в поведении детей, переоценка ими своих сил могут привести к нежелательным поступкам.

Подвижные игры включаются почти во все уроки, кроме контрольных. Они проводятся главным образом в основной и заключительной частях урока.

В IV—VI классах проводятся многие игры, пройденные ранее, но в них включаются более разнообразные движения,

усложненные препятствия, и по времени игры становятся более продолжительными по сравнению с играми в начальных классах.

Во время лыжной подготовки можно включать игры на лыжах. Дети этого возраста начинают проявлять интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры целесообразно включать элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

В некоторых подвижных играх водящие исполняют свои обязанности с начала и до конца игры. Для таких игр надо подбирать наиболее подготовленных игроков. При их выборе хорошо пользоваться советами учащихся, которые уже в состоянии оценить силы своих товарищей и быть самокритичными. Руководитель может предложить учащимся выбрать водящего, указав, какими качествами он должен обладать. Можно использовать и другие способы выбора водящих.

В конце объяснения игры необходимо обратить особое внимание на ее правила. Образность рассказа об игре в этом возрасте уже не нужна, но изложить сюжет некоторых игр нужно. Детям легче воспроизводить знакомые понятия, чем подражать образам, а их творческой фантазии достаточно, чтобы понимать, что игра условна.

Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равносильные команды. Можно применять все способы деления на команды, кроме выбора игроков капитанами, так как они еще не могут делать это объективно.

Дети в этом возрасте очень эмоциональны и им трудно дожидаться своей очереди в эстафетах, гонках, так что лучше делить их на небольшие команды по 8 — 10 человек в каждой.

У детей повышается интерес к самим действиям. Их интересует не только конечный результат, но и качество выполнения того или иного действия.

В данном возрасте учащиеся прислушиваются к мнению товарищей и иногда считаются с ними больше, чем со

взрослыми, поэтому руководитель должен обладать умением воздействовать на отдельных играющих через коллектив.

В некоторые подвижные игры вводятся элементы техники владения мячом, сходные с элементами баскетбола. Руководителю следует обращать особое внимание на правильное усвоение этих навыков, так как перестроить созданный стереотип очень трудно.

Необходимо очень серьезно относиться к судейству, поскольку дети этого возраста очень строго оценивают объективность судьи. Для воспитания судейских и организаторских навыков можно широко привлекать учащихся в качестве помощников, иногда предоставляя им возможность судить самостоятельно. Учащиеся IV—VI классов обычно очень добросовестно исполняют возложенные на них обязанности.

Подвижные игры на уроках используются в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой и лыжной подготовкой. С детьми этого возраста не проводятся уроки, состоящие из одних игр. Для закрепления и совершенствования гимнастических или легкоатлетических движений в целом игры могут составлять содержание всей основной части урока. В этом случае они должны состоять из разнохарактерных движений, способствующих решению задач урока. Обычно же подвижные игры занимают вторую половину основной части урока, а в начале ее разучивают элементы гимнастики, легкой атлетики.

Иногда знакомая игра может использоваться в качестве разминки в подготовительной части урока (после контрольных уроков в классе, на последнем уроке, когда учащиеся утомлены и рассеяны).

В некоторых случаях малоподвижные игры проводятся в заключительной части урока, чтобы привести учащихся в относительно спокойное состояние и сосредоточить их внимание.

3.3. Методика проведения подвижных игр в 7-9 классах.

Этот возрастной период можно охарактеризовать как период роста. Усиленно растет костно-связочный аппарат (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается жизненная емкость легких. Потребность организма в кислороде велика, но дыхательный аппарат еще недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и экономичного дыхания.

Сердце подростков отличается повышенной возбудимостью, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызывать у них быстрое учащение сокращений сердечной мышцы и повышение кровяного давления. Однако из этого не следует делать выводы о «неполноценности» сердца здорового и тренированного подростка. Работы многих ученых свидетельствуют о том, что сердечно-сосудистая система у детей этого возраста хорошо приспосабливается к упражнениям на скорость и выносливость. Это позволяет использовать подвижные игры с длительным бегом, с сопротивлением и борьбой, игры на выносливость. Необходимо избегать лишь слишком высоких нагрузок, острых перенапряжений и перетренировки, отрицательно сказывающихся на деятельности сердечно-сосудистой системы.

Если в младших классах подвижные игры не разграничивали на игры преимущественно для мальчиков или для девочек, то теперь в играх мальчиков и девочек появляются некоторые особенности. Благодаря значительному увеличению объема мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной. Девочки-подростки играют почти во все те же игры, что и мальчики, но в совместных играх они избирают

такие роли и действия, которые им интересны, отвечают их потребностям в движении и физическим возможностям. Мальчики обычно имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в играх с метанием малых мячей или других предметов в цель и на дальность. Девочек больше привлекают хороводные игры, а игры с ритмичными движениями им лучше удаются. Им полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела (игры, в которых перебрасывание и ловля мяча сочетаются с перебежками, подпрыгиваниями). Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в командных играх с бегом было равное количество детей обоего пола. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры отдельно. В парных играх с сопротивлением пары должны состоять из игроков одного пола. Игры, способствующие совершенствованию точных, координированных движений, одинаково полезны как девочкам, так и мальчикам.

Сюжетные игры для подростков уже неприемлемы, основное место занимают игры с характерным соревновательным началом. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики. В командных играх дифференцируются роли отдельных игроков или групп («защитники», «нападающие»). Подростки предпочитают составлять постоянные команды, в подвижных играх их привлекает возможность решать некоторые тактические задачи и совершенствовать игровую технику. Они стараются четко соблюдать правила игры, замечания и объяснения преподавателя становятся лаконичнее, а замечания в процессе игры — строже, чем в младших классах.

Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазаньем и перелезанием.

3.4. Методика проведения подвижных игр в 10-11 классах.

Подвижные игры в старших классах в основном используются для повышения общей физической подготовленности, а также для специальной спортивной подготовки подростков.

Следует помнить, что в 15—17-летнем возрасте (X—XI классы) продолжается рост и развитие организма. Процессы окостенения скелета, нарастания мышечной силы и развития внутренних органов еще не заканчиваются. В деятельности нервной и сердечно-сосудистой систем существует некоторая неуравновешенность, повышенная возбудимость. Выносливость организма юношей и девушек 15—17 лет меньше, нежели у взрослых.

Вес тела у юношей прибавляется главным образом благодаря увеличению мышечной массы; у них не отмечается отставания в развитии мышечной силы по отношению к весу. Мышечная система девушек развивается медленнее, чем у юношей (в частности, слаба мускулатура плечевого пояса). Вес тела девушек увеличивается за счет длины туловища, развития тазового пояса и жировых отложений.

Сравнительная оценка соотношения длины туловища и ног девушек 15—17 лет показывает, что у них при относительно большей длине туловища ноги короче, чем у юношей; поэтому длина шага у них меньше. А данные сопоставления веса тела и жизненной емкости легких обнаруживают, что эти показатели у девушек более низкие.

У школьников старшего возраста значительно возрастает способность к абстрактному мышлению и анализу своих действий и действий окружающих. У многих юношей и девушек окончательно формируется интерес к занятиям по

преимуществу тем или иным видом спорта, поэтому их привлекают подвижные игры, позволяющие совершенствоваться в выбранном виде спорта.

Вполне доступными и интересными для них становятся усложненные по взаимоотношениям участников подвижные игры, построенные на выполнении приемов и действий, значительных по трудности.

Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития и совершенствование двигательных способностей занимающихся.

Принимая во внимание, что в этом возрасте развитие костно-мышечного аппарата еще не закончилось, в играх нельзя допускать длительных односторонних силовых напряжений. Также противопоказаны повышенные нагрузки в играх с бегом и прыжками, перенапряжения, перетренировки, которые могут повредить нервную и сердечно-сосудистую системы юношей и девушек. Однако в целях повышения общего физического развития и совершенствования двигательных навыков вполне возможно проводить игры с многократно повторяющимися активными действиями участников в течение довольно длительного времени. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости, меньше, чем у юношей.

Подвижные игры типа поединков (с борьбой двух, трех или нескольких играющих за место, время, результат), в которых каждый участник может непосредственно влиять на действия другого, лучше проводить таким образом, чтобы состязались «соперники» одного пола. Однако в таких играх-упражнениях, где необходимо проявить силу, скорость или координацию движений при условиях попеременного выполнения заданий без непосредственного сближения с «противником», могут принимать участие команды игроков и в смешанном по полу составе. При этом с целью уравнивания шансов на

победу до проведения игры желательно установить меньшие по трудности и сложности требования для девушек.

Руководителю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть примерно одинаков, но и на то, чтобы количество юношей и девушек в каждой команде было примерно равным. Таким образом обычно достигается некоторое равенство команд по силам. Но иногда, в зависимости от характера подвижной игры и тренированности играющих, равные по силе команды могут быть составлены и при неодинаковом соотношении юношей или девушек в каждой.

В играх для девушек должны быть исключены прыжки, связанные с сильным сотрясением тела, резкие, рывковые движения рук, действия с высокой силовой нагрузкой, особенно на плечевой пояс. Девушкам надо воздерживаться от участия в подвижных играх (тем более от соревнований по играм) в дни менструального цикла.

Руководитель должен воспитать у учащихся старших классов такое отношение к занятиям подвижными играми, чтобы они воспринимались ими как серьезное дело. Следует объяснить, что та или другая игра включается в урок целенаправленно и имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, ученики будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной.

В случае неудачного выполнения того или другого технического приема, тактического действия надо побуждать занимающихся к повторным попыткам, приучая их таким образом в упорной, настойчивой тренировке добиваться положительных результатов.

Юноши и девушки 15—17 лет иногда смущаются активно проявлять себя в играх, индивидуально выполнять, когда подойдет их очередь, те или другие задания. Особенно часто это происходит при занятиях в группах, смешанных по полу. Одни из боязни показаться неуклюжими или нерасторопными иногда специально играют «не во всю силу» или в ответ-

ственные моменты игры намеренно допускают «неловкие» движения, чтобы вызвать смех и тем самым отвлечь внимание товарищей от должной оценки своих действий в игре; другие же просто избегают «опасных» положений в играх или играют неактивно. Руководитель должен подходить к таким занимающимся достаточно тактично и не ставить их в неудобное положение перед товарищами, а предлагать им посильные и доступные роли и задания. Отстающих же игроков необходимо побуждать к совершенствованию своих игровых действий, к активному поведению во время игры. В этом отношении на одного хорошо подействует ободряющее слово, сказанное руководителем, для другого полезен поединок с лучшим игроком, намеренно организованный руководителем, третий отреагирует на замечание, сделанное строгим тоном, и т.д.

Учитывая особые склонности отдельных занимающихся к тем или иным видам спорта, полезно давать им рекомендации по самостоятельному использованию подвижных игр, занятия которыми могут содействовать закреплению и совершенствованию умений и навыков в выбранном виде спорта.

3.5. Игры в детских оздоровительных лагерях.

Еще не во всех детских оздоровительных лагерях отдых школьников организован интересно и содержательно. Многие родители и даже работники лагерей считают, что дети в период школьных каникул должны только отдыхать от всякого рода деятельности. Однако это не совсем правильно. Дети, проводящие много времени за партами, нуждаются в физической нагрузке, чтобы отдохнуть от занятий. Такую необходимую нагрузку дети получают в процессе занятий подвижными играми. В детских оздоровительных лагерях проводятся подвижные игры, способствующие оздоровлению школьников и их отдыху. Они также содействуют укреплению дружеских отношений между детьми, приезжающими в лагерь из разных школ.

Условия в лагере особенно благоприятны для самостоятельного применения любимых подвижных игр, а также игр под руководством взрослых.

Формы организации подвижных игр в оздоровительном лагере разнообразны. Игры планируются с учетом распорядка лагерного дня в сочетании с другими занятиями по физической культуре. Они могут проводиться как отдельные мероприятия между несколькими отрядами. Подвижные игры входят в программы спортивных соревнований, проводятся как самостоятельные встречи между командами на праздниках, прогулках, массовках.

Наряду с подвижными и массовыми играми, практикуемыми в школе, не надо забывать и о таких играх, которые трудно или невозможно проводить в городе. Особенно ценны игры на местности, на больших пересеченных участках (игры в лесу, среди холмов и перелесков), требующие длительного времени для их проведения.

Однако руководителю необходимо соблюдать правила безопасности при проведении игр на местности. Он обязан проверить площадку на наличие колющих и режущих предметов.

Очень популярны среди школьников разнообразные индивидуальные и групповые игры с длинной и короткой скакалками, с малыми мячами, с обручами, с кольцами и другими предметами. Можно организовать также игры-аттракционы.

Желательно организовать в лагере команды по волейболу, баскетболу, футболу, а также по отдельным подвижным играм и проводить встречи между командами.

Со времени приезда ребят в оздоровительный лагерь можно начинать готовить их к внутрилагерным соревнованиям между отрядами. Эти соревнования проводятся в первой половине лагерной смены, а к концу ее (когда определится команда-победитель-ница) — соревнования между лагерями.

Наряду с подвижными играми на местности в детских оздоровительных лагерях рекомендуется проводить игры на

воде, которые являются эффективным средством физического развития и закаливания. Они проводятся на неглубоком месте открытого водоема или в бассейне (как на мелком, так и на глубоком месте), в зависимости от характера игры. Не умеющим плавать игра поможет преодолеть страх перед водой, а тем, кто умеет держаться на воде, проще будет научиться плавать по-настоящему.

Во время проведения игр на воде, так же как и при обучении плаванию, руководитель обязан соблюдать все известные меры безопасности на воде: пересчитывать детей, внимательно следить за ними во время пребывания в воде. Кроме этого он должен заранее проверить дно водоема.

Перед началом игры участникам необходимо хорошо разогреться, проделав ряд гимнастических упражнений, в том числе таких, которые имитируют движения пловца. Игры на воде следует проводить в теплую погоду.

3.6. Подвижные игры зимой на снегу.

Двигательная деятельность детей в зимнее время значительно сокращается, уменьшается и время их нахождения на воздухе, что отрицательно сказывается на их самочувствии и физическом развитии. Игры зимой на воздухе оказывают благоприятное воздействие на физическое состояние учащихся. Репертуар игр на снеговой площадке большой, поэтому не представляет труда подобрать их для любого возраста.

Ниже мы приводим описание игр, которые могут быть проведены на обычной снеговой площадке. Такая площадка должна быть защищена от ветра, и если на ней есть обледенелые места, то их нужно посыпать песком или золой. Для ориентации во время игры снеговую площадку следует разметить разведенным в горячей воде раствором синьки или любого анилинового красителя (синего, оранжевого, бордового). Краска наносится кистью, спустя 15 — 20 мин проведенные линии (шириной 4 — 5 см) поливаются горячей водой.

Когда вода замерзнет, разметка останется под небольшим слоем льда и не сотрется в течение длительного времени.

Руководителю следует помнить, что проведение игр зимой на воздухе имеет свою специфику. Он обязан следить за тем, чтобы участники быстро включились в игру, действовали активно и не простаивали в бездействии на морозе. Для этого следует чаще менять водящих, стараться исключить правила, по которым дети надолго выбывают из игры. Такие игры лучше не проводить. Более подвижные игры на воздухе следует чередовать с менее подвижными, регулировать время и количество повторений. Разумеется, последняя игра должна быть менее подвижна. Надо учитывать метеорологические условия. Наиболее благоприятная погода для проведения подвижных игр зимой на воздухе — это безветрие при температуре до — 10°C. При температуре ниже — 16°C проводить игры на воздухе с младшими школьниками не рекомендуется.

Инвентарь для игр на снеговой площадке разнообразен (мячи, флажки, отличительные повязки, клюшки, санки и пр.), хорошо, если он выкрашен в яркие цвета. Инвентарь следует готовить заранее и следить за тем, чтобы он всегда находился в порядке.

В основном рекомендуется использовать игры, знакомые детям, не требующие длительного объяснения и сложного инвентаря. Содержание игры необходимо объяснять кратко и понятно показывая наиболее важные игровые моменты-

Ниже приводится описание наиболее характерных подвижных игр, проводимых зимой на воздухе.

3.7. Организация соревнований по подвижным играм.

Соревнования по подвижным играм, проводимые среди учащихся, должны прежде всего содействовать укреплению их здоровья и закаливанию организма, воспитанию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и повышению физической подготовленности. В доступной форме ребята знакомятся с основами техники различных видов спорта.

Наиболее простые соревнования по подвижным играм — это конкурсы и аттракционы, устраиваемые во время праздников или вне зависимости от них. Более сложный вид соревнований — это первенства между несколькими командами по одной из подвижных игр, таких, к примеру, как «Перестрелка», «Русская лапта». Наиболее ценными в педагогическом отношении являются соревнования по целому комплексу подвижных игр, организовать которые значительно сложнее, чем соревнования по отдельным играм. В комплексы подбираются подвижные игры с разнообразной двигательной деятельностью, различными тактическими приемами, требующими проявления разных физических качеств. Подобные соревнования требуют от участников всесторонней двигательной подготовленности и способствуют их физическому развитию.

Для проведения соревнований можно использовать игры-эстафеты, в которых участники выполняют разнообразные задания, соответствующие их физическим возможностям. Задания могут быть различными: пробежать, проскакать, проползти дистанцию, преодолеть препятствия на дистанции (перелезть через бревно, залезть на канат, на гимнастическую стенку, пролезть через обруч, трубу) и т.п. В игры-соревнования включаются гимнастические, акробатические, легкоатлетические и другие упражнения, входящие в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, или упражнения, подводящие к отдельным видам спорта. В соревнования также подбирают игры из программ по физической культуре для разных классов, сборников игр, рекомендованных для школьников, игры, бытующие среди учащихся. Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы и физические возможности мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста. Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6—10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек, но давать им разные задания. Так,

мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногой, а девочки ударяют его рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды. Например, если участники младших классов в эстафете могут добежать до гимнастической стенки, коснуться ее рукой и вернуться обратно, то для учащихся среднего школьного возраста задание иное: на этой же дистанции сделать кувырок, добежав до стенки, подняться по ней, спрыгнуть вниз и, возвращаясь обратно, проскакать на одной ноге, а старшим школьникам можно предложить проползти по-пластунски, забраться по лестнице на руках и так же спуститься. Соревнования проводятся по круговой системе, где, к примеру, каждая из четырех команд играет друг с другом, стараясь набрать больше очков. Могут проходить соревнования и по олимпийской системе, где проигравшая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести «утешительные» игры.

За победу в каждой игре команда получает установленное положением количество очков. Например, 3 очка за выигрыш, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш. Если дополнительно проводятся конкурсы среди болельщиков или капитанов, то очки, полученные ими, прибавляются к очкам соревнующихся команд. Обычно программа комплексных соревнований занимает 1—1,5 ч. Заблаговременно, до соревнований, нужно составить соответствующее положение, где указывается время, место соревнований, количество игроков в команде и, конечно, перечень игр, входящих в комплекс, чтобы дети могли заранее познакомиться с этими играми, потренироваться. Обычно каждая команда имеет свою эмблему.

Соревнования могут проводиться внутри классов (между командами), между классами и на первенство школы. В одних играх определяются личные первенства, в других — командные. Личные первенства могут проводиться в играх, где участники поочередно (или одновременно, небольшими группами) выполняют одинаковые для всех задания на

ловкость, быстроту, силу, равновесие и т.д. Достижения каждого оцениваются сравнением показанных результатов (например, выигрывает тот, кто первым без ошибок закончит игру) или же сопоставлением полученных очков (например, победителем считается игрок, который получит большее число очков в эстафете). Командные первенства определяются в коллективных подвижных играх с разделением на команды. Команды могут быть отдельными или смешанными по полу. В последнем случае в команду следует включить одинаковое число мальчиков и девочек. Состав игроков в командах не должен превышать 6—8 человек. В каждой команде выбирается капитан.

При организации соревнований по подвижным играм основная задача заключается в том, чтобы:

1. По мере возможности создать для всех участников и команд одинаковые условия и возможности в спортивной борьбе за победу (это одно из главных условий).

2. Соревнования должны быть организованы так, чтобы в результате спортивной борьбы выявить действительно сильнейших участников и команды, определяя победителей в розыгрыше первенства только по итогам, отражающим истинное соотношение сил участников в ходе всего соревнования.

За один или за два дня до проведения соревнования команды- участницы подают судьям письменные заявки по следующей форме.

ЗАЯВКА

На участие в соревнованиях по игре _____
команды (такой-то школы, класса, оздоровительного лагеря и
т.п.)

№ п/п	Фамилия и имя участника	Примечание
	Капитан команды (подпись)	Отмечается, кто капитан, какие игроки считаются запасными; здесь же делается отметка врача о допуске к соревнованиям

При большом числе заявок составляется расписание (календарь) соревнований с точным указанием дней, времени и места проведения игр, фамилий судей. При проведении соревнований с небольшим количеством команд встречи лучше организовать по так называемой круговой системе, при которой все команды играют друг с другом. В том случае, если число команд четное (например, четыре), в каждый игровой день встречаются следующие команды:

1- 4 1-3 1-2

2- 3 4-2 3-4

При нечетном количестве команд (например, при трех) в каждом туре одна из команд выходная (в таблице под цифрой 0):

0- 3 0-2 0-1

2 3-1 2-3

Побеждает команда, выигравшая наибольшее количество игр. Если команд много, то по жребию устанавливается, какие из них будут встречаться первыми. Побежденные команды выбывают, оставшиеся же соединяются вновь по парам и продолжают соревнование и т.д. (розыгрыш по олимпийской системе или с выбыванием команд).

Если число команд нечетное, то последняя по порядку жеребьевки команда играет во втором круге. Если же и во втором круге количество команд остается нечетным, то выходной остается одна из игравших в первом круге команд.

Недопустимо, чтобы одна и та же команда оставалась выходной два круга подряд. Побеждает команда, выигравшая финальную игру. Результаты каждой игры записываются в протоколе.

ПРОТОКОЛ

соревнований по игре _____

между командами _____

Число, месяц, год _____

Команда _____

№ п/п	Фамилия и имя участника	№ п/п	Фамилия и имя участника

Результат соревнований (количество очков) в пользу команды

Замечания судьи о поведении играющих (предупреждения, случаи неорганизованных поступков, удаление с поля)

Судья (подпись)

Командам засчитываются: за выигрыш 3 очка, за проигрыш 1 очко, за ничью по 2 очка.

Соответственно данным протоколов составляется таблица результатов игры примерно по следующей форме:

Результаты соревнований по игре между командами

Наименование команд (А, Б, В, Г)	А	Б	В	Г	Число очков	Места
А	-	1	3	3	7	II
Б	3		3	2	8	I
В	1	1	-	1	3	IV
Г	1	2	3	-	6	III

При проведении соревнований следует не только устанавливать точные правила подвижных игр, но и определять соответственно возрасту детей условия их организации (размер площадки, дистанции, время, число повторений).

Все соревнования по подвижным играм должны быть красочно оформлены, рекомендуется повесить плакаты, эмблемы соревнований, команд и т.д. На каждом соревновании обязательно медицинское обслуживание. Организаторы состязаний по подвижным играм должны принять все меры, чтобы уменьшить и совсем предотвратить травмы и несчастные случаи во время соревнований. Часто причиной травматизма бывают столкновения участников с людьми, случайно появившимися в месте соревнований. Необходимо обеспечить такой порядок, при котором исключалась бы возможность появления зрителей в месте соревнования или участников в тех местах, где им не положено находиться. Если соревнования проводятся на местности, необходимо оградить старт и финиш. При выборе трассы надо избегать участков и мест (спусков и поворотов и т. п.), опасных для участников. Если такие участки обойти невозможно, надо принять специальные меры предосторожности против несчастных случаев. На спортивных площадках необходимо удалить предметы, которые могут вызвать травмы учащихся (камни, куски металла, битое стекло и т.п.), а также расположенные поблизости неподвижные предметы (столбы, скамейки и пр.). Перед проведением соревнований руководитель обязан внимательно проверить пригодность, прочность инвентаря и необходимого оборудования. Что касается температурных норм проведения соревнований, то они следующие: зимой организация соревнований на воздухе не разрешается, если температура держится на уровне минимальных температурных норм, установленных для данных районов страны. Летом вопрос о проведении соревнований при высокой температуре решается их организаторами и школьным врачом. Соревнования при сильном ветре (6—7 баллов) могут проводиться при установленных температурных нормах только на стадионах, в лесу или вблизи жилищ; по времени соревнования

не должны превышать 30 мин для учащих­ся старших классов, а с учащимися младших классов их лучше не проводить вообще. Во всех случаях при проведении соревнований зимой на воздухе в условиях, близких к предельным температурным нормам, необходимо принять меры для предупреждения обмороживания участников. Руководители соревнований и врач имеют право не допускать к старту участников, если одежда недостаточно предохраняет их от обморожения. В жаркое время года при высокой температуре начало соревнований на воздухе надо переносить на утренние и вечерние часы. От качества и хорошей видимости разметки дистанции (если это кросс или эстафета) также зависит успех соревнования. Небольшие дистанции (500 - 800 м) лучше всего разметить шнуром с навешенными на нем флажками из бумаги или красной материи, который натягивается по внутренней дуге дистанции. Такая разметка облегчает ориентировку участникам, не позволяет им «срезать» дистанцию и упрощает работу контролеров. Более длинные дистанции на прямых участках рекомендуется размечать флажками красного цвета, а на поворотах, в густом лесу, в кустарнике — шнурами. Количество контрольных пунктов на дистанции зависит от числа поворотов. Контрольные пункты должны быть двух типов: 1) пункты, где ведется учет правильности прохождения дистанции всеми участниками; такой пункт обслуживается одним или двумя судьями; 2) пункты, где контролеры показывают направление дистанции или предупреждают о предстоящем трудном препятствии. Перед трудным препятствием (овраги, ручьи) рекомендуется в 30—50 м ставить хорошо видимые предупредительные сигналы в виде красных флагов на древках высотой 1 —1,5 м или шоссейных указателей с восклицательным знаком.

При подготовке игр на лыжах в первую очередь выбирается местность, на которой они будут проводиться.

Результаты соревнований сразу же следует демонстрировать участникам и зрителям.

4. Практический материал.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений связаны с различными движениями туловища, головы, рук, а также с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Такие игры оказывают общее влияние на формирование основных двигательных качеств, направлены на развитие рук и мышц плечевого пояса, укрепление мышц ног, воспитание чувства равновесия, правильной осанки, внимания, ориентировки на площадке.

Это игры с применением коротких перебежек, с перетяжками друг друга, передачей (переброской) различными способами мячей, перепрыгивание через скамейки, скакалки, преодолением препятствий. В играх с элементами общеразвивающих упражнений часто используются предметы – набивные мячи, скакалки, булавы, гимнастические палки др.

1. «Алтыбакан» «Качели»

Алтыбакан – это древние казахские национальные качели. Для них поблизости от аула отводилось специальное место, где по вечерам собиралась молодежь. Очень удобное сооружение для кочевого народа, быстро собирается и быстро разбирается.

Конструкция их очень простая: необходимо шесть кольев, одна перекладина и три аркана. Коля вбивают в землю на расстоянии семи-восьми шагов друг от друга, а их вершины связывают по три. Получается два узла, которые соединяются перекладиной. К перекладине дугой привязывают один длинный аркан и два коротких. На короткие арканы садятся. А длинный аркан служит опорой для ног.

В теплые лунные ночи к качелям собирались парами юноши и девушки. Они садились на качели по очереди: парень и девушка напротив друг друга. А другие раскачивали их. Качающиеся вместе запевали песни, а остальные им подпевались. На качелях влюбленные признавались в любви друг другу.



2. «Аксуйек» «Беля кость»

Аксуйек – национальная командная игра. В нее могут играть на открытой площадке и парни и девушки. Для игры используют до белизны высушенную на солнце кость или очищенную от коры белую палку. Участники делятся на две команды. Один из играков становится внутри специально очерченного круга. Когда остальные игроки отвернуться. Он выбрасывает белую кость куда-нибудь подальше. После этого участники ищут белую кость. Тот, кто нашел ее, кричит: «Аксуйек! Аксуйек!» - и бежит к заранее обусловленному месту.

Игроки команды соперников должны отобрать эту находку. Для этого необходимо поймать владельца белой кости. До момента поимки владеющий костью должен успеть перекинуть ее игроку своей команды. Таким образом, игрок, который первым достигнет финиша, зарабатывает очко и получает право начать игру с выбрасывания кости из круга. Выигрывает команда. Набравшая наибольшее количество очков.

3. «Бестас» «Пять камешков»

В бестас играют двое или несколько человек. Для игры выбирают ровную площадку и пять небольших круглых камешков и играют только одной рукой.

Игра состоит из нескольких ступеней.

«Однерка». Играющий рассыпает камешки на землю. Выбирают кусек и, одной рукой подбрасывают его вверх, должен успеть подобрать с земли другой и одновременно поймать кусек.

«Двойка». За один раз подбирают два камешка.

«Тройка». Теперь на первый бросок подбирают три камешка, на второй один.

«Четверка». Стараются за один раз захватить все четыре камешка.

«Немой». Правила игры, как в 1-ступуни, только камешки не должны соударяться. «Гнездо». Пальцы левой руки ставят на землю в форме шалаша. Это называется «гнездом». Пять камешков бросают поверх «шалаша». Дальше всех покотившийся камешек – кусек. Остальные камешки проталкивают между пальцами и собирают их в «гнездо». Теперь левой же рукой подбрасывают кусек и выбирают камешки из гнезда и т.д.

Если во время игры роняют камешек, то очередь переходит к следующему игроку. Победит тот, кто первым пройдет все ступени. В каждой области существуют свои правила игры. Для особо ловких и быстрых можно придумать новые ступени.



4. «Аксуйек» «Беля кость»

Эта древняя игра - одна из самых распространенных среди казахской молодежи. Поскольку в нее играют ночью, то в лунную ночь выбирают зеленую травяную местность, а в темную - отдают предпочтение ровной поляне. В прежнее время для игры использовали высушенную белую баранью кость, чаще плечевую. Теперь это не обязательно. Достаточно взять палку длиной 20 см и шириной 5 и покрасить ее белой краской, или просто обернуть слоем марли. Чем больше число игроков, тем интереснее игра. Прежде всего, участники игры договариваются и определяют приз для победившей группы. Определяются на две группы. Вожак группы по палке, сжимая ее по очереди снизу доверху, определяют, кто первым бросает кость.} При этом игроки должны отвернуться, что бы не видеть, в каком направлении она полетела. Когда кость упадет, все участвующие в игре приступают к поискам. Нашедший подбирает ее и незаметно для других осторожно пробирается к отметине где кончается игровая площадка. Если противник

выследит его, они тут же попытаются отобрать кость и убежать. Поэтому кость бросают друг другу и продвигаются к игровой отметке. Таким образом, команда, доставившая кость первой, становится победителем и овладевает призом. В следующем туре кость бросает следующая группа, и в такой последовательности игра продолжается.

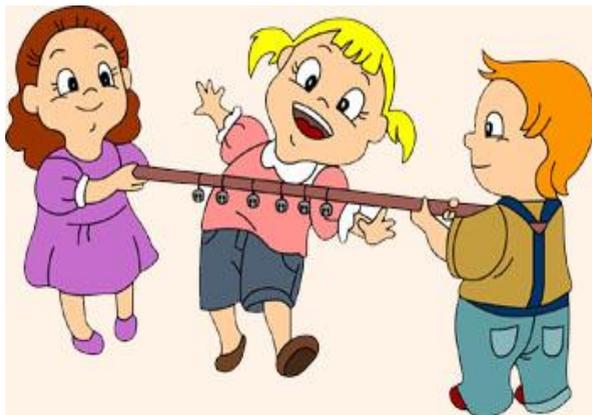
По условиям, если убегающего с костью игрока догоняет один из противников и дотрагивается до него рукой, тот обязан отдать кость. Но, догнав убегающего, соперник не имеет права отнять ее, применяя насилие, дергая за одежду. Вожаки команд строго контролируют ход игры.



5. «СИҚЫРЛЫ ТАЯҚША» «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»

Для игры нужна палка длиной 1-1,5м Игроки становятся в круг, держась за руки. Ведущий с палкой выходит в середину круга и пересчитывает игроков, присваивая номера . Держа палку вертикально, медленно опускает ее и вызывает любой номер. Если названный поймает палку, не дав ей упасть, то

возвращается на свое место, в противном случае - наказывается, развлекая остальных. Игра продолжается, пока все игроки не будут вызваны по одному разу, и повторяется все с начала.



6. «Аркан Тарту» «Перетягивание каната»

Аркан Тарту – очень древняя и популярная игра. По традиции в ней участвуют в основном мужчины. Для игры выбирают небольшую ровную площадку, посередине которой проводится граница. На равном расстоянии по обе стороны от границы отмечают черту. Для игры необходим длинный аркан или канат, который на обоих концах завязывают в петлю. Существует два варианта игры.

В первом варианте мужчины соревнуются один на один. Они выходят к центру, садятся на корточки друг против друга, конец аркана вешают на шею и сжимают обеими подмышками. После свистка судьи каждый из участников начинают перетягивать аркан на свою сторону. Кто из них дотянет соперника до определенного рубежа – тот и победитель.

Во втором варианте участвуют несколько человек, которые делятся на две команды. Точно посередине каната привязывается узелок. Группы противостоят по обе стороны площадки и перетягивают канат на свою сторону. Какая команда первой перетянет соперников за середину, та побеждает и

получат приз. Для победы в перетягивании каната, кроме силы, необходима сплоченность и организованность команды.



7. «Тогыз кумалак» «Девять катышков»

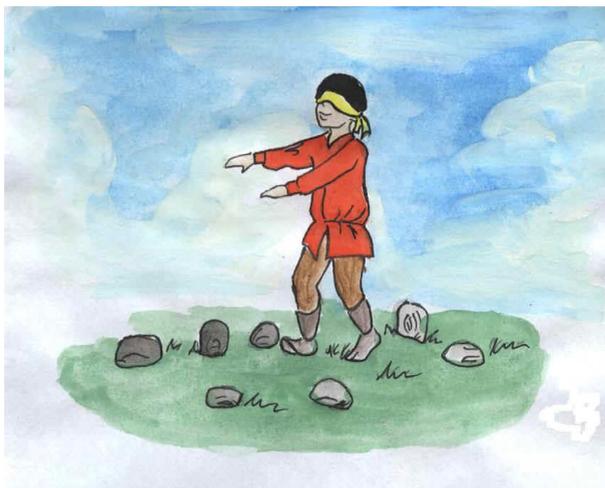
Тогыз кумалак – увлекательная игра, основанная на логическом мышлении и расчете. Играющие могут в любом месте начертить доску и сделать лунки, собрать кумалак (можно маленькие камешки).

У каждой лунки есть собственное название. Тандык (выбор); кошпели (переход); атотпес (непроходимый); атуратар (просить); бел (горный хребет); белбасар (перевал); кандыкапкан (смертельная ловушка); кокмойын (горный хребет); мандай (вершина). Эти названия не случайны, и каждое имеет свое значение.

В настоящее время в тогуз кумалак играют на специальной доске. У каждого игрока на доске 9 лунок, казан и 81 кумалак. В каждую лунку кладут 9 кумалаков. Лунки обозначены буквами. Игра начинается справа налево. Первый игрок, выбрав из любой лунки (кроме) 8 кумалаков, по одному раскладывает в каждую последующую лунку. Из последней лунки (если четное количество) все кумалаки кладет в свой казан. Такая лунка

называется «закрытой», если число окажется нечетным – «открытая лунка». Во время игры надо стараться, чтобы у противника оказалось нечетное число кумалаков. Туздык алу – это «дамка» (лунка с тремя кумалаками). Она берется всего один раз. В ходе дальнейшей игры хозяин туздык алу всегда забирает попавшие в эту лунку кумалаки.

Победит тот, кто соберет в свой казан 82 кумалака или в случае, если у противника не останется ни одного.



8. «ҰШТЫ-ҰШТЫ» «ПОЛЕТЕЛИ»

Все участники усаживаются вокруг или в ряд. Игра начинается словами: «Полетела перепелка» Водящий поднимает руки. Тогда игроки, тоже поднимают руки. Участники поднимают руки только тогда, когда речь заходит о летающих предметах. Если же ведущий назовет нелетающий предмет и поднимает руки, а кто-нибудь из игроков по ошибке тоже, то он понесет наказание, понесет наказание и тот кто не поднимает руки, когда ведущий говорит о летающем предмете. Ведущий пытается запутать игроков, подбирая схожие выражения. Провинившиеся показывают свое умение: поют, танцуют, читают стихи и т. д.



9. «АТЫҢДЫ АЙТ» «НАЗОВИ ИМЯ»

Для игры нужны платок для завязывания глаз и палка длиной 1-1,5 м. Чем больше участвующих, тем интереснее игра.

Собравшиеся держатся за руки, и образуют круг. На середину выходит игрок с завязанными глазами. Он наугад тыкает когонибудь палкой и восклицает: "Назови свое имя!" Тот, держась за противоположный конец палки, изменяет свой голос и называет любое другое имя, чтобы не быть узнанным. Игроки при этом не стоят на месте, а постоянно движутся по кругу. Если «слепой» отгадает, кого тронул палкой, тот с ним поменяется местами, а если ошибется, продолжает водить.



10. «КӨТЕРШ» «ПОДНИМИ-КА»

На середину выходят два игрока. Опираясь друг на друга спинами, они соединяют свои локти. Тот из них, который сразу после сигнала, сможет первым поднять второго игрока и будет считаться победителем. Победитель остается в игре, но теперь он пробует силы с новым игроком. Игра продолжается до окончательного выявления победителя.



11. «ТАРТЫП АЛШЫ» «ПЕРЕТЯНИ-КА»

Эта игра выявит, кто сильнее. Для этой игры двое должны выйти на середину. Встать по разные стороны черты. Возьмите скакалку за оба конца и тяните каждый на себя. Тот кто сможет перетянуть соперника на свою сторону, и будет победителем.



12. «ЛАШЫНДАР МЕН ҚАРЛЫҒАШТАР» «ЯСТРЕБЫ И ЛАСТОЧКИ»

В игре участвует неограниченное число игроков. Игроки делятся на две группы, становятся в два ряда спиной друг к другу. В одном ряду будут «ястребы», во втором «ласточки». Ведущий ходит между игроками и говорит слова отрывно: ЛАС-пауза- ТОЧКА, или ЯС..., а окончание слова не произносит. Тогда группа, чье название произнесено полностью, разбегаются в разные стороны, а игроки неназванной группы догоняют их. Пойманные игроки считаются членами ловящей группы.

Разбегаться и ловить можно только по соответствующему сигналу. Побеждает та команда, в которой к концу игры окажется больше игроков.

13. «БАЛАПАНДАР» «ЦЫПЛЯТА»

Игроки распределяются на три группы. В каждой группенаседка и ее цыплята. Выбранные считалкой три коршуна должны коснуться ладонями цыплят, после чего те выбывают из игры. Наседка защищает своих цыплят. Она не нападает на коршунов, но если при их нападении наседка, защищая своих цыплят, коснется руками коршунов, то они выходят из игры.

Три группы цыплят двигаются цепочкой, держась друг за друга и за наседку, которая возглавляет цепь. Цыплята поют:
« Дружно держимся за друга, здесь, в колонне: друг – подруга!
Мы все смелые ребята, развеселые цыплята! Нам не страшен хищный коршун. С нами наша мать! Мы идем с ней погулять, чудеса повидать!»

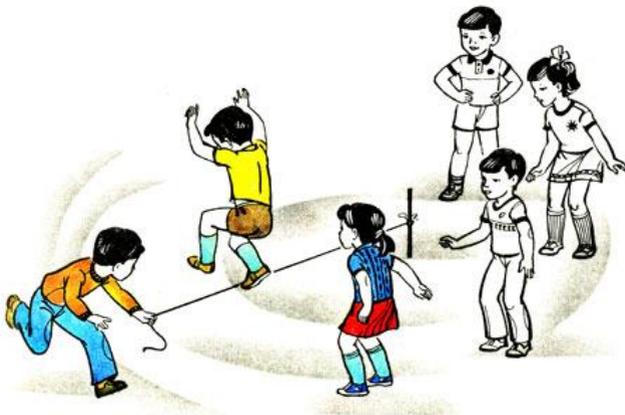
При этом наседки делают различные повороты, ведя за собой цыплят. Цыплята стараются выстроиться в цепь.

Наседка касается коршуна только в момент его нападения. Коршун ловит лишь оторвавшихся от наседки цыплят.



14. «УКІ» «СОВУШКА»

Выделяется «Совушка». Ее гнездо в стороне от площадки. Играющие – на площадке, а Совушка - в гнезде. По сигналу учителя «День наступает, все оживает!» дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, жуков, изображая лягушек, мышек. По второму сигналу «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!» играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. Совушка выходит охотиться. Заметив пошевелинувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. По сигналу «День наступает, все оживает!» Совушка возвращается в гнездо, играющие вновь свободно резвятся на площадке. После 2-3 выходов Совушки на охоту, её меняют новым водящим, который ни разу её не попался. Правила запрещают Совушке подолгу наблюдать подолгу за одним и тем же игроком, а пойманному – вырываться.



15. «СЫНЫП ТҮЗЕЛ» «КЛАСС СМИРНО»

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые они должны выполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д.

Игра продолжается не более 3 минут. После окончания отмечают самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходной позиции. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Можно условиться, что сделавшие одну или две ошибки садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге остаются самые внимательные ребята.



16. «КӨРШГЕ ДОП» «МЯЧ СОСЕДУ»

Играющие встают по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Выбирают водящего, который находится за кругом. Одному из игроков (возле которого стоит водящий) дают волейбольный мяч.

По сигналу играющие передают мяч от одного к другому. Водящий бежит по кругу, старается коснуться мяча рукой. Если это ему удастся, водящего сменяет тот, у кого в руках был мяч. Новый водящий становится за пределами круга возле игрока с мячом – и игра продолжается.

Выигрывают участники, которые не были водящими или побывали в их роли меньше по сравнению с другими игроками.

Игрок меняется с водящим ролью в том случае, если допустил падение, касание мяча в своих руках или перебросит его через одного (двух) игроков. Водящему запрещается, бегать за кругом, толкать остальных играющих.



17. «ДАБЫЛДЫ ТЫҢДА» «СЛУШАЙ СИГНАЛ»

Играющие стоят в колонне по одному. По команде идут по залу. Учитель внезапно дает условный сигнал (хлопок, свисток). Если он хлопает в ладони или свистит один раз, играющие должны остановиться, если два раза – продолжать идти, три раза – бежать. Играющий, допустивший ошибку, становится в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ошибки.

Можно применять зрительные сигналы. Например, поднятая вверх с флажком рука означает указание остановиться, взмах руки в определенную сторону – продвигаться шагом, несколько быстрых взмахов руки в соответствующем направлении – бежать. Желательно время от времени менять направление движения колонны.



ИГРЫ С МЕТАНИЕМ

Метания относятся в основном к прикладному виду физических упражнений. Игры, предлагаемые для изучения в младших классах, содержат все основные виды метания – на дальность, в неподвижную и движущуюся цель. Метания укрепляют суставы и мышцы рук, развивают глазомер, совершенствуют координацию движений. Это важно для повседневной деятельности, для дальнейших занятий спортом и особенно спортивными играми.

18. «ЭУЕ ТАЯҒЫ» «ВОЗДУШНАЯ ПАЛКА»

В этой игре участвуют от двух до двенадцати детей. Для нее нужна толстая круглая палка диаметром 8-10 см. Игра может проходить на любой ровной местности. Желательно, чтобы каждый участник имел свою палку.

Игроки делятся на несколько пар. Ведущий вручает каждой паре две палки. Один из игроков бросает палку вверх, а второй своей палкой должен попасть в летящую. Бросать можно и по жребью. Если игроки делятся на две группы, то побеждает та, игроки которой чаще попадали в летящую палку. В следующем туре бросающие меняются местами. При бросании палки все должны находиться на одной стороне.



19. «АҢШЫЛАР» «ОХОТНИКИ»

Начертить круг. За кругом в разных местах 3 – «охотника» с мячами. В кругу «утки». По знаку ведущего «утки» забегают в круг и после команды застывают на месте. В это время «охотники» своими мячами стреляют в них.

«Утки», прикованы к земле, не имеют право передвигаться, бегать от «пули», а могут только уклоняться, вертя телом и головой в разные стороны. «Убитые утки» становятся «охотниками», а не меткие «охотники» бьют повторно.

Засекается одна минута, определяется сколько «уток», «охотники» застрелили. Затем уцелевшие «утки» исполняют роль охотников. Так игра продолжается.



20. «ТАУТЕКЕ» «ГОРНЫЙ КОЗЕЛ»

Среди игроков выбираются 3 – 4 «охотника» и обеспечивают их «ружьями» (маленькими мячами).

Остальные игроки бегают, прыгают, кувыркаются на игровой площадке, изображая «горных козлов» на скалах.

По сигналу ведущего: «Охотники вышли на охоту!» охотники начинают бросать мячи в игроков. Игрок в которого попали мячом, выходит из игры. «Горным козлам» можно спастись, залезая на гимнастическую стенку или другой спортивный инвентарь, если у игроков ноги не касаются земли их бить нельзя. Игрок в которого попали мячом, обязательно должен присесть.

По сигналу «Обстрел окончен!» охотники подсчитывают свои трофеи. Игру продолжают новые «охотники» из числа пойманных «горных козлов».

21. «ЖЫЛЖЫМАЛЫ НЫСАНА» «ПОДВИЖНАЯ ЦЕЛЬ»

Дети образуют большой круг. Выделяется водящий, который выходит в середину круга. По сигналу ученики стараются попасть в него волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим.

Игру можно проводить в двух трех кругах. В ходе игры метаящим мяч не разрешается заступать ногой за черту. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры, если попытка не увенчалась успехом, он покидает круг.



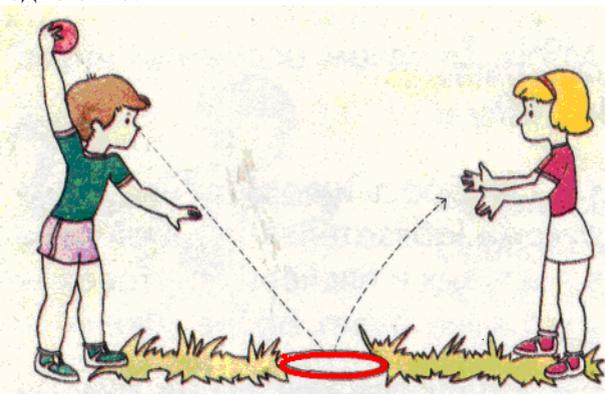
22. «ДОПҚА ТИГІЗ» «ПОПАДИ В МЯЧ»

Для игры нужен один волейбольный мяч и теннисные мячи по количеству, равному половине класса. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды получают по маленькому мячу.

По сигналу игроки бросают мячи в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже метают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так поочередно команды метают мячи установленное количество раз.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды напротив. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на том же уровне. Когда игра будет освоена, можно метать мячи в два волейбольных мяча. Игра заканчивается, когда в поле не останется волейбольных мячей.

Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.



ИГРЫ С БЕГОМ

Игры с бегом способствуют освоению навыков правильного бега (умение поднимать колени, правильно ставить ногу

при движении, координировать работу рук). Ряд игр носит характер коротких перебежек, в других играх умение бегать сочетается с ловкостью, увертыванием от водящих. Игры приучают детей внимательно слушать сигнал и быстро стартовать, пробегая определенную дистанцию.

23. «Ак каскыр – байлаган каскыр» Белый лютый – серый лютый.

В игре участвуют две команды – это волшебные храбрые волки. Каждая команда имеет свое логово и клетку. Логово – это круг, рассчитанный на то, чтобы все играющие каждой команды поместились в нем свободно. Клетка – это тоже круг, начерченный рядом с логовом, предназначенный для вероятных пленников. В центре площадки прочерчена линия – это граница между логовами, находящая на равном расстоянии от каждого из них. Команда, получившая по жребию право начать игру, поет:

«Белый лютый, серый лютый, кого вы у нас хотите разозлить? Имя назовите!»

Другая команда отвечает:

«Нужен нам самый храбрый, храбрый, тот, кто врагов в бою победил, тот, кто в походы ходил, тот, кто в стременах вставал. Злому волшебнику рога отрубал.

Белый лютый при белой луне, серый лютый при бледной луне. До орды добежит, к нам от вас самый смелый ... (имя выбранного) прибежит».

Тот, на кого выпал выбор соперников, выбегает из своего логова под восторженные возгласы своих товарищей. В это время та команда, которая приглашает волка, становится в шеренгу, держа перед собой раскрытые ладони. Храбрый волк бежит вдоль строя и, выбрав того, кого он считает слабее себя, т.е. уверен, что он не сможет догнать самого волка, ударяет ладонью в ладонь и бежит в сторону своей команды. Игрок, задетый храбрым волком, бежит за ним. Стараясь поймать его (коснуться рукой), пока волк не достигнет границы. Если он это сделает, то возвращается в свою команду, ведя за собой храброго волка в качестве пленника. Если же храбрый волк

уйдет от преследования и добежит до своего логова, то тот, кого он задел, окажется пленником.

24. «Орамал» «Платок с узелком»

Водящий дает одному из участников завязанный в узелок платок. Участники становятся в круг вокруг водящего. По команде водящего «Раз, два, три!» все участники разбегаются. Водящий должен догнать игрока с платком, коснуться его плеча и взять платок. В момент преследования игрок с платком может передать его товарищу, тот – следующему и т.д. Если водящий поймает игрока с платком, тот должен исполнить его любое желание: спеть песню, прочитать стихотворение и т.д. После этого он становится водящим.



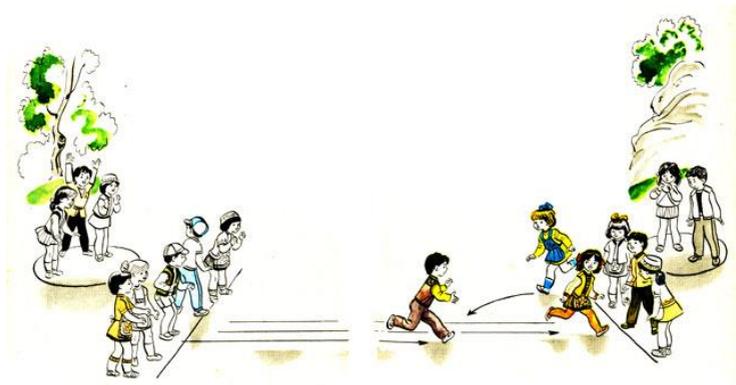
25. «Такия тастамак!» «Есть идея!»

Играющие становятся по кругу и выбирают ведущего. У него в руках тубетейка. Он обходит ребят, произнося следующие слова: «Есть идея! Не спеша, начинаем игру: садимся кругом». После этих слов дети садятся, ведущий продолжает: «Потихоньку, неторопливо обойду я вас. В это время незаметно тубетейку подложу кому-нибудь. Если не заметишь ее, тебя я ею же побью. И тебе придется начать игру».

Произнося эти слова, ведущий сначала незаметно подкладывает сзади кому-нибудь на пол тубетейку. По окончании текста дети ищут руками вокруг себя тубетейку; тот, у кого за спиной она, оказывается, догоняет ведущего и надевает ему на голову тубетейку. Если играющий не догонит ведущего, то

ведущий должен потихоньку шлепнуть игрока, догоняя его. Так они обегают один круг.

Во время игры нельзя оглядываться и подсматривать. Игрок с тубетейкой догоняет ведущего по кругу только до своего места.



26. «СОКЫР ТЕКЕ» «СЛЕПОЙ КОЗЕЛ»

В этой любимой детворой игре участвуют 8-10 человек. Играть можно во дворе школы, на ровной площадке, в лесу.

Дети образуют круг, в середину выводят «слепого козла» завязав ему глаза. Остальные, подкрадываясь, пытаются дотронуться до "слепого козла». В это время тот должен поймать игрока и назвать его имя. Игра продолжается до тех пор, пока сокыр теке не поймает того, кто тронул его и не назовет правильно имя. Сокыр теке, поскольку он «слепой козел», погнавшись, может поймать кого-нибудь другого и назвать его имя. В этом случае пойманный занимает его место. Поэтому надо убежать всем.

В ходе игры нельзя выводить сокыр теке из круга. Если он заблудился, ведущий помогает ему вернуться на свое место и выбрать правильное направление.



27. «БАЙЛАНҒАН ОРАМАЛ» «ЗАВЯЗАНЬЙ ПЛАТОК»

Нужен белый платок с двумя завязанными узлами.

Ведущий собирает поближе всех игроков, потом произносит: «Один, два, три»- и все участники разбегаются по сторонам. Ведущий догоняет игрока с платком и отбирает его. А тот перекидывает платок другому, когда ведущий приближается к нему, второй бросает третьему и т. д. Как в футболе, но вместо мяча платок с двумя узлами. Ведущий гонится за платком, пока не отберет его у кого-нибудь. Попавший развлекает публику и становится водящим.

28. «БЕЛБЕУ ТАСТАУ» «БРОСАНИЕ РЕМНЯ»

Казахский народ издревле устраивал игрища на торжествах и празднествах. Участники садятся в круг. Ведущий с ремнем или скрученным платком в руке прохаживается за их спинами и пытается подложить сзади сидящих. Если ему удастся оставить ремень незаметно, то, обойдя круг, он поднимает его и начинает бить проштрафившегося игрока со словами "найди свое место". Игрок убегает, а ведущий гонится за ним по кругу и продолжает бить до тех пор, пока тот не сел обратно на свое место. А если игрок узнал, что ремень оставлен за ним, он хватает его и гонится за ведущим, колотя до тех пор, пока тот не сядет на свободное место.

Есть второй вариант игры.

Участники делятся на две группы и выстраиваются в две линии на расстоянии друг от друга в 15-20 шагов. Ведущий передает ремень кому-нибудь из первой группы. Тот обходит ряды второй группы и оставляет позади понравившихся ему девушки или пария. Потом возвращается на свое место. Если игрок, подняв ремень, сумеет догнать его и ударить, то вместе с противником возвращается в свою группу, а если не догонит, остается в группе соперника. Следующая попытка предоставляется игроку второй группы. Игра продолжается пока все парни и девушки не бросили ремень по одному разу. Выигрывает та команда, в которой окажется больше человек.

29. «ЭЙГӨЛЕК» «АЙГОЛЕК»

Разделиться на две команды, взяться за руки и выстроиться друг против друга на расстоянии 20-30 шагов. Первая команда начинает игру.

« Айголек, Айголек, луна белая, как снег.

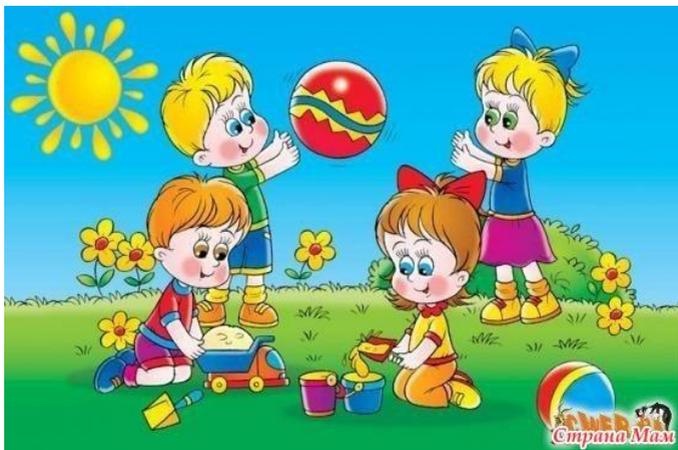
Выше гор, быстрее рек, начинаем свой забег.

Кто, тот нужный человек?»

На что вторая команда отвечает:

« Айголек, Айголек, луна белая, как снег, выше гор, быстрее рек Тот... (имя одного из ребят). Нужный человек.

Игрок, которого назвали, разбежавшись, должен постараться на бегу разорвать сомкнутые в цепи руки второй команды. Если ему это удастся, он выбирает кого-нибудь из их команды и вместе с ним возвращается в свою команду. Ну, а если ему не удастся – остается в этой команде. В какой из этих двух команд в конце игры остается больше игроков, та команда и будет считаться победившей.



30.«КӨРІНБЕЙГІН ТАҚИЯ» «ТЮБЕТЕЙКА–НЕВИДИМКА»

Все дети садятся и образуют круг. Обходя этот круг с внешней стороны, ведущий незаметно оставляет тубетейку сзади кого-нибудь из детей и убегает. Если игрок, заметил это – он должен догнать ведущего, а ведущий должен постараться занять место игрока в круге. Если игроку так и не удастся догнать ведущего, то он должен будет показать искусство, например, спеть песню, рассказать стихотворение, или станцевать.



31. «ҚАРАҚҰЛАҚ»

С помощью считалки выбирают одного игрока «каракулака» (ягненка с черным ухом). Он сидит в кругу посередине игровой площадки на корточках, опустив голову на колени, обхватив их руками.

Остальные игроки стоят в кругу на расстоянии 10-15м от него. По сигналу учителя: «Кто же сегодня у нас каракулак?» игроки начинают медленно приближаться к нему, называя разные имена. Когда до каракулака остается 3-4м, он быстро вскакивает, называет громко свое имя и догоняет игроков. Игроки убегают врассыпную. Тот кого поймает «каракулак», садится на его место, и игра продолжается дальше.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

Прыжки составляют один из естественных видов движения. Подвижные игры с прыжками способствуют развитию общей прыгучести, умению правильно отталкиваться одной и двумя ногами, мягко приземляться. Наблюдая за действиями детей в играх помогают определить толчковую ногу того или иного ученика, что важно для дальнейшего совершенствования в прыжках. Игры с элементами прыжков связаны со значительной нагрузкой на организм, активно воздействуют на все его функции.

32. «АПАНДАҒЫ ҚАСҚЫР» «ВОЛК В ЯМЕ»

На середине площадки чертят воображаемую волчью яму длиной в десять и шириной в один метр. Одна треть из участвующих в игре изображают волков и прячутся в яме. Остальные сбиваются на одной стороне поляны. Это ягнята-козлята. По знаку ведущего они перепрыгивают волчью яму и переходят на другую сторону поляны. В это время "волки" пытаются поймать "ягнят-козлят".

По условиям игры, "волкам" запрещается выходить за черту ямы. А "ягнята-козлята" не должны наступать на нее и тем более на яму. Если вдруг ступят, считаются пойманными. Попавшиеся "ягнята" и "козлята" помогают "волкам". Когда сравняется число "волков" и "ягнят", игра останавливается, и в

яму прычется другая треть игроков, затем - последняя группа играет роль "волков".

33. «БӘЙГЕ» «КОННОЕ СОСТЯЗАНИЕ (БАЙГА)»

Игроки парами (конь и наездник) встают на линию старта так, чтобы не мешать друг другу. Первый игрок – конь – вытягивает руки назад-вниз, второй - наездник – берет его за руки, и в таком положении пары скачут до линии финиша. Наездники, прискакавшие к финишу первыми, должны подпрыгнуть и достать узорный платочек, подвешенный на стойке.

Соревнование начинается только по сигналу. Платок достается наездником.

34. «ТЕНГЕ АЛУ» «ПОДНИМИ МОНЕТУ»

На противоположных сторонах площадки намечают линии старта и финиша. По площадке раскладывается большое количество монет (камешков). Игроки выстраиваются вдоль линии старта. По сигналу джигиты начинают скачки- передвигаются по направлению к линии финиша, имитируя скачку на конях. Вовремя скачек джигиты не останавливаясь, наклоняются и поднимают монеты. Побеждает тот кто смог во время скачек собрать больше монет.

Начинать скачки можно только по сигналу. Во время скачек нельзя наталкиваться друг на друга. Поднимая предмет, нельзя стоять на месте.

35. «ТҮЛКІ МЕН ТАУЫҚТАР» «ЛИСА И КУРЫ»

Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале расставляются гимнастические скамейки. Это насесты. Лиса уходит в дальний угол зала. Охотник с двумя мячами находится у противоположной стены.

Петух с курами гуляют по залу, собирают зерна, хлопают крыльями (руками). По сигналу учителя лиса начинает подкрадываться к курам. Петух, заметив лису, дает сигнал «Ку-каре-ку!». Все куры должны быстро взлететь (впрыгнуть) на насесты. Петух взлетает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-либо курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него.

В это время охотник стреляет в лису, то есть старается попасть в неё мячом. Если лиса подстрелена, то вместо неё выбирается другая – и игра продолжается. Если лиса сумела убежать, то пойманная курица остается в доме лисы, а лиса продолжает охоту.

При усложнении игры, скамейки можно перевернуть рейками вверх. В этом случае, впрыгнув на рейки, играющие могут поддерживать друг друга, пока учитель не скажет «Лиса ушла!»

36. «КИМ ОЗАДЫ?» «КТО ОБГОНИТ?»

Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки, которые берутся за руки. Это команды. Их задача по сигналу, прыгая на одной ноге, достичь линию финиша.

Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую держать за голеностопный сустав. Один из вариантов предусматривает прыжки колоннами, при этом дети кладут руки друг другу на плечи. Команда может лишиться победы, если игроки оступались на вторую ногу или расцепили руки.

37. «ПОПРЫГУНЧИКИ – ВОРОБУШКИ»

Чертится круг 4-6 м. Выбирается водящий – кошка. Она сидит в центре круга, а остальные играющие – воробушки – становятся за пределами круга.

По сигналу «воробушки» впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманные остаются в круге. Когда кошка поймает трех-четырех воробьев, выбирается новая кошка из непоиманных детей.

Разрешается прыгать на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг считается пойманным.



38. «БАҚАЛАР МЕН КӨКҚҰТАН» «ЛЯГУШКИ И ЦАПЛЯ»

По углам большого квадрата ставят стулья, к ножкам которых привязывают веревку на высоте 40-50 см., образуя веревочный четырехугольник (можно поставить четыре гимнастические скамейки) это «болото». Вокруг болота – «луг». Выбирают водящего – «цаплю». Остальные играющие – «лягушки». Лягушки находятся в болоте, а цапля гуляет по лугу.

По сигналу учителя цапля входит в болото и начинает ловить лягушек, лягушки прыгают через веревочку в поле. Как только цапля выйдет из болота в поле за лягушками, лягушки опять прыгают в болото. Игра прекращается, когда цапля поймает трех лягушек, после чего выбирается новая цапля и игра начинается сначала.

Спасаясь от цапли, лягушки могут только перепрыгивать через веревочку. Игрок нарушивший это правило считается пойманным. Перепрыгивая, нельзя задевать веревочку. Цапле не разрешается бегать.

Играющим необходимо показать, как прыгать через веревочку и как цапля стоит на одной ноге.

39. «ТӨБЕШКТЕРДЕН СЕКІРУ» «ПРЫЖКИ ПО КОЧКАМ»

Играющие делятся на две команды, которые выстраиваются в колонну по одному. На площадке обозначаются два ряда небольших кружков диаметром 50см. – «кочки» на расстоянии 40-50см. один от другого. В каждом ряду пять-шесть кружков.

По сигналу первые игроки прыгают на одной или обеих ногах из одного кружка в другой, стараясь не выступить ногой за пределы кружков. Игрок, скорее всех и точнее перепрыгнувший по всем кочкам, выигрывает.

Прыгать надо только указанным способом – на одной или обеих ногах. В один кружок не разрешается прыгать больше одного раза.

Расстояние между кружками можно менять в зависимости от физических возможностей учащихся.



ГЛОССАРИЙ

№ п/п	Новое понятие	Содержание
1	2	3
1	Встречная эстафета	поочередное взаимодействие участников команды, расположенных навстречу друг другу
2	Второй этап решения педагогической задачи в игре	процесс непосредственного течения игры, исправление ошибок, коррекция поведения игроков и приемов ведения игры
3	Динамичность игры	постоянная смена объемов информации в связи с достижением условных целей через систему непрерывно меняющихся связей между игроками
4	Игра	сознательная деятельность, направленная на достижение условной цели, добровольно установленной самими участниками и связанная с применением ряда правил
5	Игровая деятельность	разновидность соревновательной деятельности, имеющей характер спортивного единорства между отдельными участниками или коллективами
6	Игровые приемы	специальные действия, предназначенные для достижения участниками той или иной игровой ситуации
7	Игры, подготовительные к отдельным видам спорта	игры, в содержание которых входят совершенствование технических элементов, тактических взаимодействий, либо физических качеств, существенно влияющих на результат в данном виде спорта
8	Капитаны команд	игроки, руководящие игровыми действиями участников своей команды
9	Классификация подвижных игр	группировка игр по определенным признакам для решения различных педагогических задач
10	Командная игра	совместная деятельность команд, направленная на достижение общих целей, содержащая подчинение личных интересов отдельных игроков интересам своей команды
11	Комбинированная эстафета	выполнение в ходе эстафеты последовательно нескольких заданий

12	Линейная эстафета	поочередные действия участников команд, построенных в шеренгу или колонну
13	Моторная плотность игры	отношение времени, затраченного на выполнение двигательных действий к общему времени игры
14	Нагрузка	надбавка на функциональные системы организма по сравнению с состоянием покоя, которая привносится выполнением игровых приемов в ходе подвижной игры
15	Первый этап решения педагогической задачи в игре	рассказ и показ правильной техники выполнения изучаемого элемента
16	Подвижная игра	разновидность игровой деятельности, основу которой составляют творческие разнообразные двигательные действия, мотивированные сюжетом или идеей и частично регламентированные правилами
17	Показ в подвижной игре	наглядная демонстрация отдельных приемов, технических взаимодействий или всего содержания подвижной игры
18	Помощники руководителя игры	ученики, выбранные руководителем для наблюдения за соблюдением правил, учета результатов игры, а также раздачи инвентаря
19	Правила подвижных игр	положения, регламентирующие параметры действий участников игры
1	2	3
20	Практическая основа игры	постоянный выбор игровых ситуаций, их реализация и обновление
21	Признак игровой деятельности	создание образных ситуаций и осуществление их в создаваемой ребенком игровой обстановке
22	Принципы физического воспитания	основополагающие требования к педагогической деятельности учителя и учебной деятельности обучающихся
23	Простая некомандная игра	игра, где каждый участник, соблюдая правила, борется в основном за одного себя, вся игровая деятельность направлена на личное совершенствование, на достижение личного превосходства над другими

24	Простая эстафета	выполнение одного задания в ходе эстафеты
25	Разбор игры	процесс педагогического анализа проведения подвижной игры с повторением ее правил и сложных моментов
26	Рассказ	метод монологического изложения учебного материала педагогом или обучающимися
27	Рациональная методика	совокупность различных методов и приемов, обеспечивающих эффективное решение поставленных в игре задач
28	Содержание игры	совокупность сюжета, входящих в игру двигательных действий и правил
29	Стратегия игры	способы достижения игровых целей на протяжении того или иного периода времени
30	Судья подвижной игры	ребенок, выделенный из числа участников игры, следящий за точным соблюдением правил, выявляющий победителя
31	Сюжет игры	образный или условный замысел игры
32	Техника физических упражнений	различные способы решения двигательной задачи
33	Третий этап решения педагогической задачи в игре	окончание игры, подведение итогов, определение победителей, разбор ошибок
34	Форма подвижной игры	организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели

ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и реферирование литературы по подвижным играм, выполнение домашних заданий и подготовка карточки-задания по подвижной игре к самостоятельному проведению ее в своей учебной группе. Самостоятельная работа является необходимой частью образовательного процесса, однако эффективно выполнять ее без регулярного посещения занятий, активном и сознательном выполнении заданий преподавателя может далеко не каждый студент. Для успешного освоения материала дисциплины предварительно необходимо ознакомиться с содержанием учебной программы, а также с имеющейся литературой по данному предмету. Основными критериями для получения зачета по подвижным играм служат: выполнение требований на практических занятиях, проведение части занятия (учебная практика) и теоретические знания по методике проведения подвижных игр. Данная методическая разработка может помочь студентам в самостоятельной подготовке к занятиям, отработке педагогических действий и выполнении зачетных требований.

Самостоятельная работа студентов реализуется через самостоятельное изучение теоретического материала, выполнение заданий. Все задания на индивидуальную самостоятельную работу выдаются и принимаются преподавателем, проводящим практические занятия по дисциплине, и сдаются на проверку по графику выполнения самостоятельной работы. Учебной программой по дисциплине предусмотрены следующие виды самостоятельной работы:

Карточка-задание по подвижной игре. К последнему практическому занятию студенты после самостоятельной дополнительной подготовки должны оформить карточку-задание по подвижной игре и сдать ее на проверку. Проведение зачетной игры с группой осуществляется на следующем практическом занятии после утверждения преподавателем подготовленной студентом игры. Важно не забывать, что качественно подготовиться к проведению зачетного занятия и зачету по дисциплине,

можно только при последовательном и своевременном усвоении теории и применении полученных знаний на практических занятиях. Только в этом случае, анализируя ошибки, можно прочно усвоить основы методики проведения подвижных игр.

Карточка-задание представляет собой источник информации о двигательной деятельности, выполняемой в соревновательно-игровой обстановке. Для удобства использования и нахождения все карточки-задания размещены в алфавитном порядке. В каждой из них указаны конкретные задачи, способствующие развитию различных физических качеств, а также формированию и совершенствованию отдельных технических элементов (умений и навыков) в условиях, приближенных к реальной соревновательно-игровой обстановке. Эти задачи на первых этапах могут быть сокращены до минимума и при успешном освоении дополнены и усложнены более высокими требованиями как к количеству, содержанию, трудности выполнения, так и к сочетанию, комбинированию различных вариантов двигательной деятельности. Кроме того, в карточках указывается необходимый инвентарь и место проведения занятий.

Суть карточки по подвижной игре, помимо эстафет, заданий, игр, могут составлять общеразвивающие и специальные упражнения, а также простые и сложные технические элементы из различных разделов учебной программы. Их объединяет общий признак – соревновательно-игровое выполнение двигательного действия, которое позволит интересно и увлекательно провести совершенствование любого учебного материала.

ЛИТЕРАТУРА

- 1.Абилова Г. Казахские детские игры, 2001 г.
- 2.Богословский В.П. Сборник инструктивно-методических материалов по физическому воспитанию 1984 г.
- 3.Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры, 1982 г.
4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР, 1989 г.
5. Куанышев Т., Куныпияев К., Тотенаев Б. Казахи. Обычаи и традиции, том 5. 1998 г.
- 6.Турскельдина М.Т. Подвижные игры 1998г.
- 7.Уразбаева С., А.Айтпаева А. Казахские народные детские игры, 2000 г.
8. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учебник для студентов пед. вузов по специальности 033100 – Физ. культура. – М.: Академия, 2004.
- 9.Коротков И.М. и др. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
- 10.Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
1. Возникновение, развитие и социальная сущность подвижных игр.....	7
1.1. Исторические аспекты возникновения и развития подвижных игр.....	7
1.2. Взгляды педагогов и ученых на игру.....	12
1.3. Социальная сущность и основные принципы игровой деятельности.....	16
1.4. Игра как естественная потребность человека.....	20
1.5. Педагогическая классификация подвижных игр.....	24
2. Педагогическая характеристика игры.....	30
2.1. Гигиеническое и оздоровительное значение и задачи подвижных игр.....	30
2.2. Образовательное значение подвижных игр.....	32
2.3. Воспитательное значение подвижных игр.....	34
2.4. Оздоровительные задачи.....	40
2.5. Образовательные задачи.....	42
2.6. Воспитательные задачи.....	43
2.7. Подготовка к проведению игры.....	45
2.8. Подготовка площадки.....	47
2.9. Подготовка инвентаря для подвижных игр.....	48
2.10. Предварительный анализ игры.....	48
2.11. Руководство игрой.....	50
2.12. Объяснение игры.....	51
2.13. Выделение водящих.....	52
2.14. Распределение на команды.....	55
2.15. Выбор капитанов команд.....	56
2.16. Выделение помощников.....	57
2.17. Наблюдение за процессом игры и поведением играющих.....	58
2.18. Судейство.....	62
2.19. Дозировка нагрузки в процессе игры.....	63
2.20. Окончание игры.....	65
2.21. Подведение итогов игры.....	66
2.22. Обсуждение игры.....	68
3. Основы методики проведения подвижных игр.....	
3.1. Методика проведение подвижных игр в младших классах.....	68
3.2. Методика проведение подвижных игр в 4-6 классах.....	72
3.3. Методика проведение подвижных игр в 7-9 классах.....	77
3.4. Методика проведение подвижных игр в 10-11 классах.....	79
3.5. Игры в детских оздоровительных лагерях.....	82
3.6. Подвижные игры зимой на снегу.....	84
3.7. Организация соревнований по подвижным играм.....	85
4. Практический материал.....	93
Глоссарий.....	123
Самостоятельная работа студента.....	126
Список литературы.....	128

Семенкова Л.Б., Воинов В.Э.

Казахские национальные подвижные игры
(учебное пособие)

Редактор: О.Б.Кулумбаев
Компьютерная верстка: С.Е.Смагулова
Дизайнер: А.Калибекулы

Подписано в печать 23.02.2015. Формат 60x84/¹⁶.
Бумага офсетная. Гарнитура Times/New Roman.
Печать Riso. Уч. изд. л.5,8 Тираж 100. Заказ 9

Издательство «Қыздар университеті»
050000, Алматы, ул. Гоголя, 116