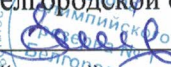


Рассмотрено

на заседании педагогического совета
ГБУ ДО «СШОР №1 Белгородской области»
протокол № 4 от «19» 08 2024 г.

Утверждаю
Директор ГБУ ДО «СШОР №1
Белгородской области»
 Рогов Е.А.
от «19» 08 2024 г.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Методическая разработка

**«Подвижные игры, используемые в учебно-
тренировочном процессе на этапе начальной
подготовки»**

**Подготовила:
Инструктор по спорту
Сподобец К.А.**

2024 год

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это определенный уровень физической тренированности, подготовленности, функционального состояния организма, который является физиологической основой физического и психического благополучия.

Игра - вид деятельности ребенка, который представляет сознательную, инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющим. В игре удовлетворяются физические и духовные потребности ребенка, в ней формируются его ум, волевые качества. Единственной формой деятельности ребенка является игра, которая во всех случаях отвечает его организации. В игре ребенок ищет и часто находит как бы рабочую площадку для воспитания своих нравственных и физических качеств, его организм требует выхода в деятельности, соответствующей его внутреннему состоянию. Поэтому, через игру можно воздействовать на детский коллектив, исключая прямое давление, наказание, излишнюю нервозность в работе с детьми.

Игра оказывает большое влияние на умственное развитие школьника. Действуя с предметами, ребенок начинает оперировать в мыслимом, условном пространстве. Постепенно игровые действия сокращаются, и ребенок начинает действовать во внутреннем, умственном плане. Ребенок переходит к мышлению в образах и представлениях. Среда, в которой живет ребенок, должна развивать и воспитывать, побуждать взаимодействовать с ее различными элементами, вызывать стремление к движению, представлять возможность для многовариантных игр, быть комфортной.

Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования обучающихся

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Анализ научно-методической литературы, многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера больше, чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у обучающихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от обучающихся в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности юного спортсмена. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения.

Особенности воспитания физических качеств у обучающихся групп начальной подготовки

Многие специалисты показывают, что развитие двигательных качеств – одна из центральных задач физического воспитания в школе, и ее решение должно осуществляться комплексно, начиная с раннего возраста. При выполнении двигательных действий всегда проявляется не одно, а комплекс качеств. Часто очень трудно определить, какое качество является

ведущим при выполнении конкретного двигательного действия. Поэтому для более правильного отражения явлений действительности введены понятия комплексных качеств: скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, “взрывная” сила и т.д.

Одним из основных путей всестороннего воспитания двигательных качеств в условиях спортивной школы является применение специальных упражнений и подвижных игр, с помощью которых можно не только успешно обучать детей различным двигательным навыкам, но и целенаправленно влиять на воспитание всех двигательных качеств. Поэтому уже с младшего возраста необходимо уделять большое внимание подвижным играм и специальным упражнениям.

Практикой физического воспитания подтверждается, что успешное развитие двигательных качеств у обучающихся вызывает у них интерес к выполнению различных упражнений, поэтому необходимо как можно больше разнообразить средства, методы и формы этой работы. В связи с этим на наш взгляд, весьма эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств являются подвижные игры.

В современной методике физического воспитания существуют различные мнения по воспитанию двигательных качеств. Однако единого мнения по вопросу какому из качеств необходимо уделять преимущественное внимание нет. Ряд авторов отдают предпочтение воспитанию быстроты и скоростно-силовых качеств, аргументируя тем, что упражнения такого характера наилучшим образом соответствуют возрастным особенностям детей. Другие авторы считают, что более высокий прирост результатов бывает при комплексном воспитании основных физических качеств.

Проведенный анализ научно-методической литературы, подтверждает, что уровень развития всех двигательных качеств составляет в комплексе основу общей физической подготовки.

Требования, предъявляемые к подвижным играм.

Все многообразие игровых средств, используемых на тренировках, можно представить в виде подвижных игр для воспитания быстроты, выносливости и тактической подготовки. При выборе игры нельзя не учитывать возрастных особенностей детей, их физической и технико-тактической подготовленности, количестве занятий, организации и дисциплинированности, условия проведения данного занятия, наличие инвентаря.

Чтобы не расширять чрезмерно круг учебных средств, любую из уже основных игр постепенно усложняют за счет введения различных препятствий, дополнений к правилам, изменяя способы перемещения. Проведение игры начинают с размещения участников, назначения капитанов и водящих. Объясняя игру, нужно разместить обучающихся так, чтобы они хорошо видели и слышали тренера. Лучше всего, чтобы играющие были расставлены в исходное положение для проведения игры. Если в начале игры ребята становятся в круг, то тренер располагается не в середине круга, а в цепи играющих. Если группа разделена на две команды, и они выстроены одна против другой на значительном расстоянии, то перед объяснением можно сблизить команды, а затем развести на исходные позиции. В ходе игры надо приучать спортсменов к точному соблюдению правил, добиваться сознательной дисциплины.

В зависимости от решаемых задач, подготовленности обучающихся и конкретных действий можно упростить или усложнить некоторые пункты правил, изменить число играющих и т.п. Кроме контроля за соблюдением правил, нужно следить и за тем, чтобы обучающиеся правильно выполняли технические приемы, на закрепление которых нацелена игра. За каждый технический прием (удачный) можно начислять дополнительные очки. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда учащиеся ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления. Эти признаки проявляются в снижении интереса играющих, появляются вялость в движениях, невнимательность, нарушение

правил, увеличение ошибок, а также в покраснении кожи, потоотделении и т. д. Окончание игры не должно быть для спортсменов неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д. Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил.

Подвижные игры на развитие физических качеств

1. Подвижная игра на развитие силы: «Игра на удержание равновесия»

Описание игры: Играющие делятся на пары (с приблизительно равными возможностями) и становятся напротив друг друга. Становятся в: 1) стойку так, чтобы соприкасались внутренние стороны одноименных стоп, берутся за руки. 2) Упор лежа и берутся одноименными руками. По свистку оба игрока начинают тянуть за руку и пытаются вывести соперника из равновесия. Проиграл тот, который потерял равновесие и изменил и.п. Выигрывает тот, кто набрал больше всего очков

2. Подвижная игра на развитие ловкости: «10 передач»

Описание игры: Обучающиеся делятся на две равные команды. Одна команда владеет мячом, игроки выполняют передачи друг другу, соблюдая правила баскетбола. Цель игры – выполнить 10 передач подряд без ошибки. Другая команда защищается, мешает передавать мяч: игроки стараются перехватить мяч или вынудить соперника ошибиться. Если защитникам удалось овладеть мячом, то они становятся нападающими и стараются сделать 10 передач подряд. Пока команда не наберет 10 подряд передач.

3. Подвижная игра на развитие гибкости: «Путаница»

Описание игры: Из числа игроков выбирают водящего. Все игроки встают в круг, а водящий отворачивается. В это время игроки запутываются, не размыкая рук. Задача водящего — распутать путаницу.

4. Подвижная игра на быстроту: «Поймай гимнастическую палку».

Описание игры: Построение в круг. Обучающиеся рассчитываются по порядку (каждый запоминает свой номер). Первый номер становится водящим.

Он встает в середину круга спиной к своему месту и берет в руки палку. Палку ставит вертикально: нижний конец упирается в пол, верхний конец водящий придерживает рукой.

Тренер-преподаватель отдает команду о начале игры. Водящий громко называет какой-нибудь номер, отпускает палку и отбегает назад. Игрок с названным номером должен успеть схватить палку, пока она не упала на пол. Если он успевает это сделать, то возвращается на свое место и продолжает игру. Если же он не поймает палку, то сам становится водящим, а бывший водящий становится на свое прежнее место. Игра продолжается установленное время. Победителем признается тот игрок, который не был ни разу водящим.

5. Подвижная игра на выносливость: «Смена мест»

Описание игры: Все играющие делятся на две команды. По краям площадки размечаются две линии – это так называемые «дома». Обе команды встают в шеренги лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, за линиями своих «домов», приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки прыгают из глубокого приседа, двигаясь вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией. Затем обе команды прыгают в обратную сторону, но в игре не принимает участия тот игрок, который последним пересек линию, он выбывает из игры. Эта игра может продолжаться до тех пор, пока на площадке не останется по 2–3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, в которой осталось большее число прыгунов. Можно продолжить дальше соревнование, и тогда можно определить лучшего прыгуна.

Заключение

Таким образом, можно утверждать, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности, способствуют воспитанию физических качеств. Использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе

с двигательными навыками формируется и развивается физическая сила. Обучение и совершенствование в игровых условиях придает навыкам особую стабильность и гибкость. Вот для этого и нужно использовать подвижные игры. И чем младше возраст обучающихся, тем больше времени отводится им в занятиях. Подвижная игра помогает оживить и разнообразить тренировки. Эмоциональное переключение несет в себе эффект активного отдыха – это помогает восстанавливать силы, непосредственно в ходе занятий и облегчает овладение материалом.

Игра – признанное средство общей и специальной физической, тактической и технической подготовки. Поэтому они занимают место обязательных, вспомогательных упражнений в подготовке обучающихся групп начальной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действия в усложненных условиях формируют морально-нравственную основу поведения обучающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях. Игры ценны как средство овладения всем багажом жизненно важных двигательных навыков.

Список использованной литературы

1. Буймен Ю.Ф., Теоретическая подготовка спортсменов. М.,с.203, 1990.
2. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. М.,с.189 1995.
3. Вайнбаум Я.С. Коваль В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. М.,с234, 2002
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. М.,с160, 1988.
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. М.,с182, 1980.
6. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М.,с479,1999
7. Дусовицкий А.К., Воспитывая интерес. М.,с 279, 1990
8. Жуков М.Н., Подвижные игры. М.,с230, 2000.
9. Железняк М.Н., Спортивные игры. М.,с520, 2001.
10. Коробейников Н.К., Физическое воспитание. М.,с572, 1989.
11. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. М.,с160, 1995.
12. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. М.,с121, 1986
13. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М.,с134, 1999.
14. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М.,с252, 1989.
15. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. – М.,с312, 1998
16. Соловейчик С.Л., От интересов к способностям. – М.,с186, 1990.