

Министерство культуры и духовного развития Республики Саха
(Якутия)
ГБПОУ РС (Я) «Якутский колледж культуры и искусств»

А.А. Алексеев

**ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
Методические рекомендации

Якутск, 2019

Методические указания разработаны в соответствии с ФГОС по специальностям 51.02.02 «Социально-культурная деятельность», 51.02.01. Народное художественное творчество, 53.02.06. Хоровое дирижирование, 53.02.08. Музыкальное звукооператорское мастерство по учебной дисциплине «Физическая культура».

Методические указания обсуждены на заседании ПЦК ОГСЭД и одобрены учебно-методическим Советом ЯККиИ.

Протокол № _____

«_____» _____ 2019 г.

Председатель УМС _____ О.Е. Сундупова

Алексеев А.А. Применение подвижных игр на занятиях по физической культуре. Методические рекомендации. – Якутск, 2019. – 19 с.

Введение

Осознание значения и роли игры произошло уже в период классической античности такими философами, как Гераклит, Сократ, Платон. Современная европейская традиция связывает начало разработки теории игры с именами таких мыслителей, как Ф.Шиллер, Г.Спенсер, В.Вундт. Первым в развитии научных исследований по вопросам игры является К.Гросс. Спустя 30 лет, новую концепцию игры предложил Ф.Бойтендайн, интересные взгляды на игру развил Ж.Пиаже.

Развернутую концепцию детской игры в советской психологии и педагогике впервые представил Л.С.Выготский, в дальнейшем разрабатываемую его учениками Д.Б.Эльконин, А.Н.Леонтьевым, А.В.Запорожцем. Большое внимание теории игры уделил С.Л.Рубинштейн.

Виднейшие представители русской и советской педагогики такие, как П.Ф.Лесгафт, Н.К.Крупская, А.С.Макаренко, уделяли большое внимание игре.

На сегодняшний день еще не сложилась законченная теория игры, но практически все авторы рассмотренных работ выделяют следующие элементы игры: мотивация игры, воображаемая ситуация, цель игры, правила, сюжет, игровые действия, роль.

1. СУЩНОСТЬ ДИДАКТИЧЕСКОЙ ИГРЫ

Интересны рассуждения В. Всеволодского-Генгросса во введении книги «Игры народов СССР», где прослеживается взаимовлияние подвижных и сюжетно-ролевых игр. Так, он пишет: «Возьмем первый попавшийся пример: скажем, игру в ловитки. Начнем с простейших ловиток, в которых один ловит другого. Но вот рядом игра, в которой ловимый имеет «дом», где он может укрываться от преследования, или игра, в которой ловящий скачет на одной ноге или ловит с руками, завязанными на спине. Далее - то же, но с превращением пойманных в подручных ловцов. Далее ловитки партиями с очередными двумя городами, взятием пленных, их высвобождением и т.д. И, наконец, игра в войну, в центре которой очень часто те же ловитки. Перед нами, несомненно, ряд родственных игр: на плечах стоят с одной стороны простые ловитки, с другой - игра в войну, а посередине постепенно усложняемый или, наоборот, если идти от войны к ловиткам, упрощенный ряд». Идея с генетическим усложнением игры, наблюдаемая в жизни, является плодотворной для игрового метода обучения, линия усложнения должна решать дидактическую задачу, и тогда игры приобретают педагогическое значение.

Использование подвижных игр в учебных целях находит свою параллель с дидактическими играми, поэтому рассмотрим их подробнее.

Дидактическая игра - игра познавательная, направленная на расширение, углубление, систематизацию представлений детей об окружающем, воспитание познавательных интересов, развитие познавательных способностей. Своеобразие дидактической игры как игровой деятельности заключается в том, что взаимоотношения воспитателя с детьми и детей между собой носят именно игровой характер. Воспитатель является участником или ее организатором. Дети часто выполняют ту или иную роль, которая определяется содержанием игры и обуславливает игровые действия (9).

Основной особенностью дидактических игр является то, что они как в отношении содержания, так и в отношении методики и правил игры нарочито и специально разрабатываются воспитателями в целях обучения. Обычно эти игры разрабатываются как средство изоощрения способностей ощущения, активизации и развития у детей наблюдательности, внимания, памяти, мышления, проверки и закрепления приобретенных ранее знаний, расширения запаса слов и т.п.

Дидактические игры делают процесс обучения более легким и занимательным: та или иная умственная задача, заключенная в игре, решается в ходе доступной и привлекательной для детей деятельности. Дидактическая игра создается в целях обучения и умственного развития. И чем в большей мере она сохраняет признаки игры, тем в большей мере она доставляет детям радость.

«Дети не ставят в игре каких-то иных целей, чем цель - играть. Но было бы неправильно не учитывать обучающего и развивающего влияния игры и

при сохранении в ней непосредственности жизни детей».

Наполненность обучения эмоционально-познавательным содержанием - особенность дидактической игры.

А.П.Усова, отмечая воспитательное влияние игр, писала; «Каждая игра, если она по силам ребенку, ставит его в такое положение, когда ум его работает живо и энергично, действия организованы».

Во многих дидактических играх отчетливо выступает упражнение, но дидактическая игра не может быть отождествлена с упражнением, ибо основу ее составляют игровые отношения детей, игровой замысел, игровые действия.

Многие дидактические игры не вносят ничего нового в знания детей, но они учат детей применять знания в новых условиях или содержат умственную задачу, решение которой требует проявления разнообразных форм умственной деятельности.

Дидактическая игра как игровая форма обучения - явление очень сложное. В отличие от учебной сущности занятий или практического характера упражнений в дидактической игре действуют одновременно два начала: учебное, познавательное и игровое занимательное. В соответствии с этим воспитатель в одно и то же время учитель и участник игры, учит детей и играет с ними, а дети учатся, играя.

В дидактической игре отчетливо обнаруживается структура, т.е. основные элементы, характеризующие игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно. Основными элементами дидактических игр являются: содержание игры, игровой замысел, игровые действия и правила игры.

Один из основных элементов игры - дидактическая задача, которая определяется целью обучающего и воспитательного воздействия.

Наличие дидактических задач или нескольких задач подчеркивает обучающий характер игры, направленность обучающего содержания на процессы познавательной деятельности детей. Дидактическая задача определяется воспитателем и отражает его обучающую деятельность.

Структурным элементом игры является игровая задача, осуществляемая детьми в игровой деятельности. Две задачи - дидактическая и игровая - отражают взаимосвязь обучения и игры. В отличие от прямой постановки дидактической задачи на занятиях в дидактической игре она осуществляется через игровую задачу и определяет игровые действия, становится задачей самого ребенка, возбуждает желание и потребность решить ее, активизирует игровые действия.

Дидактическая игра становится настоящей формой игрового обучения лишь в том случае, когда учебные, познавательные задачи ставятся перед детьми не прямо, а через игру, тесно связываются с игровым, занимательным началом, с игровыми задачами и игровыми действиями.

Дидактическая задача, таким образом, как бы замаскировано, скрыта от ребенка. Это и делает дидактическую игру особой формой игрового обучения и в большей мере непреднамеренного усвоения знаний и умений детьми.

Взаимоотношения между взрослыми и детьми определяются не учебной ситуацией, воспитатель учит, дети учатся у него, а игрой, тем, что воспитатель и дети, прежде всего участники одной игры.

Как только этот принцип нарушается, исчезает игровой характер взаимоотношений между педагогом и детьми, и воспитатель становится на путь прямого обучения, дидактическая игра перестает быть сама собой. Игровые действия составляют основу дидактической игры. Они являются как бы рисунком сюжета игры. Чем разнообразнее и содержательнее для детей сама игра, тем успешнее решаются познавательные и игровые задачи. Игровым действиям детей нужно учить. Лишь при этом условии игра приобретает обучающий характер и становится содержательной. Обучение игровым действиям чаще всего не является прямым, а дается через пробный ход, через показ действия при раскрытии той или иной роли. В игровых действиях проявляется мотив игровой деятельности, активное желание решить поставленную игровую задачу. По своей сложности они различны и обусловлены сложностью познавательного содержания и игровой задачи.

Существенной стороной дидактической игры является игровой замысел. Он вызывает живой интерес детей, возбуждает их активность, желание играть. Игровой замысле часто выражен в самом названии игры и составляет ее начало.

В дидактической игре правила являются заданными. Используя правила, воспитатель управляет игрой, процессами познавательной деятельности, поведением детей.

Правила игры имеют обучающий, организационный, дисциплинарный характер и чаще всего они разнообразно сочетаются между собой. Обучающие правила помогают раскрыть перед детьми, что и как нужно делать, они соотносятся с игровыми действиями, усиливают их роль, раскрывают способ действий. Правила организуют познавательную деятельность детей: что-то рассмотреть, подумать, сравнить, найти способ решения поставленной игровой задачи.

Организующие правила определяют порядок, последовательность игровых действий и взаимоотношений между детьми. Отношения в игре определяются ролевыми отношениями.

Усвоенные правила игры становятся «точкой опоры» взаимоотношений в игре. Вместе с тем они содействуют формированию самостоятельности, самоконтроля и взаимоконтроля. Через правила, их усвоение воспитатель формирует у детей способность ориентировки в изменяющихся обстоятельствах, быстроту и точность реакции, способность сдерживать непосредственные желания, проявлять эмоционально-волевое усилие. В результате этого формируется способность управлять своим поведением в разных обстоятельствах, соотносит его с поведением товарищей по игре.

Следует учитывать, что игровые правила не всегда предъявляются в прямой форме указаний; многие из них заключены в игровых действиях и могут играть свою регламентирующую роль при направлении игрового действия, руководстве его развитием.

Специализированные подвижные игры для борьбы, используемые в нашей работе, соединили черты подвижных и дидактических игр.

2. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Проведение игры осуществляется в три этапа: подготовка к игре, сама игра, обсуждение игры и награждение победителей,

Подготовка к игре - этот этап направлен на формирование у борцов необходимых (техничко-тактических) действий, достаточных для полноценного участия в игре, это подготовительные упражнения, обеспечивающие формирование необходимых игровых действий. Создание проблемной игровой ситуации позволяет моделировать такие условия поединка, освоение которых подготавливает борца к будущим ситуациям в борьбе.

Наблюдения за ходом игры и поведением играющих. Усвоение игры и поведение детей во время игры в значительной степени зависит от правильного руководства ею.

Необходимо начать игру организованно и своевременно. Игра начинается по сигналу. Надо научить детей сознательно соблюдать правила игры. В процессе игры следует содействовать развитию творческой инициативы играющих. Руководитель должен заинтересовать детей игрой, увлечь их. Необходимо добиться сознательной дисциплины, честного выполнения правил и обязанностей, возложенных на игроков. В процессе игры надо учитывать настроение играющих. Руководителю нужно учитывать наиболее опасные моменты в игре. Важно, чтобы игры вызывали положительные эмоции (4).

Любую игру нужно объяснять примерно по следующей схеме:

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

Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы играющих.

Руководя игрой, воспитатель осуществляет дидактические задачи через привлекательные для детей игровые задачи, игровые действия, игровые правила.

Имеются определенные трудности и недостатки в руководстве игрой. С одной стороны, мы наблюдаем случаи, когда игра проводится самотеком, и воспитатель считает, что если он выделил для игры определенное время, снабдил ребенка игрушками, то на этом его миссия заканчивается.

С другой стороны, мы наблюдаем противоположное, негативное явление, когда игра перегружается дидактическими задачами, регламентируется каждый шаг и поступок ребенка и, таким образом, извращается природа игры как формы самостоятельности.

Игровой этап является основным. Он может состоять из игр одного направления и из игр разных направлений в зависимости от задач, решаемых на занятии. Прежде чем начать играть, борцы осваивают правила игры, им сообщается, что можно делать в игре, а что нельзя, к чему надо стремиться, как оценивается победитель.

Игра на начальном этапе, в центре которой стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой - борец и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм.

В руководстве игрой и в развитии важное значение имеет темп. Развитие темпа игры имеет определенную динамику. В самом начале игры дети как бы разыгрываются, усваивают содержание игровых действий, правила игры и ее ход. В этот период, когда игра разворачивается в сменяющихся одно другим игровых действиях, когда дети увлечены игрой и переживают радость, темп убыстряется. К концу игры эмоциональный настрой как бы спадает и темп вновь замедляется.

Особенностью дидактической игры и ее завершающим концом является результат, который определяется дидактической задачей, игровой задачей, игровыми действиями и правилами, который воспитатель предвидит, используя ту или иную игру. Для воспитателя результат игры является показателем уровня достижения детей или в усвоении знаний, или в применении, в установлении взаимоотношений детей к игре.

Следовательно, руководство дидактической игрой состоит в правильном определении дидактической задачи - познавательного содержания в определении игровой задачи и реализации через нее дидактических задач; в продумывании игровых действий, которые являются одной из важных задач игры и интересны для детей, побуждают их к игре; в определении игровых правил, предвидении обучающих результатов.

Судейство. Каждая игра требует объективного, беспристрастного судейства. Судья должен найти место, удобное для наблюдения, чтобы выделить всех играющих и не мешать им.

Дозировка в процессе игры. В подвижных играх трудно учесть возможности каждого участника, а также его физическое состояние в данное время. Надо обеспечить оптимальные нагрузки. Интенсивные нагрузки следует чередовать с отдыхом.

Регулировать игру можно различными методами:

- а) сокращением или увеличением длительности игры;
- б) введением перерывов;
- в) усложнением или упрощением игры;
- г) изменением количества играющих;
- д) изменением величины площадки;
- е) изменением правил и сменой ролей играющими.

Окончание игры. Продолжительность игры зависит от характера игры, условий занятий и состава занимающихся. Руководитель обязан заканчивать

игру, когда дети еще не переутомились, проявлять к ней интерес, когда их действия полностью, эмоциональны.

Определение результатов игры имеет большое воспитательное значение. По окончании игры руководитель должен объявить ее результаты. Объявить результаты игры нужно лаконично, никому не делая скидок, чтобы приучить детей к правильной оценке их действий.

Разбор игры. При объявлении результатов необходимо разобрать игру, указав на ошибки, допущенные участниками в технических приемах и в тактике.

3. УПРАЖНЕНИЯ

3.1. Виды единоборства для развития ловкости и быстроты

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им.

Осаливание. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения — 20—30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Выход наверх в партере. Партнер сверху удерживает обучающегося в партере за туловище.

1. Обучающийся осуществляет выход наверх в правую сторону, затем то же делает партнер в обе стороны. И так несколько раз.
2. Обучающийся при выходе партнера наверх, прокручивая руку на себя, накрывает его ногой. Затем то же самое делает партнер. Упражнение выполняется в обе стороны (см. рис. 1 и 2)
3. Выполняется упр. 2, но при накрывании обучающийся захватывает встречно бедро партнера спереди-изнутри и переворачивает его через голову (см. рис. 3).

Отрыв от ковра. Из взаимного окрестного захвата борцы по сигналу пытаются оторвать друг друга от ковра.

3.2. Упражнения для развития мышц-сгибателей бедра и ягодиц

1. И. п.: обучающийся, опираясь на руки, поднимает одну ногу, другая его нога выпрямлена. Партнер стоит сбоку, одну руку кладет на голеностопный сустав, а другую — на ягодицу обучающегося. Партнер нажимает на ногу обучающегося, заставляя опустить, а потом, уменьшая нагрузку, дает возможность вновь поднять ее. Это упражнение можно делать с партнером, сидящим на ноге, или с грузом.

2. И. п.: обучающийся стоит на коленях, туловище его выпрямлено, руки за головой. Партнер в упоре лежа на щиколотках обучающегося плотно прижимает его ноги к ковра. Обучающийся, слегка прогибая туловище, ложится на ковер, затем группируется и возвращается в и.п.

Упражнения для развития мышц, сгибающих бедро вперед (как для подсада). Обучающийся обхватывает сбоку партнера, который немного поднимает ближнюю ногу, и подсаживает его на бедро, откидываясь назад. Основная тяжесть должна ложиться на бедро, а не на руки и спину.

3.3. Акробатические упражнения для развития координации и ловкости

Кульбит в парах. Обучающийся ложится на спину головой к ногам партнера и поднимает вверх прямые ноги. Борцы захватывают щиколотки друг друга. Партнер, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперед.

Кувырок назад через партнера. Борцы стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнер, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнера. Окончив переворот, партнер выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем борцы, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями.

Танец вприсядку. Борцы лицом друг к другу, они захватывают друг друга за руки и приседают. Одновременно подпрыгивая, оба выпрямляют попеременно одноименные ноги.

Подкидное сальто. Это упражнение должно изучаться раньше, чем фляг и сальто назад. Исполняется оно так. Партнер, обхватывая большой палец большим и указательным пальцами, кладет их тыльной стороной на колено. Обучающийся делает вперед два шага. Слегка подпрыгивая на одной ноге, он ставит стопу на руки партнера так, чтобы голень стояла вертикально, а руки накладывает на его плечи. Быстро выпрямляя опорную ногу, обучающийся в заключение машет руками вверх-назад, откидывает голову, группируясь, переворачивается в воздухе и приземляется на ноги. В момент окончания толчка партнер подталкивает ногу обучающегося вверх.

Страховка осуществляется так. Обучающийся поднимает руку вверх, страхующий захватывает запястье спереди разноименной рукой. При этом его кисть должна быть обращена большим пальцем вниз.

Первое упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнеру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнеру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двухтрех попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

Сальто вперед. Для начала на ковре устанавливается какое-либо препятствие (гимнастический конь или веревочка, натянутая между стойками). За препятствием укладываются два-три поролоновых мата.

Первое задание — выполнить прыжок-кувырок через препятствие, т. е., оттолкнувшись после разбега двумя ногами, приземлиться на руки и сделать кувырок.

Постепенно высота препятствия увеличивается, и борцы начинают прокручиваться не касаясь руками мата. Борцам следует предложить после толчка захватывать голени руками, тогда они станут приземляться на ноги.

При отработке сальто и фляга очень важно преодолеть страх и неуверенность. Для этого следует выполнять несколько упражнений.

Упр. 1. Падение назад. Обучающийся в основной стойке, голова его слегка откинута назад, туловище и ноги напряжены. Тренер стоит за ним на расстоянии 1 м (постепенно его увеличивают до 1,5 м), руки его соединены и обращены ладонями вверх (большой палец обхватывается большим и указательным). Обучающийся падает назад, тренер ловит его за шею и возвращает в и. п.

Упр. 2. Прыжок вверх. Обучающийся в основной стойке, ноги его на ширине плеч. Приседая, он делает замах руками назад и прыгает как можно выше.

Упр. 3 (соединяет первые два). Обучающийся в основной стойке, ноги

его на ширине плеч. Тренер сзади-сбоку накладывает руку ему на шею. Обучающийся начинает опрокидываться назад и в это время делает замах руками; приседая, он прыгает вверх-назад.

Упр. 4 — фляг со страховкой. Обучающийся в том же положении. Тренер сзади-сбоку на одном колене. Для страховки за обучающимся надо положить поролоновый мат. Обучающийся делает фляг. Тренер подталкивает его под ягодицы рукой. Надо прыгать выше и при этом предельно прогибаться.

Каскад с участием трех человек. Два борца стоят на расстоянии 1 м в затылок один другому, а третий лицом к стоящему впереди.

Средний борец делает кувырок вперед под стоящего к нему лицом борца, последний прыгает через него (ноги врозь) и тут же делает кувырок под третьего борца, тот, в свою очередь, перепрыгивает через него (ноги врозь) и делает кувырок и т. д. Кувырок всегда делает стоящий в середине. Выполняя кувырок, следует группироваться. При выполнении каскада нельзя увеличивать дистанцию между борцами.

Вставание на ноги разгибом. Выполнить кувырок вперед с упором на руки, с самого начала ноги держать выпрямленными и в момент касания лопатками ковра посылать прямые ноги вверх как бы для того, чтобы сделать стойку на руках. Однако первоначальное вращение туловища вперед предопределяет дальнейший поворот. При этом ноги двигаются по дуге вперед, туловище прогибается, в последний момент руки, разгибаясь, помогают встать на ноги.

4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

А. Игры с касаниями.

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного-двух метров. Тренер дает задание, находясь, все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. «После касания играющие занимают исходное положение»

Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Б. Игры с атакующими захватами

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освободиться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг

к другу» после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не защищаются.

Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

В. Игры с тиснениями

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить и противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При столкновении без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанций. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не защищается.

Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Г. Игры с элементарными техническими действиями.

Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по длине и весу тела. Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. Тренер следит за правильным выполнением задания, придерживает очень отвлекшихся игрой борцов. По ходу игры меняет партнеров, если они не равны друг другу. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения единоборств в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

Мы проведем несколько вариантов игр с элементарными формами борьбы.

"Третья точка"

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, кроме подошв, ковра.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя

бросать и ударять противника. Нельзя делать болевые захваты.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

"Переверни цаплю".

Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия.

Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде учителя.

Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

«Оторви от пола»

Учебная задача: научить проводить начало броска

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Ход игры: противники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов.

Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвал своего противника от ковра.

"Береги спину".

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра, Ход игры: игрок "А" в средней. Стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера.

Оценка. Побеждает тот, кто большее количество раз заставил коснуться ковра рукой или коленом.

5. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ

5.1. Физические упражнения

- Подражание движением косаря – ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперед, маховые движения обеими руками справа налево с продвижением вперед мелкими

шажками. Затем действия повторяются в том же порядке с маховыми движениями рук слева направо.

- Подражание движений лесоруба – ноги на ширине плеч, колени полусогнуты, резкие маховые движения обеими руками сверху вниз с шумным выдохом и глубоким наклоном вперед.
- Подражание движений рубщика льда – ноги на ширине плеч, давление обеими руками сверху вниз с без глубокого наклона, слегка подседая.
- Подражание движений кожемяки – ноги на ширине плеч, давление обеими руками сверху вниз с подседом и наклоном туловища вперед.
- Движение подкрадывающегося охотника – без шума полусогнутом положении.
- Движение «по глубокому снегу» – широкие шаги высоко поднимая ноги.
- Подскоки с продвижением («дзирэнкэй») – выполняется попеременно с ноги на ногу, высоко поднимая бедро. Техника их выполнения напоминает русское танцевальное движение «шаги веревочкой». Руки можно держать, на поясе, попеременно поднимать вверх или размахивать в переднезаднем направлении. Упражнение используется в виде разминочных подготовительных, координационных и танцевальных движений.
- «Пятнашки» (атах тэпси) – дети, стоя лицом друг к другу, взявшись за руки или положив руки на плечи друг к другу, выполняют прыжки в парах со сменой ног, одноименными ступнями касаясь, перед собой партнера. Они применяются чаще всего в разминочной части урока и как танцевальные движения.
- Прыжки в полупрясede (чохчохой) – они совершаются на передней части стопы одновременно толчками. Их можно выполнять в парах, продвигаясь вперед по прямой по кругу. Упражнение дает значительную нагрузку мышцам нижних конечностей. Его можно применять как разминочное и тренировочное средство на уроках.
- «Галоп лошадей» – одна нога впереди, другая сзади, передвижение прыжками вперед, сохраняя расстояние между ногами.

5.2. Игры

Прыжок через соломинку (Хорон оту урдунэн ыстаны)

Правила игры. Прыжок вперед с хватом носков ступней пальцами рук – необходимо, оттолкнутся обеими ногами, прыгнуть вперед на определенное расстояние, не ослабляя первоначального захвата, хотя бы через лежащую поперек соломинку. Упражнение требует значительной координационной согласованности мышечной системы во время прыжка.

«Подъем тощей коровы» (Котох ынабы туруоруу).

Правила игры. Сидя на полу, держась за ступню обеими руками, вытянутой вперед ноги отталкиваясь другой ногой, необходимо встать без посторонней помощи. Это упражнение помогает определить силу ног, уровень развития координации, гибкости и равновесия.

Водопой с проруби (Ойбонтон улаасын)

Правила игры. Первый вариант – сидя ноги врозь как можно шире, руки

за спиной, наклоняясь вперед. достать зубами предмет. Второй вариант – стоя ноги врозь как можно шире, достать зубами предмет. Третий вариант – стоя на одной ноге, держась за разноименный носок свободной ноги за спиной, а другой рукой за мочку разноименного уха перед грудью, глубоко подседая, постараться выпить воду из «чарки». Такое сложно-координационное силовое упражнение может служить отличным тестом в спортивной практике.

Прыжки горноста́й (Кырынаастыыр)

Правила игры: В упоре лежа, за счет одновременного отталкивания руками и ногами продвижение вперед. Упражнение можно выполнять на месте, применяя различные усложненные варианты, например с хлопками в ладони, о грудь, о бедра, доставая пальцы о мочку ушей. Упражнение способствует развитию ловкости, силы быстроты и выносливости.

Вертушка (Тутум эргиир)

Правила игры. Участник захватывает палку правой или левой кистью на расстоянии 12-15 см и ставит данный конец в углубление, другой рукой берет повыше на произвольном расстоянии. Задача участника заключается в том, чтобы, не изменяя первоначального захвата, прогибаясь и переступая ногами, выполнить под рукой «вертушку» и вернуться в исходное положение. Участник прекращает упражнение в случае касания земли или пола любыми другими частями тела, кроме ступней. Когда данное упражнение выполняется в виде состязаний, выигрывает тот участник, который проделал большее количество раз. Возможно, проводить соревнование на ограниченное время. Упражнение требует хорошей гибкости, ловкости, чувства равновесия, силовой подготовленности. Его можно использовать в качестве теста в спортивной практике.

Инвентарь: деревянная палка длиной 25 см и диаметром 2,5-3 см, дока для упора с лункой посередине; для начинающих палка может быть длиной 70-80 см.

Заключение

Подвижные игры и специализированные подвижные игры все шире применяются тренерами в подготовке юных спортсменов в различных видах спорта. Это связано с потребностью детей в игровых формах жизнедеятельности, а методические особенности, как образность, избирательность действий, творческая активность, исполнение ролей, изменчивость ситуаций, элементы соревнования, разрешение игровых конфликтов, произвольность затрачиваемых усилий, позволяют тренерам решать самые разнообразные задачи учебно-тренировочного процесса.

Основываясь на литературных данных, применение в тренировке подвижных игр имеет направленность на формирование физических качеств.

Народные подвижные игры, содержание которых составляют эпизоды из жизни людей, явления природы, повадки животных, являются традиционным средством воспитания подрастающего поколения. В них ярко отражается 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. В содержании народных подвижных игр заключено много познавательного материала, расширяющего кругозор ребенка и уточняющего его представления. Использование игр максимально развивает в детях разнообразные двигательные навыки и умения, двигательные качества, необходимые в быту, в трудовой и оборонной деятельности.

Литература:

1. Захарова О.В. Профессиональная ориентация школьников-спортсменов на специальность «Физическая культура и спорт»: Автореф. канд. дис. - Омск: ОГИФК, 1989. - 22 с.
2. Ленц А.Н. Периоды и этапы спортивной тренировки и их содержание // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
3. Национальные виды спорта народные игры в современной системе физического воспитания и образования 27-28 июня 2002 г.: Тез. Докладов министерство по молодежной политике физической культуры и спорта РС(Я). Якутск: 2002.
4. Рублевский В.Е., Кузьменко Ю.Д., Ахмедов А.И. Методика обучения подростков технике спортивной борьбы/ Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1979.
5. Фатыхов Р.А. Как увлечь детей физической подготовкой // Теория и практика физической культуры. - 1994, № 7. - С. 42 - 44.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/ Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1987

Содержание:

Введение

- 1. СУЩНОСТЬ ДИДАКТИЧЕСКОЙ ИГРЫ**
- 2. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПОДВИЖНЫХ ИГР**
- 3. УПРАЖНЕНИЯ**
- 4. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**
- 5. НАЦИОНАЛЬНЫЕ ИГРЫ**

Заключение