

Министерство науки и высшего образования РФ
Иркутский национальный исследовательский технический университет

Е. Н. Грицай

Элективные курсы по физической культуре и спорту
Подвижные игры

Методические указания к выполнению практических занятий

Издательство
Иркутского национального исследовательского технического университета
2026

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом ИРНИТУ

Рецензент

ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «ИРНИТУ»
М.Н. Оробей

Автор

ст. преподаватель центра спортивной подготовки ФГБОУ ВО
«ИРНИТУ» **Е.Н. Грицай**

Грицай Е.Н. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Подвижные игры: методические указания к выполнению практических занятий / Е.Н., Грицай, Л.Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина. 2-е изд. исправ. и доп.- Иркутск: Изд-во ИРНИТУ, 2026. – 63 с.

Соответствует требованиям ФГОС / ОС ИРНИТУ по всем направлениям подготовки бакалавриата и специалитета.

Методические указания являются методической и теоретической информацией для студентов технического вуза по подвижным играм, в которых приводятся указания по развитию психофизической сферы личности студентов: двигательного и пространственного воображения, зрительной памяти, внимания, мышления, наблюдательности, дается их характеристика.

В приложениях приводится наиболее полный перечень простых и доступных подвижных игр, рекомендуемых для развития психофизической сферы личности в процессе оздоровительной и учебной работы с методическими указаниями и наиболее часто встречающимися организационно-методическими ошибками, допускаемыми в процессе проведения игры.

Методические указания к выполнению практических занятий предназначены для преподавателей и обучающихся по всем специальностям и направлениям подготовки в вузе.

Содержание

1. Игра, её возникновение и виды.....	4
2. Игра, как средство удовлетворения насущных потребностей личности...	5
3. Развитие воображения в подвижных играх.....	9
4. Развитие внимания в подвижных играх.....	10
5. Развитие наблюдательности в процессе проведения подвижных игр.....	14
6. Развитие памяти в процессе проведения подвижных игр.....	15
7. Развитие мышления в процессе проведения подвижных игр.....	18
8. Общие методические рекомендации к проведению игр.....	19
9. Предварительный анализ и выбор игры.....	21
10. Подготовка места для игры и разметка площадки.....	24
11. Методические рекомендации по проведению подвижной игры.....	26
12. Составление картотеки по подвижным играм.....	37
13. Основная учебная литература.....	38
14. Дополнительная учебная и справочная литература.....	38
15. Ресурсы сети Интернет.....	39
16. Профессиональные базы данных.....	39
17. Приложение А.....	40

1. Игра, её возникновение и виды

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку, который занимал и занимает важное место в жизни общества на всех этапах его развития.

По определению А.Н. Леонтьева: «Игра - это деятельность, мотив которой лежит в ней самой» Слово «игра» очень многозначно, однако, независимо от характера игровой деятельности под игрой понимается целенаправленная сознательная деятельность, в которой цель добровольно устанавливается самими участниками и предполагающая соблюдение определенных правил. Игра, как самостоятельный вид деятельности, имеет свои специфические особенности и является:

- добровольной, предполагающей свободное волеизъявление участников игры;
- обособленной, протекающей в установленных пространственно-временных рамках;
- инициативной, предполагающей проявление личностной сознательности и активности;
- непродуктивной, не приводящей к созданию материальных ценностей;
- творческой, поскольку требует активной работы внимания, памяти, воображения;
- иллюзорной, т.е. в какой-то условной степени, отражающей реальность.

Механизм игровой деятельности опирается на объективные психофизиологические закономерности. Это, прежде всего эмоциональная основа игровой деятельности, проявляющаяся в тяге человека к переживанию приятных эмоциональных состояний, которые дает игра, которая представляет постоянную смену объемов информации, всегда протекает по-новому и таит в себе много неожиданностей, связана с самостоятельным решением двигательных и творческих задач, проявлением инициативы. Поэтому даже одно только представление о предстоящей игре способно вызывать положительные эмоции, а интерес к ней объясним самой природой человека. И.П. Павлов характеризовал эмоции как источник силы нервных клеток, а П.К. Анохин подчеркивал, что эмоции заряжают кору головного мозга и придают ей устойчивый энергетический заряд.

Энергетическая сторона игровой деятельности тесно связана с естественной потребностью человека в движении, которое является важным условием его психофизического развития.

Возникновение игры относят к самым ранним стадиям возникновения человеческого общества, естественноисторической основой игры считается труд. Игра всегда отражала трудовые, бытовые и

социальные действия человека и неразрывно связана с культурой общества. Существуют различные теории, пытающиеся объяснить происхождение и сущность игры. Представители так называемого биологического направления объясняют сущность игры как: форму реализации избытка энергии (К.Бюхер, Г.Спенсер); врожденное стремление к деятельности, служащей подготовкой к жизни (К.Гросс); как удовольствие (И.Шиллер); как наследственный инстинкт, строго лимитирующий возможности (Э. Торндайк); как инстинктивная деятельность (Ф. Фребель).

Материалистическая теория происхождения игры выделяет социальную сущность человека, и основана на постулате о том, что труд старше игры (Г.В. Плеханов). Источником содержания игровой деятельности являются окружающие условия жизни, что и объясняет изменчивый характер подвижных игр. Не вызывает сомнения, что игра это именно та школа, в которой мы с детства познаем окружающий мир, учимся взаимодействовать с социумом, приобретать жизненно необходимые умения и навыки.

В современном обществе, характеризующемся усложнением средств труда и производственных отношений, к молодым людям предъявляются совершенно другие требования, которые основаны уже не столько на развитии физических (двигательных) качеств, сколько на развитии психических качеств личности – памяти, воображения, внимания, сообразительности и др.

По словам Д.Б. Эльконина, ребенок «врастает» в мир взрослых через игровую деятельность, которая воспроизводит жизнь взрослых. Таким образом, игра возникает как отражение потребностей общества, которые, вместе с его развитием, претерпевают значительные изменения.

2. Игра, как средство удовлетворения насущных потребностей личности

Игра в студенческом возрасте не теряет своего психологического значения, но продолжает развивать психические функции молодежи, прежде всего воображение, навыки общения и способна удовлетворять многочисленные потребности, возникающие у развивающейся личности, способствуя ее психофизическому развитию. Под потребностью в широком смысле слова рассматривают состояние нужды человека в чем-либо, источник жизненной активности человека.

Потребность в игре - это сама по себе специфическая потребность, свойственная человеку, и проявляется в различных формах. Говоря о происхождении данной потребности, можно отметить, что игра лежит в основе познания мира, выполняя функции научения, социализации,

разрядки, отдыха, энергетической сублимации, трансляции опыта и др.

Можно без преувеличения сказать, что игре все возрасты покорны. Все это дает возможность высказать предположение, что игра является потребностью, которая имеет двойственный: биологический (достаточно вспомнить игры животных) и социальный характер. По мнению И.М. Короткова, игру можно отнести к числу потребностей, обусловленных самой природой, суть которой состоит в тренировке мышц и внутренних органов и получении новой информации. Н.К. Крупская называла игру «естественной потребностью растущего организма». Любая игра (спортивная или подвижная) имеет неограниченные возможности по той простой причине, что она способствует удовлетворению многих потребностей одновременно: в получении положительных эмоций, разрядке, общении, самостоятельности, новых впечатлениях и т.д.

Более подробно остановимся на отдельных потребностях, удовлетворение которых происходит в процессе проведения подвижной игры.

Первая, наиболее важная биологическая потребность, присущая всему живому – *это потребность в движении*

Движение является обязательным условием роста молодого организма, поэтому ограничение двигательной активности может приводить к задержке психофизического развития человека. Отмечено, что обучение в университете приводит к депривации данной потребности потому, что происходит увеличение учебной, умственной, эмоциональной и социальной нагрузки. Для того, чтобы смягчить данный переход, сделать его более плавным, особенно у первокурсников, необходимо введение в содержание учебных занятий игровых элементов или подвижных игр в форме физкультпауз, широкое использование разнообразных игр на занятиях по физической культуре, проведение подвижных перемен, физкультминуток, праздников, построенных на основе спортивных игр.

Игра позволяет с успехом реализовать и *познавательные потребности* человека, которые имеют своей основой ориентировочный инстинкт, поскольку, по мнению И.П. Павлова, любая деятельность осуществляется с ориентировки. В отличие от животных, человек не только стремится оценить ситуацию, но и разобраться в причинно-следственных связях, познать себя и свои возможности в какой – либо сфере деятельности. В условиях социализации познавательные потребности выражаются в потребности обучения, образования и самообразования. В процессе онтогенеза они проходят несколько стадий: любопытство, любознательность, направленного интереса, склонности, осознанного познания и самопознания, творческого поиска. Поэтому именно преподаватель физической культуры должен образно, интересно и содержательно излагать игровой материал, дополняя его большим количеством примеров из жизни.

Потребность в самоутверждении (признании) произрастает из первичной потребности конкурентного выживания (половая, пищевая, защитная потребности).

В процессе игровой деятельности потребность в самоутверждении выражается в стремлении иметь преимущество над соперником (быть сильнее, результативнее, достигнуть относительного успеха, престижа, уважения, авторитета), что является выражением честолюбия.

У духовно развитой личности оценка значимости, самоутверждение происходит на личностном уровне в форме самооценки и выражается в стремлении быть лучше, уважать самого себя, быть уверенным в себе.

Данная потребность наиболее отчетливо проявляется в молодом периоде, что часто приводит к определенным деформациям в формировании личности, поскольку уровень притязаний зачастую превышает действительный уровень её возможностей. В игровой практике необходимо поддерживать тех, кто добивается высоких результатов, подчеркивая общественную значимость подобных достижений.

Потребность в самовыражении представляет собой социальную трансформацию половой потребности. В игровой деятельности потребность в самовыражении представляет стремление к красоте, гармонии, порядку, оказание предпочтения необычности выбираемого вида игры, которое вытекает из желания понравиться окружающим, обратить на себя внимание, получить высокую оценку в глазах окружающих. К сожалению, приходится отмечать, что реализация данной потребности часто сводится к внешней атрибутике: наличие сверхдорогой и модной спортивной экипировки, необычная прическа, пирсинг, подражание западным кумирам, приобщение к вредным привычкам. Для того, чтобы данная потребность «работала» на формирование физической культуры во время проведения подвижных игр необходимо использовать широкий спектр педагогических приемов, предоставляя возможность выразить себя. К сожалению, потребности в самовыражении слабо удовлетворяются в процессе учебных занятий по подвижным играм, что в какой – то степени объясняется консерватизмом программ по физическому воспитанию и невозможностью обучающимися выбрать вид игровой деятельности, способствующий самовыражению.

Потребность в эмоциональном насыщении является важной врожденной и прижизненно развивающейся потребностью. Данная потребность носит двойственный характер, поскольку в своей исходной форме это физиологическая потребность, в то время как эмоции несут в себе психологическое содержание. Сами эмоции принято разделять на отрицательные и положительные. Положительные эмоции – это эмоции, возникающие в результате удовлетворения какой – либо потребности. В то же время для организма важно не преобладание положительных эмоций, а разумное динамичное чередование разнообразных эмоциональных

состояний, оптимальное для данного индивида. Легко отметить, что в подвижных и особенно в спортивных играх происходит частая смена эмоциональных состояний, связанная с успешностью или не успешностью отдельных игровых действий. Многие студенты испытывают отрицательные эмоции, связанные с предстартовыми игровыми состояниями, но их преодоление, особенно в случае успешного выступления, вызывает прилив положительных эмоций. Эмоциональное насыщение игровой деятельности, возможно, осуществлять через внесение в занятия элементов новизны, разнообразия проводимых игр, использовании разнообразного инвентаря и оборудования, создании ситуации успеха у занимающихся. Необходимо отметить, что полноценное эмоциональное насыщение возможно лишь в игровой деятельности, направленной на преодоление и труд.

Потребность в новых впечатлениях возникает уже в период перехода от периода новорожденности к младенческому возрасту. Для нормального нервно-психического развития молодежи нужны новые впечатления, способствующие развитию коры головного мозга. Мозг нуждается в раздражителях, вызывающих его деятельность и тем самым обеспечивающего его функциональное развитие. Новые впечатления способствуют и получению человеком положительных эмоций. Очевидно, что для удовлетворения данной потребности необходимо включать в практические игровые занятия элементы новизны (необычное оформление спортивного зала, нестандартные формы проведения, новые спортивные и подвижные игры, яркий и разнообразный спортивный инвентарь, и оборудование). Большое значение для удовлетворения данной потребности имеет участие в соревнованиях по подвижным играм любого уровня, особенно, если эти соревнования сопровождаются выездом в другое учебное заведение, район, город.

Потребность в общении, по мнению психологов, эта особая потребность присущая человеку. На сегодняшний день окончательно не решен вопрос о происхождении потребности в общении. Некоторые ученые считают её целиком врожденной, но большинство разделяют точку зрения, согласно которой данная потребность складывается прижизненно, в ходе реальной практики. Целью общения является получение информации о себе и оценке себя через другого и при его помощи. Удовлетворение потребности в общении в процессе игровой деятельности предполагает наличие «обратной связи», создание условий для того, чтобы каждый был услышан. Необходимо, чтобы мнение занимающихся учитывалось при выборе форм и видов игровой деятельности, они могли свободно высказывать свои мысли, пожелания и предложения.

Потребность в самостоятельности формируется, когда индивид начинает отделять себя от окружающих и предпочитает самостоятельное, без помощи взрослых или родителей выполнение отдельных видов

деятельности. Излишняя регламентированность игровой деятельности отпугивает и лишает интереса, подавляет инициативу, блокирует процесс саморазвития. Удовлетворение данной потребности предполагает не только совместный с занимающимися выбор видов и форм игры, но и её самостоятельное осуществление, разделение на команды, судейство и т.п.

Потребность в разрядке основана на теории З.Фрейда о сублимации накапливаемой человеком агрессивной энергии. В процессе учебной деятельности у молодежи накапливается отрицательная энергия, связанная с многими факторами, такими как агрессивность, отрицательные эмоциональные состояния, усталость от учебной деятельности, потребность в движении и т.д.

Поэтому периодически возникает необходимость каким-то образом снять напряжение, переведя деструктивную энергию, выражающуюся в конфликтах с окружающими, беспорядочно е проведение перемен в социально приемлемое русло. В случае возникновения длительного стресса, на физиологическом уровне происходит повышение гормона тестостерона, что является реакцией защитного механизма, доставшегося человеку от природы и предполагающему реакцию по типу «бей - беги», что не всегда возможно.

Занятия подвижными играми позволяют снимать накопившееся раздражение. Особенно актуально проведение занятий подвижными и спортивными играми в работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии их здоровья. Не следует забывать релаксирующего значения игры, которая помогает не только передохнуть и снять напряженность, но научиться отличать особенности игровой и учебной деятельности.

3. Развитие воображения в подвижных играх

Воображение – способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им. Воображение существует в виде представлений или образов, каких – либо предметов, событий, явлений, и является основой любой творческой деятельности. Используя воображение, человек выстраивает образы своих действий и средства достижения цели, моделирует свое поведение и решение творческих задач. Давая характеристику воображения, приведем слова Л.С. Высотского: «Если бы деятельность человека ограничивалась одним воспроизведением старого, то человек был бы существом, обращенным только к прошлому, и умел бы приспособливаться к будущему только постольку, поскольку оно воспроизводит прошлое. Именно творческая деятельность человека делает его существом, обращенным к будущему, созидющим и видоизменяющим свое настоящее. Эту творческую деятельность, основанную на комбинирующей способности нашего мозга, психология называет

воображением или фантазией». Воображение в жизни молодого человека играет гораздо большую роль, чем у взрослого, проявляется чаще и допускает нарушение жизненной реальности. Развитие воображения можно рассматривать как способ расширения личного опыта, как неперемное условие творчества.

В условиях учебной деятельности воображение студента характеризуется переходом к произвольным действиям. На занятиях молодежь сталкивается с необходимостью мысленно преобразовывать предметы, образы, знаки, что побуждает развитие воображения, которое нуждается в подкреплении, осуществляемом в виде конкретных предметов, графических образов, схемах. Умственное развитие качественно меняется под воздействием предъявляемых требований, которые выражаются в частой необходимости решения разнообразных учебных задач. Развитие двигательного восприятия - одна из составляющих развития воображения. Формируясь в игре, воображение в дальнейшем экстраполируется и на другие виды деятельности, проявляясь в рисовании, придумывании рассказов, решении задач и примеров и т.п.

Существует распространенная ошибка, что воображение молодого богаче, чем у взрослого, но на самом деле это не так, поскольку у молодежи более ограниченный жизненный опыт, и, следовательно, меньше материала. Вместе с тем воображение в жизни занимающихся играет куда более важную роль, чем в жизни взрослого человека, проявляясь чаще, и более отстранено от реальной жизни.

Воображение – это в какой -то мере способ познания и освоения людьми окружающего мира, расширение индивидуального опыта. Вначале человек не пытается ставить перед собой цель вообразить или запомнить, а испытывает лишь эпизодические побуждения к этому, которые тут же угасают, и проявляются в основном в процессе игры. Однако студентов легко можно «переместить» в сказочный или фантастический мир. Именно через игру можно научиться создавать свои собственные персонажи. Таким образом, можно выделить основные функции воображения, которые определяются как:

- средство расширения двигательного опыта;
- условие для любой умственной деятельности;
- постижение будущего и подготовка к будущему.

4. Развитие внимания в подвижных играх

Традиционно вниманием называют направленность психики на важные для человека дела и объекты. Внимание является важной психической функцией, развитие которой во многом способствует успешности процесса адаптации и обучения. По выражению

К.Д.Ушинского: «Внимание - это ворота для всего, что входит в душу» и далее «... причина лени большей частью скрывается в невнимательности, и, приучая молодежь к вниманию, мы большей частью исправляем лень». Внимание очень важно и проявляется повсюду: при переходе улицы, работе на занятии, выполнении домашних заданий, сравнении различных предметов и явлений, формулировке выводов. В университете студент встает перед необходимостью произвольного запоминания, диктуемого учебной деятельностью, и условием его успешности является произвольное внимание.

Распознаются такие виды внимания как внешнее – направленное на объекты, находящиеся вне субъекта познания, и внутреннее – направленное на собственные психические процессы, на самовосприятие.

Выделяют такие качества внимания как распределение, переключаемость, концентрация, устойчивость, рассеяние, колебание. Устойчивость внимания – длительность сосредоточения внимания, на объекте, которая показывает, как долго субъект способен выполнять какую либо деятельность. Внимание человека очень изменчиво – динамично и подвижно и подвержено колебаниям. Способность отключаться от фоновых факторов и сосредотачиваться на одном объекте говорит о высокой концентрации внимания. Если студент долго задерживает внимание на избранном объекте, значит внимание у него устойчивое, а если не способен, то можно говорить о колебании внимания.

Рассеянность – неспособность сосредотачиваться на важном для ситуации объекте. Хорошо развитое внимание – признак высокой умственной работоспособности и произвольности психических процессов. Поэтому развитие внимания является одной из приоритетных задач игровой деятельности. Если игрок способен удерживать в поле внимания сразу несколько объектов, говорят о высокой степени распределения внимания. Способность переносить внимание с одного объекта на другой говорит о переключении внимания, которое важно при переходе от одной деятельности к другой. Распределение внимания – это одна из характеристик, показывающая, насколько человек может одновременно контролировать несколько объектов, выполнять два или несколько действий. Кроме того, выделяют произвольное и непроизвольное внимание. Непроизвольное внимание возникает, когда человек неожиданно для самого себя обращает внимание на что-то, как правило, новое, необычное, яркое, личностно значимое, как бы отвечая на вопрос «Что это такое? При преобладании непроизвольного (неконтролируемого) внимания снижается эффективность познания. Поэтому основной задачей игровой деятельности является развитие произвольного внимания. Придя в университет, студенты продолжают приучаться сознательно, управлять своим вниманием, направлять его на

объекты. Истоки произвольного внимания лежат вне личности, что означает, что простое развитие непроизвольного внимания автоматически не приводит к возникновению произвольного внимания, которое формируется только тогда, когда преподаватель и тренер включают студента в новые для него виды игровой деятельности и при помощи определенных средств (интерес, новизна игрового сюжета, необычность оформления, яркий инвентарь и оборудование, распределение ролей в игре, и т.п.) направляют и организуют его. Руководя вниманием занимающихся, преподаватель дает те самые средства, с помощью которых можно научиться управлять своим вниманием самостоятельно.

Выделяют ситуативные средства организации внимания, которые отражают конкретную игровую ситуацию, но существует и универсальное средство – это речь. Позднее спортсмен сам начинает обозначать словами те предметы и явления, с которыми он встречается в процессе проведения игры и на которые нужно обращать внимание для того, чтобы добиться результата. Одна из функций речи – планирующая отражает способность заранее организовать свое внимание на предстоящей игровой деятельности, сформулировать словесно, что и как он должен выполнять в игре. Планирование, безусловно, организует внимание занимающегося. Поэтому важно перед началом игры задавать такие вопросы, которые бы позволили студенту давать словесную оценку своим предстоящим игровым действиям. Наблюдения показали, что после проговаривания содержания и хода игры практически все игроки допускали намного меньше ошибок, даже в том случае, если в процессе игры в неё вносились дополнительные изменения. Нужно так же помнить, что молодым трудно сосредотачиваться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, в то же время эмоционально окрашенная игровая деятельность с элементами новизны, частая смена игровых видов деятельности способствует тому, что произвольное внимание может поддерживаться достаточно длительное время.

Постепенно, в процессе развития происходят количественные изменения, возрастает сосредоточенность и устойчивость внимания. Скачок в развитии внимания наступает тогда, когда под влиянием новых видов деятельности, новых требований, предъявляемых тренером, преподавателем, игрок начинает решать новые для себя задачи: сосредоточить и удержать на чем-то внимание, построить и запомнить замысел игры и т.п. Для успешного решения данных задач молодежь пользуется способами, усвоенными от взрослых, и только тогда начинают формироваться такие характеристики внимания как произвольность, распределение, объём внимания. Внимание субъекта отражает его интерес к окружающим предметам и выполняемым с ними действиям и сосредоточен до тех пор, пока его интерес не угасает. Появление в игре нового предмета сразу же вызывает переключение внимания на него. То

же можно сказать и в отношении новой игровой деятельности. Нужно учитывать и то, что молодежь не способна длительное время заниматься одной и той же деятельностью, поэтому содержание игровой деятельности должно постоянно варьироваться. На протяжении обучения в вузе происходит продвижение в общем умственном развитии, и внимание постепенно приобретает большую сосредоточенность и устойчивость. Для развития внимания в процессе игровой деятельности необходимо усиливать впечатление от игры, для этого можно использовать такие приемы как:

- возвышение или ослабление голоса во время изложения игрового материала, выделение отдельных слов, избегание монотонности в изложении;
- использование наглядности, ярких красок, разнообразного инвентаря и оборудования;
- частое обращение к занимающимся, построенное на имени;
- совершение игровых действий по команде преподавателя;
- поощрение за внимательность и мелкое наказание за невнимательность;
- участие преподавателя в игровой деятельности;
- использование разнообразных речитативов или рифмовок в процессе игры;
- самоорганизация занимающихся в процессе игры, выражающаяся в самостоятельном подведении итогов, делении на команды и т.п.;
- занимательность и новизна игровой деятельности, дополнение изученного игрового материала новыми элементами за счет использования вариантов уже знакомой игры;
- сочетание игровых упражнений, направленных на развитие произвольного и непроизвольного внимания.

Содержание игр должно постепенно усложняться. Хороший результат в тренировке внимания дают одновременный подсчет нескольких предметов, используемых в игре, а так - же игры, где студенты должны считать. Считаем нужным подчеркнуть, что все эти игры должны, прежде всего, быть интересны занимающимся, а использование многократных, однообразных упражнений только препятствуют развитию внимания. Оценка внимания не так проста, как это может показаться, поскольку в самом внимании выделяют несколько характеристик. Для оценки устойчивости внимания можно использовать часы с секундной стрелкой, дав задание как можно дольше, не отвлекаясь, следить за секундной стрелкой. Как только студент отвлекается, он должен поднять руку. Оценивается время, в течение которого испытуемый следил, не отвлекаясь, за секундной стрелкой. Отличным нужно считать результат, превышающий четыре минуты. Для того, чтобы оценить эффективность тех или иных игр для развития внимания, можно использовать

приведенные ниже тесты. Подготовьте заранее текст, объем которого будет занимать примерно половину страницы, и прочтение которого будет составлять две минуты, после чего предложите испытуемым одновременно читать текст и записывать на отдельном листке нечетные цифры (1,3,5,7,9 и т.д.). После того, как время истекло, предложите точно записать на обратной стороне листа содержание текста и подсчитайте количество ошибок при записи цифр. Объем внимания характеризует способность одновременно контролировать или запоминать определенное количество предметов. Психологи доказали, что обычно человек может быть внимателен к пяти – шести знакомым предметам, или двум – трем незнакомым. Для оценки объема внимания можно использовать следующий тест: испытуемые рассаживаются по кругу, в центре которого лежат десять – пятнадцать мелких знакомых предметов, например, заколки, кнопки, ластики, мел, карандаши, ручки, камешки, и т.п., закрытые платком. Тестируемым предлагается запомнить, и записать на листке бумаги, те предметы, что лежат под платком, демонстрируя предметы в течение трех секунд, после чего они снова накрываются платком. При этом высоким следует считать результат, когда правильно запоминается более пяти предметов, средним - от трех до пяти предметов, низким - менее трех предметов. В качестве теста можно использовать и две картинки, отличающиеся только деталями, но которые внешне похожи и оценить количество отличий, которые нужно найти в течение одной минуты.

5. Развитие наблюдательности в процессе проведения подвижных игр

Наблюдательность – это произвольная деятельность человека, направленная на восприятие и понимание явлений жизни. В наблюдательности, как совокупности личностных качеств выделяют несколько важных черт: инициативность, любознательность, сообразительность, настойчивость, чувствительность к новизне.

Инициативность - это, прежде всего, активность в выдвижении новых вопросов и поиск ответов. Любознательность поддерживает стойкий интерес к наблюдению, а сообразительность и чувствительность к новому определяют быстроту и точность ориентировки в решении игровых задач. Наблюдательность в значительной степени определяется умственным развитием человека на основе воспитания и обучения, на основе выработки сознательной направленности на восприятие внешнего мира, поэтому очень важно, чтобы в подвижных играх находили свое отражение реальные явления внешнего мира. Незнакомые предметы должны вводиться в игровую деятельность постепенно, но в то же время

регулярно, отражая и дополняя материал, проходимый на занятиях. В игре нужно использовать выразительность определений, разъяснять их оттенки и значение.

Важнейший прием развития внимания и наблюдательности – это сравнение, показывающее особенности предметов, например, теннисный мяч, волейбольный, футбольный – сходство и различия. В процессе игры сопоставление свойств предметов становится все более полным, но легче улавливаются различия свойств, чем сходство, поэтому нужно обращать внимание, в первую очередь, на признаки сходства. Развитию умения сравнивать хорошо помогает привлечение третьего предмета, отличающегося от обоих сравниваемых. Например - волейбольный мяч, волейбольная сетка и очки для плавания, позволяют сделать вывод, что очки не имеют отношения к игре в волейбол. Вопрос, на который требуется ответ, должен быть поставлен корректно, и ответ на него должен быть однозначен.

Для тренировки наблюдательности можно использовать игры, развивающее восприятие, память, понимание закономерностей. Поэтому после проведения игры старайтесь сделать акцент на том состоянии, в котором пребывали студенты во время игр на внимание. Помните, что наблюдательность занимающихся нужно воспитывать постоянно, во всех видах игровой деятельности, но стараться делать это без принуждения, поддерживая естественный интерес ко всему новому, лично значимому, сохраняя возможность самостоятельных открытий. Потребность наблюдать и запоминать достаточно длинный перечень самых разных предметов, никак не связанных между собой, учит мышлению и умению создавать ассоциативные связи между различными предметами.

6. Развитие памяти в процессе проведения подвижных игр

Значение памяти в жизни человека огромно.

Память – процесс запоминания, сохранения, воспроизведения и забывания информации, не является способностью, данной от рождения, и как любой психический процесс формируется и развивается в процессе деятельности. Различают долговременную память - способность длительное время хранить и многократно воспроизводить информацию и кратковременную память – рассчитанную на хранение информации в течение небольшого промежутка времени, до тех пор, пока информация не будет использована.

Выделяют такие типы памяти как зрительная, слуховая, двигательная, эмоциональная, словесно - логическая и их сочетания.

Чистые типы памяти встречаются достаточно редко, в основном преобладают смешанные типы.

Поэтому нужно стараться, во-первых, учитывать ведущий тип памяти, а во-вторых, стараться развивать отстающие типы памяти. Отличительной характеристикой памяти молодого поколения является преобладание наглядно - образной памяти, особенно зрительной, над словесной. Образной называют память на представления, картины жизни, звуки, запахи, вкусы, прикосновения.

По мере общего психического развития, происходят значительные изменения памяти. Приобретая в процессе игровой и учебной деятельности умения подчинять свои мыслительные процессы задачам игры, люди овладевают различными способами запоминания, могут обобщать, выделяя общие признаки различных предметов и классифицировать их.

Когда игровой материал понят, связан со старым и включен в систему значений, его уже нетрудно запомнить и извлечь из памяти.

Развитие памяти тесно связано с диалогом, общением между играющими, поскольку игровой материал усваивается значительно лучше в процессе общения. Рекомендуется проговаривать вместе с детьми вслух изучаемый игровой материал, поскольку проговаривание включает в работу речи двигательную память, а сформированные двигательные умения позволят легче перейти к самостоятельной игровой деятельности. Немаловажное значение имеет и эмоциональная окраска проводимых игр, поскольку игра, прошедшая на эмоциональном подъеме в дальнейшем будет желанной и хорошо запомнится благодаря эмоциональной памяти, поскольку лучше запоминается то, что вызывает какие – либо чувства, то, что нравится.

При усвоении игрового материала необходимо преднамеренное, или произвольное запоминание и воспроизведение, которое, в отличие от непроизвольного является целенаправленным, ориентированным на то, чтобы запомнить и воспроизвести.

Произвольная память становится функцией, на которую опирается учебная деятельность. Обычно происходит запоминание того, на что было обращено внимание, того, что произвело впечатление, то, что было интересно и затронуло эмоциональную сферу. Качество непроизвольного запоминания содержания игровой деятельности во многом зависит от того, насколько активно игрок действует относительно предмета запоминания, в какой степени происходит детальное восприятие, обдумывание, оценка способа действия. Овладение произвольными формами памяти включает несколько этапов. На первом этапе выделяется задача запомнить, не владея необходимыми для этого приемами, причем задача припомнить, выделяется раньше, так как в первую очередь нужно требовать воспроизведения того, что студент уже знает, опираясь на его жизненный и моторный опыт. Задача запомнить возникает в результате опыта припоминания, когда игрок начинает осознавать, что если он не запомнит,

то потом и не воспроизведет необходимое. Помните, приемы запоминания и припоминания студент обычно не изобретает сам, а использует те, которые ему подсказал преподаватель. Игровой материал легко запоминается, когда само запоминание становится условием успешной игры или имеет значение для удовлетворения притязаний индивида.

Запоминание – один из процессов памяти, обозначающий введение в память вновь поступающей информации. Для успешного запоминания игрового материала необходимо повторение, которое имеет свои особенности, поскольку даже многократное повторение само по себе не гарантирует успешного запоминания. Понимание того, что нужно запомнить само по себе является условием успешного запоминания, поэтому необходима фиксация на необходимости понимания. Для того, чтобы процесс запоминания игрового материала был успешен, нужно придерживаться следующих правил:

- следите за тем, чтобы играющие разобрались и хорошо поняли содержание игрового материала, нашли сходство и различие с теми играми, которые уже проводились ранее, то есть осмыслили его;
- при повторении игровой материал рассматривайте с различных точек зрения, связывая уже известные представления с новыми, иначе интерес к предлагаемым играм будет снижаться, при объяснении старайтесь использовать язык и фразеологию, понятные играющим;
- выделяйте в проводимой игре главное, не останавливаясь на деталях, используйте план (методическую последовательность) при объяснении игры;
- составляйте план игры, стараясь сделать так, чтобы облегчить её запоминание, помните, что количество элементов плана должно быть оптимальным (не слишком большим и не очень маленьким);
- делайте так, чтобы занимающиеся сами воспроизводили правила уже знакомых игр, но вносите в их содержание отдельные изменения;
- помните, существует установка на длительность запоминания материала, поэтому мотивируйте играющих на длительное запоминание;
- помните, наиболее быстрое забывание происходит сразу после окончания игры, поэтому на следующем занятии возвращайтесь к содержанию пройденного, не откладывая повторение надолго;
- знайте, показателем того, что материал хорошо усвоен, является его самостоятельное воспроизведение, поэтому часто используйте прием самоорганизации знакомых игр, подсказывая только тогда, когда в этом есть необходимость;
- отметьте для себя, что лучше всего запоминается то, что имеет для молодежи личностный смысл, поэтому связывайте содержание с интересами и эмоциями самого игрока;
- связывайте игровой материал с учебным, т.е. с тем, что проводится на занятиях;

- используйте мнемические приемы запоминания, пример - запоминание цветов спектра (каждый охотник желает знать, где скрывается фазан);
- учтите, что укреплению памяти способствует систематическая запись (фотографирование) отдельных игр или игровых праздников, чаще демонстрируйте фотографии или изображения игр с их участием;
- помните (самое главное) – чтобы развивать память, её нужно развивать, только тренируя, нагружая и используя память, запоминая, воспроизводя запомненное раньше и вновь запоминая, можно совершенствовать все виды памяти.

Для диагностики памяти можно использовать сами подвижные игры, направленные на развитие памяти и оценить их результаты.

7. Развитие мышления в процессе проведения подвижных игр

Мышление отличает человека от других живых существ, позволяя обдуманно совершать различную деятельность и объяснять свои действия.

Университет предъявляет высокие требования к мышлению: студент должен уметь выделять существенное в явлениях среды, находить причины, уметь сравнивать, находить сходства и отличия, делать выводы, проводить анализ.

Мышление молодежи часто конкретно и процесс абстракции представляет для нее значительную трудность, что можно в какой – то степени преодолеть, используя предметы, обозначающие что-либо отвлеченное.

При возникновении задач, определяемых правилами игры, студент стремится решить их через деятельность, но так - же он может пытаться их решить в уме, представляя реальную ситуацию и, действуя в ней с помощью воображения, создавая их в себе. Такой тип мышления, при котором решение задачи происходит в результате внутренних действий с образами, называется образно-наглядным.

Мышление характеризуется такими показателями как гибкость и сообразительность. Гибкость мышления рассматривается в психологической литературе как важнейшее свойство продуктивного, творческого мышления и проявляется в перестройке имеющихся способов решения двигательной задачи, в целесообразном варьировании способов, в изменении способа.

Стратегия развития гибкости мышления в процессе игры основана на активизации представлений и развитии соответствующих мыслительных действий. Гибкость мышления зависит от умения сравнивать различные объекты, сознательно находить в них новые признаки.

Излагая игровой материал, нужно отчетливо понимать, что это изложение есть цепь суждений, правил. Занимающийся в состоянии правильно понять и воспроизвести, если он прослеживает всю «цепь» целиком, от начала до конца.

8. Общие методические рекомендации к проведению игр

Для того, чтобы игровая деятельность, направленная на развитие психической сферы личности, была успешной, следует использовать специальные приемы её организации, поскольку именно преподаватель способен как облегчить, так и наоборот, усложнить процесс развития психической сферы личности. Необходимо изучать индивидуальные особенности молодежи, и на основании данного знания использовать специальные приемы и правила.

В каждой группе существуют студенты, «слабые» по своим нейродинамическим свойствам, и им в процессе игровой деятельности необходим индивидуальный подход и соблюдение следующих правил:

- не нужно ставить слабого игрока в ситуации, когда он должен быстро принимать решение, нужно дать ему время для обдумывания игровой ситуации и подготовку к игре;
- не давайте большой объем нового игрового материала, а разбейте его на отдельные блоки и давайте его постепенно, по мере усвоения;
- не выбирайте таких игроков в качестве водящих при первом проведении игры, дайте возможность осмыслить и осознать содержание игры;
- путем правильной тактики поощрений, подводите занимающегося к осознанию собственных возможностей, формированию уверенности в своих силах, чаще высказывайте замечания типа: «молодец», «умница», «отлично» и т.п.
- осторожно оценивайте неудачи, понимая, что игрок воспринимает их достаточно болезненно;
- старайтесь в минимальной степени отвлекать его в процессе игровой деятельности, высказывая замечания;
- не требуйте моментально включения в игровую деятельность, понимая, что их активность возрастает постепенно;
- помните, что инертные студенты с трудом отвлекаются от предыдущей игровой ситуации, поэтому давайте им время для переключения;
- не заставляйте излагать новый игровой материал, отложите до следующего занятия.

Ниже приведен ряд общих правил, которые нужно соблюдать, развивая психические качества молодежи в процессе подвижных игр.

1. Игры, направленные на развитие психических качеств личности, старайтесь проводить в основном в подготовительной или заключительной части занятия, или в форме отдельного занятия и сочетать с их играми, направленными на развитие психических качеств.

2. Помните, проводимая игра должна соответствовать возможностям занимающихся, развитию их интеллектуальной сферы, и учитывать интересы занимающегося.

3. Не огорчайтесь, если запланированная вами игра, по каким – либо причинам не получается, просто предложите более простой вариант игры.

4. Но, если игра неинтересна участникам по причине простоты и легкости, предлагайте более сложный вариант.

5. Перед началом игры в доступной форме объясняйте, на развитие каких психофизических качеств она направлена.

6. При проведении игры фиксируйте для себя те характерные ошибки, которые допускаются играющими, вносите в неё коррективы.

7. Создавайте в игре разнообразные возможности для экспериментирования и получения студентом нового опыта, старайтесь сделать так, чтобы каждый был успешен.

8. Проводите игру так, чтобы возможность получения эмоциональной травмы, понижающей самооценку, была минимальной, старайтесь создать ситуацию успеха.

9. Если у студента что-то не получилось, давайте возможность повторить попытки.

10. Помните, что данные игры не носят соревновательный характер, а направлены, прежде всего, на развитие психики человека.

11. После окончания игры обязательно создайте у занимающихся ситуацию успеха, отметив наиболее отличившихся и подбодрив тех, кто не очень успешно справлялся с заданием.

12. Помните, не следует перегружать занятие играми, направленными на развитие психической сферы личности.

13. Знайте, для того, чтобы добиться результата, игры, направленные на развитие психической сферы личности, нужно проводить не спонтанно, а системно включать их во все занятия на протяжении учебного года.

14. Взаимодействуйте с кураторами учебных групп, которые могут дополнить вашу работу в качестве физкультминуток.

15. Чаще используйте в занятиях элементы самоорганизации, и пусть студенты сами проводят знакомые игры.

16. При оценке игр руководствуйтесь принципом: «Не быстро, а правильно» что предполагает, прежде всего, оценку не скорости, с которой было выполнено упражнение, а качества и правильности его выполнения.

17. Не забывайте, использование данных игр носит вспомогательный

характер, и не может заменять игры, в основном направленные на развитие физических качеств.

18. Хотим предупредить, использование данных игр требует кропотливого наблюдения и постепенного повышения уровня сложности в зависимости от роста психической подготовленности занимающихся.

19. Обратите внимание на то, что возрастные границы использования данных игр приводятся приблизительно, поскольку достаточно сложно точно определить уровень психического развития, который во многом зависит от интеллектуальной среды, в которой развивается студент.

20. Помните, молодых людей, привлекает все яркое, броское, эмоционально окрашенное, поэтому не жалейте времени на подготовку атрибутов игры.

21. Перед тем, как давать новый игровой материал, проверьте, на каких уже имеющихся знаниях и представлениях можно построить новый игровой материал, выясните знания занимающихся.

22. После объяснения игры, выясните, насколько правильны представления, на что направлены мысли и интересы.

Для того, чтобы успешно решать стоящие перед вами задачи, целесообразно ознакомиться и в дальнейшем следовать, требованиям, которые были сформированы на основе анализа научной литературы.

1. Опора на уже имеющиеся у студентов представления (знания, умения, навыки).

2. Повторение проведенных ранее игр с целью закрепления изученных игр и их вариантов.

3. Выявление игр, которые являются любимыми в данной группе и их преимущественное использование.

4. Регулярное проведение подвижных игр в течение всего периода обучения.

5. Систематическое изучение и расширение материала по подвижным играм, отбор наиболее интересных игр.

6. Использование народных игр в учебном и воспитательном процессе.

7. Включение подвижных игр во все разделы учебной программы по физической культуре.

8. Акцент не только на развитие двигательных качеств, но и психики обучающихся.

9. Предварительный анализ и выбор игры

Для того, чтобы игра была проведена успешно и решала стоящие перед ней педагогические задачи, целесообразно проводить предварительный анализ игры, продумывая, как лучше её организовать, какие технические моменты могут вызвать затруднения, каково будет

эмоциональное состояние играющих.

Распределение ролей должно осуществляться с учетом особенностей конкретной группы. Если в группе есть освобожденные по болезни студенты, то целесообразно заранее подготовить их к выполнению определенных ролей в игре. Очень часто бывает, что одна и та же игра по-разному проходит в группах одного факультета, в одной группе она является любимой, в другой просто не принимается.

В своей работе преподаватель должен опираться на знание индивидуальных особенностей играющих, уровня их психофизического развития. Нужно научиться развивать у себя педагогическую рефлексия, оценивая результаты и особенности проведения предстоящей игры заранее.

Осуществляя отбор (выбор) подвижных игр, желательно опираться на следующие общие положения:

1. Проводимая игра содействует утверждению гуманистической морали и нравственности.

2. Каждая игра воспитывает и носит образовательный характер.

3. Все игры соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям, и направлены на сохранение и укрепление здоровья.

4. Игра является педагогически управляемой.

5. Игра, дополняет знания, полученные на занятиях по другим дисциплинам.

При подборе перечня подвижных игр старайтесь учитывать педагогическую направленность содержания, соответствие игры задачам воспитания, научно обоснованную связь игры с возрастными особенностями занимающихся, их подготовленностью, последовательность проведения игр с учетом дидактических принципов наглядности, последовательности, постепенности повышения нагрузок, связь игры с жизнью, воспитывающего обучения, сознательности и активности и др. Успех игровой деятельности, решение поставленных вами на занятии задач, положительное эмоциональное и физиологическое влияние на занимающихся во многом зависит от правильного выбора игры. Поскольку игра является универсальным средством физического воспитания, она позволяет решать целый комплекс задач – оздоровительных, воспитательных, образовательных, развивающих.

Поэтому, первое, на что вы должны ориентироваться при выборе игры – это решение задач конкретного занятия. При выборе игр целесообразно руководствоваться программным материалом по физической культуре для конкретной группы, использовать сборники подвижных игр или картотеку.

Помимо этого, надо учитывать особенности состава обучающихся – количество в группе, пол занимающихся, биологический и психический

возраст, уровень физической подготовленности. Так же необходимо ориентироваться на те виды движений, которые будут осваиваться в основной части занятия.

Успех игровой деятельности зависит от количества играющих. Нужно стараться обеспечить активное участие всех играющих независимо от подготовленности, медицинской группы и состояния здоровья. Студенты, освобожденные от практических занятий, могут выступать в качестве помощников, судей, помогать раздавать или собирать инвентарь. Поэтому, для активного участия всех играющих необходимо выбрать игру, соответствующую данному количеству, при необходимости внести изменения в её организацию (изменить количество водящих, команд, кругов и т.д.).

Не забывайте, что выбор игры зависит так же от места проведения. Если зал длинный и узкий или игра проводится в коридоре, то целесообразно применять игры с построением в колоннах или шеренгах.

Игры, связанные с бегом, переброской мяча или построением в большие круги лучше проводить на открытой спортивной площадке.

Если игра проводится на свежем воздухе, то необходимо учитывать погоду и температуру воздуха. В холодное время необходимо выбирать игру, в которую одновременно включаются все играющие. Если температура воздуха меньше + 10 градусов Цельсия, то все участники должны действовать в игре активно. Проводить подвижные игры с ослабленными и плохо одетыми игроками в холодную и ветреную погоду не рекомендуется.

В жаркую погоду целесообразно проводить малоподвижные игры, игры на внимание, или игры двигательные действия в которых осуществляются поочередно. Можно так же проводить сюжетные игры, имеющие рифмовки.

Тематические игры целесообразней проводить в зимний период.

Помните, что выбор игры так же зависит от имеющегося в наличии инвентаря. В случае его недостаточного количества играющие вынуждены долго ждать своей очереди, что приводит к снижению интереса, и может вызывать нарушения дисциплины и порядка.

На выбор игры так же влияет место занятия физической культуры в расписании учебного дня, предшествующее и последующее занятие. Если после активных подвижных игр проводится, например, занятие высшей математики, то это может привести к определенным издержкам в качестве обучения, поскольку все будут излишне возбуждены. Если занятие физической культуры стоит последним в расписании, то вы можете планировать коллективные игры с высоким эмоциональным фоном.

Для занятий по физкультуре необходимо выбирать те игры, которые могли бы обеспечить, во-первых, высокую двигательную активность и моторную плотность, во-вторых, требующие короткого объяснения

правил, в-третьих, обеспечивающие одновременное участие в игре всех занимающихся.

Старайтесь варьировать игры, в зависимости, от формы проведения занятия: на занятии планируйте игры, соответствующие задачам, поставленным перед занятием; на перемене проводите игры кратковременные по содержанию, доступные студентам разного возраста и пола, на праздниках в основном используйте массовые игры и аттракционы, в которых может принимать участие молодежь разного возраста и разной подготовленности.

Не забывайте, что при выборе игры надо учитывать форму занятий (занятие, перемена, мероприятие после учебы, поход выходного дня и др.).

При проведении достаточно сложных игр, учитывайте уровень предварительной подготовки.

Вне занятий популяризируйте русские народные игры, а так - же игры народов мира, что имеет большое воспитательное значение и знакомит играющих с культурными традициями и особенностями быта других народов. Опирайтесь, прежде всего, на интересы и желания самих играющих, используйте игры более длительные по содержанию и более сложные по сюжету.

10. Подготовка места для игры и разметка площадки

Игры обычно проводятся в спортивном зале или на площадке. До начала занятия проверьте место проведения игры с точки зрения его соответствия санитарно-гигиеническим требованиям.

Если игра проводится в зале, проветрите его, проведите влажную уборку, уберите из зала все лишние снаряды и другие предметы или, если это невозможно, разместите их так, чтобы они не представляли угрозы получения травмы, и невозможно было за них зацепиться, упасть.

Если игра проводится на площадке или на свежем воздухе весной или осенью, рекомендуется полить площадку за 30 мин. до начала игры. Перед началом игры постройте обучающихся и пройдите всю площадку, собрав мусор, камни, гвозди, битое стекло и т.п. Зимой площадку очищайте от снега и посыпайте золой или песком.

Если игра проводится на местности, то для разметки используйте флажки, ветки, или другие предметы, а зимой можно сделать валик из снега. Для подготовки площадки назначайте дежурных из числа занимающихся.

Помните, что подвижная игра обязательно должна проводиться на площадке, ограниченной линиями, которые нужны с целью увеличения или уменьшения площадки в зависимости от количества играющих или пробегаемой дистанции. Но самое главное назначение линий в

воспитательном значении, которое заключается в препятствовании произвольным действиям играющих, способствуя уравниваемости процессов торможения и возбуждения, поскольку перейти линию занимающие могут только после сигнала или команды, играть, догонять и ловить можно только в пределах границ площадки.

В эстафетах линии создают равные условия для всех играющих и обеспечивают объективность в оценке результатов. Помимо этого, проведение игры в границах площадки позволяет контролировать деятельность играющих и обеспечивать их безопасность.

При проведении игры в спортивном зале используйте уже имеющиеся разметки волейбольной и баскетбольной площадки, с самого начала приучая игроков к правильному их названию (боковые, лицевые, средняя линия, линия атаки).

Если такой разметки нет, то нарисуйте или начертите масляной краской постоянные, часто встречающиеся при проведении подвижных игр линии. На каждом конце зала следует отметить на расстоянии не менее 2 метров (для обеспечения безопасности) от стены линию старта – финиша (дома); затем провести линию посередине зала – среднюю линию и начертить большой круг.

Дополнительные линии можно нанести мелом или обозначить с помощью скакалок или веревки. На улице, если позволяют условия, можно разметить отдельную стационарную площадку для проведения подвижных игр. Лучше проводить игру на песке, а не асфальте.

Не забывайте, что нецелесообразно размечать площадку рядом с дорогой, или там, где есть большое количество пешеходов, которые будут отвлекать учащихся от процесса игры.

Проведение подвижных игр, как правило, не требует какого-либо специального инвентаря. Флажки, цветные повязки, ленточки, мячи разных размеров имеются в любом образовательном учреждении. Но для того чтобы игра вызывала положительные эмоции, желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, хорошо заметным. Инвентарь рекомендуется хранить рядом с местом проведения игр и его санитарно-гигиеническое состояние должно отвечать требованиям.

При проведении игр на свежем воздухе, в лесу, используйте снег, шишки и другие природные материалы.

Инвентарь, который необходим для игры, подготавливайте заранее и располагайте таким образом, чтобы его расстановка и раздача не занимали много времени. Инвентарь должен быть разложен в той последовательности, в которой преподаватель собирается проводить игры.

Если для проведения игры требуется расставить некоторый инвентарь, то делайте это до объяснения содержания и правил игры, с тем чтобы объяснение игры было более наглядным. Для расстановки и сбора инвентаря привлекайте студентов, которые в данный момент не могут

принимать активного участия в игре, например по причине освобождения от занятий физической культурой.

Мелкий инвентарь, мячи, флажки, ленты и др., раздавайте только после объяснения правил игры, иначе занимающиеся не будут внимательны и начнут играть с инвентарем сами по себе.

Рекомендуется иметь отдельную таблицу, которую необходимо использовать в процессе подготовки к занятию, и в которой указан весь имеющийся инвентарь. Не забывайте, что в процессе работы инвентарь необходимо периодически мыть и ремонтировать, поддерживая его в хорошем гигиеническом состоянии.

11. Методические рекомендации по проведению подвижной игры

Эффективность проведения любой игры во многом зависит от знания методики, организаторских способностей преподавателя, его профессиональных умений. Поэтому, при проведении игры придерживайтесь следующего порядка, постарайтесь запомнить и старайтесь не отступать от него:

1. Построение занимающихся для объяснения игры
2. Сообщение названия игры.
3. Мотивационная поддержка участников игры.
4. Назначение водящих, помощников и судей, деление на группы или команды.
5. Объяснение задач игры (какие качества развивает данная игра).
6. Объяснение содержания и хода игры.
7. Объяснение правил игры.
8. Дополнение и уточнение правил игры.
9. Начало игры.
10. Наблюдение за ходом игры и регулирование нагрузки.
11. Судейство игры.
12. Подведение итогов игры.

Сообщение названия игры

Рекомендации:

1. При проведении подвижных игр не существует жесткой регламентации, поэтому старайтесь часто изменять название и сюжет игры, что будет способствовать проявлению эффекта новизны.

2. Помимо этого, предложите занимающимся самим придумывать название игры, и совместно определите, какое название наиболее точно будет отражать содержание предлагаемой игры, что будет способствовать развитию воображения.

3. Попробуйте сначала объяснить содержание и правила уже

знакомой игры, после чего попросите участников игры вспомнить, как называлась игра.

Создание интереса к игре

Рекомендации:

1. Преподаватель должен объяснять, содержание игры, на доступном для играющих языке, рассказывая, для чего предназначена данная игра, что она развивает, что приобретут играющие, о чем узнают, то есть постарайтесь придать игровой деятельности личностную значимость.

2. Старайтесь показать связь игры с другими учебными дисциплинами – экологией, литературой, чтением, обществознанием и др.

3. Чаще используйте такие педагогические приемы как поощрение, одобрение, поддержка, демонстрация индивидуальных достижений занимающихся.

4. В процессе игры каждый из участвующих в ней должен быть успешен. Для этого в процессе игры старайтесь выбрать играющим именно ту роль, с которой они наиболее успешно, по вашему мнению, справятся.

5. Если освобожденные от физической культуры будут просто сидеть на скамейке и ничего не делать, то они очень скоро потеряют интерес к двигательной активности или будут мешать преподавателю. Поэтому лучше всего использовать их в качестве помощников, которые могут раздавать и собирать инвентарь, выступать в качестве судей или если это позволяет игра, в качестве водящих.

Построение учащихся для объяснения игры

Рекомендации:

1. Помните, что размещение обучающихся для объяснения игры зависит от того, в каком построении они должны находиться, начиная игру и непосредственно в игре.

2. Поэтому, перед объяснением игры занимающихся необходимо построить в то построение, в котором будет начинаться игра, и только после этого объяснять содержание и правила игры. Находясь во время объяснения в том построении, из которого начинается игра, студенты лучше и яснее представят направление передвижения и лучше воспримут правила игры. Если игра проходит при произвольном размещении играющих, (например, «салки»), то лучше построить играющих в одну шеренгу.

3. Если игра начинается при построении, когда обе команды находятся на противоположных концах площадки, то их надо построить в шеренги и во время объяснения сблизить, построив, например, на линиях атаки волейбольной площадки.

4. Независимо от построения, играющие должны хорошо видеть и слышать вас, а вы должны контролировать всех играющих.

5. Если играющие стоят в кругу, то вы должны стоять между ними, а не в центре круга, так как половина участников игры в этом случае будет у

вас за спиной.

6. Если играющие стоят в нескольких шеренгах лицом в одном направлении, то вы должны стоять в нескольких шагах по середине шеренги лицом к ним.

7. Если играющие стоят в двух шеренгах лицом к друг другу, то вы должны стоять в конце шеренг.

8. Если играющие стоят в колоннах, то ваше место в нескольких шагах против средних колонн.

9. Если играющие стоят в нескольких маленьких кругах или двух concentрических кругах, то вы должны занимать место за кругами.

10. При построении в полукруг вы должны стоять в центре полукруга.

11. Если игра проходит в солнечный или ветреный день, то при объяснении игры играющие должны располагаться спиной к солнцу и ветру.

12. Если при проведении игры в зале находится другая группа, необходимо располагать участников игры спиной к группе, чтобы играющие не отвлекались. Данный прием необходимо использовать и при проведении занятий на улице, где всегда имеются какие либо отвлекающие факторы: дорога с автомобилями, здание, улица на которой происходит движение и др. Не забывайте, что необходимо размещать играющих таким образом, чтобы количество отвлекающих факторов было минимальным.

13. В две шеренги или в колонну по два выстраиваются из шеренги по одному на месте или в движении.

14. Круг быстрее всего построить из шеренги, взявшись за руки, причем вы при этом должны взять за руку направляющего.

15. Два круга можно построить из двух шеренг, играющие каждой шеренги при этом берутся за руки, и образуют круг в указанном месте. Место, где должен быть образован круг, нужно обозначить каким – либо ориентиром или сделать отметку на площадке.

16. Три круга или больше образуются при перестроении из колонны по одному в нужное количество колонн, после чего каждая колонна образует круг.

17. Concentрические круги образуются из одного круга, например, если вам необходимо образовать три круга (игра «шишки, желуди, орехи») играющие рассчитываются на первый – третий, вторые номера остаются на месте, первые делают приставной шаг влево и становятся перед вторыми, третьи выполняют шаг вправо и становятся за вторыми.

18. При разделении играющих на команды для проведения эстафет можно использовать метод фигурной маршировки. Для этого подаются команды «Налево!», «В обход на право, шагом марш!», « В колонну по три (четыре) марш! ».

19. Из построения в одну шеренгу разделять на команды удобно

следующим образом: сначала играющие рассчитываются на первый – второй, третий, четвертый и т.д. в зависимости от запланированного преподавателем команд, например на первый – четвертый, после чего подается команда: «Первые номера на месте, вторые – три, третьи – шесть, четвертые – девять шагов вперед марш!». После выполнения данной команды играющие разворачиваются направо, смыкаются и разворачиваются кругом. При этом достигается выполнение правила, когда занимающиеся меньшего роста стоят впереди, а более высокие в конце колонн.

20. Помните, что построение должно учитывать дальнейший ход занятия, т.е. те игры или упражнения, которые будут осуществляться после проведения данной игры.

21. Лучше если, например, несколько игр проводятся из одного и того же начального построения, что позволит вам сэкономить время на перестроение.

22. Всегда стремитесь к тому, чтобы размещение занимающихся для объяснения проходило быстро и организованно.

Назначение водящих, помощников и судей, разделение на группы или команды

Рекомендации:

1. Поскольку в командных играх и эстафетах соревнуются две или больше команд, поэтому, как правило, чем больше участников, тем больше должно быть команд.

2. Чтобы соревнование между командами проходило интересно, состав команд должен быть примерно одинаков по количеству, силам, росту и полу играющих.

3. Распределение на команды осуществляется следующим образом:

- вы распределяете игроков по своему усмотрению путем расчета или фигурной маршировки;

- капитаны команд поочередно выбирают игроков в свои команды;

- при помощи расчета на первый (второй, третий и т.д.);

4. Вы самостоятельно должны распределять играющих на команды в том случае, если хорошо знаете коллектив. При таком способе распределение происходит быстро, но сами игроки никакой активности не проявляют.

5. Разделение путем фигурной маршировки проводится следующим способом: занимающиеся двигаются шагом в колонне по одному. По команде: «Налево по два (по три, по четыре – марш!)» они строятся в указанное количество колонн. Каждая колонна составляет одну команду. Обратите внимание, что преимущество данного способа заключается в том, что он не требует много времени.

6. При помощи расчета разделяются на команды следующим образом: строятся в шеренгу и рассчитываются на первого, второго,

третьего и т.д. Первые номера составляют одну команду, вторые – другую и т.д. Разделение участников игры при этом способе происходит быстро, и команды получаются сравнительно одинаковыми по силам.

7. Если вы решили провести разделение на команды по назначению капитанов, то оно производится следующим образом: студенты или преподаватель выбирают столько капитанов, сколько должно быть команд. Капитаны по очереди выбирают (вызывают) игроков в свою команду. Положительным моментом при таком способе разделения на команды является то, что играющие выступают не в качестве пассивных зрителей, а активно и с большим интересом принимают участие в составлении команд.

Учтите, что у этого способа есть и недостаток, связанный с тем, что в конце выбора капитаны медлят и неохотно берут в свою команду более слабых игроков, что вызывает недовольство последних. В этом случае используйте комбинированный способ, когда сначала игроков выбирают капитаны, а оставшихся разделите с помощью расчета.

8. Учитывая интересы игроков, можно провести разделение на команды по сговору, этот способ предусматривает саморазделение игроков на пары, желательно равные по силам, после чего игроки сговариваются, кто будет кем, и подходят к капитанам, которые по очереди выбирают их по названиям. При таком разделении команды почти всегда равны по силам. Этот способ является игрой сам по себе, поэтому его можно часто использовать, если вам позволяет время.

9. Для занятий физической культуры как основной используйте способ расчета и фигурной маршировки.

Выбор капитанов команд

Выбор нужен для того, чтобы у вас были помощники, отвечающие за порядок и дисциплину игроков своей команды. Помимо этого, капитаны устанавливают очередность игроков, помогают в размещении играющих, раздаче инвентаря, объективном подведении итогов игры.

Рекомендации:

1. Капитанов может назначить вы сами, или его могут выбрать сами играющие. Как правило, капитанами назначаются наиболее авторитетные в своем коллективе учащиеся, более способные и обладающие лучшими организаторскими умениями, или более дисциплинированные.

2. Иногда вы можете выбирать в качестве капитанов команд менее дисциплинированных, «сложных» личностей, так как назначение капитаном возлагает на них определенную ответственность и дисциплинирует их.

3. Вы можете выбрать капитана в качестве поощрения по результатам предыдущих игр, отметив самых ловких игроков или с помощью какой – либо игры, например, игры на внимание.

4. Можете назначать капитанами по очереди.

5. Интересно выбрать капитана можно с помощью игры на внимание,

проводимой в начале или конце занятия.

Выбор помощников

На объяснение игры, размещение игроков, и раздачу инвентаря должно быть затрачено минимальное время. Для этого необходимо использовать помощников.

Рекомендации:

1. Помощников выбирайте из числа студентов, не имеющих возможности принимать активного участия в игре по причине нездоровья, освобождения от занятий, отсутствия формы и др.

2. Если таковых среди играющих нет, то назначайте помощников и судей из числа занимающихся. В этом случае помощников и судей старайтесь регулярно менять, чтобы одни и те же не были исключены из процесса игры, и при повторении игры их нужно заменять другими игроками.

3. Целесообразно использовать в качестве помощников игроков, которые были водящими в предыдущей игре и получили значительную нагрузку, для того, чтобы они могли восстановиться.

4. Можно заранее, до начала занятия выбирать помощников и рассказать им, что они должны будут делать в процессе проведения игр, что позволит вам сэкономить время и увеличить плотность занятия.

5. В качестве судей старайтесь использовать наиболее подготовленных играющих, заранее ознакомив их со своими обязанностями, в число которых входит определение ошибок, подсчет очков, определение победителя.

6. Помните, что число судей зависит от количества групп или команд, сложности игры и размеров площадки.

Всегда стремитесь к тому, чтобы определение помощников и судей проходило быстро и не занимало значительного времени. Не забывайте, что привлечение занимающихся к выполнению функций капитанов, помощников, судей способствует воспитанию у них самостоятельности, ответственности, объективности, приобретению организаторских и коммуникативных умений и навыков. Назначая помощниками и судьями студентов с ослабленным здоровьем, пассивных и застенчивых, вы помогаете им найти свое место в коллективе и чувствовать себя полноправными членами ученического коллектива. Обращайте внимание на то, чтобы все играющие выполняли распоряжения капитанов, не спорили с судьями и выполняли их указания.

Выбор водящих

Выбор водящих очень важен, поскольку от этого во многом зависит ход и процесс игры.

Рекомендации:

1. Если игра проводится впервые, то водящим можете быть вы сами, затем вас сменяют сами играющие.

2. Водящего можете назначить вы сами или его могут выбрать сами играющие.

3. Вы можете выбрать водящего с помощью считалки, или по результатам предыдущих игр.

4. Можно выбирать водящего вероятностным способом, например, повернувшись спиной к группе, преподаватель говорит: - «водящим будет седьмой».

5. Целесообразно часто менять водящих и применять все способы в зависимости от конкретной обстановки.

Объяснение задач игры

Успех игры во многом зависит от того, как вы объясните её.

Рекомендации:

1. Ваше объяснение должно быть не сухим и скучным, а образным и эмоциональным. Образное объяснение игры способствует развитию творческого воображения, фантазии, создает повышенный эмоциональный фон.

2. Старайтесь сделать объяснение простым, доступным, доходчивым и кратким; избегайте монотонности в объяснении.

3. Ваше объяснение игры должно, помимо всего, решать так же образовательные задачи, для чего в процессе игры необходимо объяснять и отвечать на вопрос «для чего?» нужна данная игра, развитие каких физических (двигательных) и психических качеств происходит в процессе игры.

4. Очень важным представляется объяснение на языке понятному играющим, соответствующему уровню его восприятия.

5. Если вы проводите игру с целью овладения двигательными действиями, и она является подводящей к какому-либо виду спорта, необходимо объяснять, какие двигательные умения и психические качества будут совершенствоваться в игре в первую очередь.

Объяснение содержания и хода игры

Рекомендации:

1. Объясняя содержание и ход игры необходимо сопровождать объяснение показом, особенно, если игра проводится впервые.

2. При объяснении игры рекомендуется придерживаться определенного алгоритма, объясняя игровые действия в той последовательности, в которой они должны осуществляться.

3. Объяснение содержания должно быть образным и кратким. Необходимо особо подчеркнуть, как игра начинается и когда она заканчивается. Играющие должны понять игру, только в этом случае возможно сознательное поведение в игре.

4. Активность повышается, если игра хорошо усвоена. Для этого полезно повторять игры и их варианты, изученные на предыдущих занятиях. На активность участников игры оказывает значительное влияние

и уровень интереса к ней, который зависит от эмоциональности самого объяснения.

5. При знакомстве с новой игрой объяснение её не должно быть слишком подробным, ограничивающим творческое мышление. Необходимо предоставлять играющим известную долю самостоятельности. Сначала нужно сосредоточить внимание на основном содержании, при необходимости дополняя объяснение отдельными деталями.

6. При объяснении необходимо опираться на уже имеющиеся у занимающихся представления и двигательные навыки, которые были использованы в других, уже известных играх.

Объяснение правил игры

Под правилами игры должно пониматься, прежде всего, то, что можно делать и чего делать нельзя в процессе игровой деятельности. К основным правилам любой игры относится проведение игры в границах установленной площадки, правильное поведение играющих (не толкаться, не хватать за одежду и т.д.), начало и окончание игры по сигналу, и др.

Рекомендации:

1. Правил не должно быть очень много.
2. При объяснении необходимо сначала излагать основные правила, касающиеся безопасности проведения (не убегать за пределы площадки, не хватать за одежду, не расцеплять руки, оббегать команду только с правой стороны и т.д.), а в конце объяснения излагать правила, касающиеся непосредственно данной игры.
3. После многократных повторений часть общих положений по технике безопасности вы можете опустить, акцентируя на них внимание занимающихся только в случае грубых нарушений.
4. Постоянно отмечайте санкции, которым будут подвергнуты игроки в случае нарушения (получают штрафные очки и т.д.).
5. В конце объяснения обязательно укажите порядок определения победителей, если это предусмотрено содержанием игры.

Дополнение и уточнение правил игры

Рекомендации:

1. После объяснения правил игры почти всегда находятся играющие, которые либо не услышали, либо не поняли основное содержание правил. Поэтому основные положения правил вам необходимо повторить, убедившись, что все трактуют их одинаково и сопровождая их показом.
2. Отметьте и те «штрафные санкции», которые будут применяться к игрокам в случае несоблюдения правил. Это могут быть дополнительные штрафные очки, штрафные секунды и т.д. вплоть до остановки игры в случае грубого нарушения правил.
3. Убедитесь в однозначной трактовке и правильном понимании правил и после этого начинайте игру.

Начало игры

После того, как игроки размещены, игра объяснена, инвентарь роздан и вы убедились, что правила игры, поняты правильно, можно начинать игру.

Рекомендации:

1. Игра всегда должна начинаться и оканчиваться по сигналу, команде или вашему распоряжению. Сигналы могут быть звуковые (свисток, хлопок в ладоши, команда) и зрительные (взмах рукой, флажком).

2. Можно сочетать звуковые и зрительные сигналы, воздействуя на слуховые и зрительные анализаторы игроков.

3. При проведении эстафет употребляйте терминологию, принятую в легкой атлетике: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Это способствует выработке правильной и быстрой реакции и чувства времени, необходимых при обучении бегу. Сигналы имеют большое воспитательное значение, уравнивая процессы возбуждения и торможения, развивая выдержку и самообладание.

4. Если играющие нарушают правило, начав игру до сигнала, то вы обязательно обратите на это внимание, подав команду «Отставить!», после чего сигнал о начале игры нужно будет повторить.

5. Окончание игры сопровождайте сигналом, который должен отличаться от других сигналов, например, давайте два коротких свистка. Если вы будете использовать одни и те же сигналы, то постепенно приучите занимающихся реагировать на них нужным способом.

6. Используйте одинаковые сигналы в процессе занятий на протяжении всего периода обучения.

Наблюдение за ходом игры и регулирование физической нагрузки

Рекомендации:

Помните, что подвижные игры не позволяют точно определять нагрузку, поскольку игроки действуют самостоятельно и могут выполнять движения в любом темпе и с различной интенсивностью.

1. Под физической нагрузкой, необходимо понимать степень воздействия движений, входящих в содержание подвижных игр на организм занимающихся.

2. Учитывайте, что нагрузку определяют продолжительность игры, интенсивность (скорость) выполнения игровых действий, координационная сложность предлагаемых игр, общий объем игр.

3. Не забывайте, что игровая нагрузка должна зависеть от общей нагрузки на занятия физической культуры, от характера работы до занятия, от активности самих играющих.

4. Поскольку игровая деятельность отличается повышенной эмоциональностью, то сами играющие не могут определять нагрузку и это должны делать вы сами.

5. При дозировании нагрузки используйте методические приемы, позволяющие её регулировать. Это такие приемы как увеличение или уменьшение:

- времени, отведенного для игры;
- количества повторений игры;
- размера площадки и дистанции перемещения;
- количества и сложности препятствий;
- количества и сложности правил.

Помимо этого, игровую нагрузку вы можете варьировать за счет:

- изменения исходных положений;
- изменения правил игры;
- замены игры другим вариантом;
- введения дополнительных пауз.

6. Особое внимание обращайте на дозирование нагрузки при проведении игр на свежем воздухе, когда в зависимости от погоды недостаточно интенсивная или чрезмерная нагрузка могут вызвать переохлаждение и как следствие простуду, или перегревание организма и усталость.

7. При проведении игр в зимнее время на воздухе объясняйте их содержание в помещении; проводите игры с одновременным включением всех играющих, до начала занятия готовьте площадку, распределяйте роли и делите на группы и команды.

8. Наблюдая за ходом игры, занимайте такое положение, чтобы вы могли одновременно контролировать всех играющих, включая помощников и судей. При этом занимайте место, которое представляет потенциальную угрозу для играющих, например, при играх на спортивной площадке это может быть металлическая ферма баскетбольного щита, растущее дерево, или провал, яма. В спортивном зале это могут быть стоящие брусья, гимнастические снаряды, дефект на полу и др.

9. Предоставляйте большую инициативу самим играющим, стараясь без необходимости не вмешиваться в ход игры.

Судейство игры

1. Судите строго и беспристрастно, обращая внимание на правильное выполнение приемов игры.

2. Ещё до начала игры нужно следить за тем, чтобы команды были равны по количеству, полу, силам.

3. Если в процессе проведения игры выясняется, что одна команда намного сильнее другой, исправьте положение, поменяв игроков.

4. Старайтесь судить так, чтобы, в конце концов, побеждала дружба, или преимущество одной из команд не было столь явным, т.е. создавать ситуацию успеха у всех занимающихся.

5. Вы, как судья должны занимать место удобное для наблюдения, чтобы видеть всех играющих и в то же время не мешать им.

6. Заметив нарушения правил, вы должны своевременно и отчетливо подавать сигналы, корректно делая замечания, и не вступая в споры с играющими.

7. Если были допущены мелкие нарушения, то игру прерывать не стоит. В случае если допускаются грубые нарушения, сразу же остановите игру. То же самое сделайте в случае возникновения конфликтных ситуаций, не акцентируя при этом внимания на персональных игроках.

8. Замечания и разъяснения делайте после окончания игры.

Окончание игры и подведение итогов

Рекомендации:

1. Планируя задачи и игровой материал занятия, вы должны определить примерное время, отводимое на каждую игру.

2. Очень важно, закончить игру вовремя, в тот момент, когда занимающиеся получили хорошую физиологическую и эмоциональную нагрузку. Не допускайте такого положения, когда игра затягивается, и играющие сами предлагают её прекратить. Так же неправильно прекращать игру преждевременно.

3. Важно, чтобы игра заканчивалась в тот момент, когда игроки еще сохраняют активный интерес к ней. Проще говоря, студенты должны немного не доиграть, что связано с эффектом незавершенного действия, когда возникает потребность завершить данную игру и игроки с удовольствием будут играть в эту же игру на следующем занятии, и содержание данной игры ими лучше запомнится.

4. Если вы проводите игру на время, или до определенного количества очков, необходимо заранее до начала игры сообщить об её продолжительности.

5. Для того, чтобы приучить игроков к порядку и организованности, добивайтесь окончания игры в том исходном положении, в котором игра начиналась. Это позволит вам сэкономить время на организацию игрового процесса.

6. После окончания игры подведите итоги игры, создайте ситуацию успеха у всех играющих, проанализируйте причины успеха или неудач выигравшей или проигравшей команды. Укажите наиболее характерные ошибки, допущенные в процессе игры, отметьте игроков, наиболее успешно справившихся с заданием и соблюдавших правила, творчески проявивших себя, выясните отношение группы к данной игре. К разбору игр привлекайте самих играющих, что будет способствовать развитию наблюдательности, учить критически относиться к себе и другим, способствовать повышению сознательной дисциплины.

12. Составление картотеки по подвижным играм

Для удобства работы рекомендуем вам составлять картотеку по подвижным играм, которая позволяет оптимизировать учебный процесс, сэкономить время на подготовку к занятиям, добиться внесения в занятия элементов новизны и разнообразия.

С помощью карточек можно приобщать занимающихся к самостоятельному проведению подвижных игр в любое время.

Для удобства все игры можете разделить на разделы, и готовить картотеку для каждого раздела, например:

1. Игры с преимущественным развитием внимания.
2. Игры с преимущественным развитием воображения.
3. Игры с преимущественным развитием памяти.
4. Игры с преимущественным развитием сообразительности.
5. Игры с преимущественным развитием наблюдательности.

Или другой вариант, определяющий содержание раздела по преимущественно развиваемому физическому качеству:

1. Игры для развития ловкости.
2. Игры для развития силы.
3. Игры для развития быстроты.
4. Игры для развития выносливости.
5. Игры для развития прыгучести.

Нужно сделать такие карточки, которые бы позволяли получать максимум информации и были удобны для вашей работы. Карточка должна иметь унифицированный характер и содержать информацию полезную для вас.

К такой информации мы относим *название* (или названия игры), которое указывается крупными буквами в кавычках сверху карточки, (можно располагать игры и в алфавитном порядке, что достаточно удобно) номер, указываемый в верхнем левом углу, который в дальнейшем позволит указывать в конспекте только номер игры, без включения её подробного описания.

Начинать лучше всего с описания инвентаря, который будет использоваться в игре.

Нет необходимости указывать в отдельной графе место проведения, так как это указано в разделах подготовка и содержание и графической схеме, показывающей построение.

Преимущественные психические качества, развиваемые в данной игре, позволяют без труда определить, где может быть использована данная игра.

Подготовку к игре, содержание и ход игры лучше объединить в одну графу, для экономичности, при этом нет необходимости очень подробно описывать

Правила лучше излагать по степени значимости, начиная с основных,

общие и малозначительные правила в карточку можно не включать.

13. Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. — 271 с. — ISBN 978-5-4497-4249-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/142107.html>

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 1: Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания. - 2022. - 225 с.: ил. - ISBN 978-5-8038-1790-1: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf>

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 т. / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. - Иркутск: ИРНИТУ, 2022. - ISBN 978-5-8038-1789-5.

Т. 2 : Особенности физического воспитания студентов. - 2022. - 243 с.: ил. — ISBN 978-5-8038-1791-8: 0.00 <http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf>

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. — Воронеж: ВГАС, 2022. — 56 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/310397>

14. Дополнительная учебная и справочная литература

1. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Иванов. — Симферополь: КИПУ, 2023. — 168 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/387566>

2. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / Мельникова, А. Ю., Таламова [и др.]. — Омск: СибГУФК, 2023. — 149 с. — ISBN 978-5-91302-28-5. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/398723>

3. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма: учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. — Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. — 69 с. — ISBN 978-5-7765-1570-5. — Текст: электронный // Цифровой

образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/140672.html>

4.Файзрахманов, И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. — Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024. — 146 с. — ISBN 978-5-6050000-4-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/452057>

5.Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. — Казань: Издательство КНИТУ, 2021. — 132 с. — ISBN 978-5-7882-3041-2. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/129151.html>

6.Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-50716-0. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/458393>

15. Ресурсы сети Интернет

1. <http://library.istu.edu/>
2. <https://e.lanbook.com/>

16. Профессиональные базы данных

- 1.
1. <http://new.fips.ru/>
2. <http://www1.fips.ru/>

Приложение А

1. ИГРЫ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

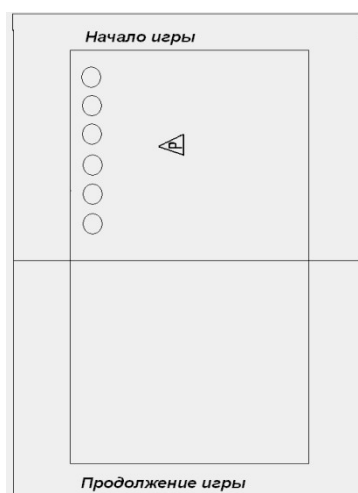
1.1. «Запрещённое движение»

Образовательная цель игры: развитие быстроты реакции в экстренных ситуациях, аккуратности.

Педагогическое значение игры: игра развивает внимание, сообразительность, наблюдательность, быстроту реакции.

Место проведения: кабинет, площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.



Подготовка к игре: игроки, становятся в одну или несколько шеренг на расстоянии вытянутых рук. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, но заранее оговаривается, какое движение является запрещённым, и его повторять не нужно. Например, запрещено выполнять движение «руки на пояс или одна вверх, другая вниз».

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя занимающиеся начинают повторять за ним различные движения, не выполняя только те движения, которые являются запрещёнными.

Правила:

1. Все играющие должны повторять движения за руководителем. Игрок, не повторяющий движения, делает шаг назад.

Вариант игры:

1. Можно проводить игру как командную, тогда игроки одной шеренги образуют команду, и игра проводится как соревнование. За каждую допущенную ошибку команда получает штрафное очко. Игра продолжается до определенного количества очков. Команда, получившая наименьшее количество штрафных очков к моменту окончания игры, признается победителем.

2. Для подготовленных игроков задание можно усложнить, если они вместо запрещенного движения будут выполнять свое.

Возраст участников: игра проводится с 7 лет.

Методические рекомендации:

1. Упражнения выполняйте в достаточно быстром темпе и без пауз.
2. Вы можете ввести правило, что тот участник игры, кто допускает ошибку, заменяет руководителя.
3. Если есть возможность, проводите игру с музыкальным сопровождением.
4. Если уровень психического развития играющих высокий, можно

ввести в игру несколько запрещенных движений.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра сразу начинает проводиться в слишком быстром темпе.
2. Водящий не сопровождает команды показом.
3. При очередном повторении игры используются те же упражнения, что и в предыдущем варианте.

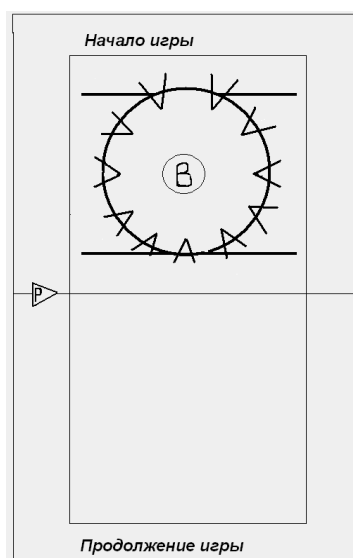
1.2. «Три, тринадцать, тридцать»

Образовательная цель игры: развитие слуховой памяти, быстроты реакции в экстренных ситуациях.

Педагогическое значение: игра развивает внимание, зрительную память.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.



Подготовка к игре: игроки становятся по кругу и размыкаются на вытянутые руки, выбирается водящий, который становится в центр круга.

Содержание и ход игры: если руководитель произносит: «три», то все играющие ставят руки на пояс; «тринадцать»- поднимают руки вверх; «тридцать» - вытягивают руки в стороны.

Правила:

1. Игрок, неправильно выполнивший задание, получает штрафное очко или становится водящим.
2. Игра продолжается до определенного количества очков.

Возраст участников: игра проводится с 7 лет.

Методические рекомендации:

1. Если игра проводится впервые, желательно, чтобы водящим были бы вы сами.
2. При очередном проведении игры произвольно меняйте задания по своему усмотрению.
3. Называйте числа без значительных пауз, иногда повторяя одно и то же число несколько раз.
4. Спрашивайте у игроков, какие упражнения были использованы при проведении этой игры на предыдущем занятии.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам всегда предлагаются одни и те же варианты движений.
2. Игрокам не предлагается выступить в роли водящих.

1.3. «Верёвочка»

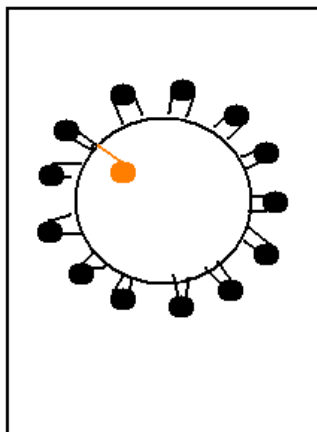
Образовательная цель игры: развитие быстроты реакции в

экстренных ситуациях.

Педагогическое значение: игра развивает *внимание*, находчивость, ориентацию в пространстве, решительность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: веревка, связанная за концы.



Подготовка к игре: игроки образуют круг и берутся за веревку двумя руками, водящий становится внутрь круга.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя водящий старается коснуться (ударить ладонью) по руке одного из играющих, которые имеют право убирать только одну руку.

Правила:

1. Играющие должны держать верёвку двумя руками.

2. Если водящему удалось коснуться ладони другого игрока, то водящим становится этот игрок, а водящий идёт на его место.

3. Вербка не должна падать на землю.

Вариант игры:

Играющие держатся за веревку, держа руки скрестно, или становятся, взявшись за веревку, спиной к ней.

Возраст участников: игра проводится с 7 лет.

Методические рекомендации:

1. Вербка должна быть такой длины, чтобы все играющие могли за неё взяться.

Организационно-методические ошибки:

1. В игре используется слишком длинная или короткая веревка.

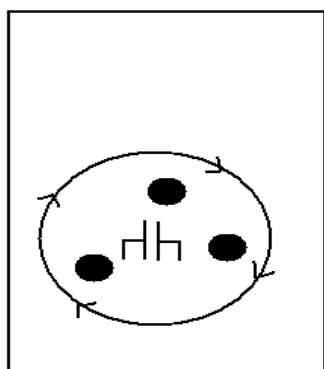
2. Игроки стараются сильно ударить партнера по руке.

1.4. «Кто не успел, тот опоздал»

Образовательная цель игры: формирование быстроты реакции в экстренных ситуациях.

Педагогическое значение: игра развивает *внимание*, находчивость, ориентацию в пространстве.

Инвентарь: стулья, обручи, гимнастические коврики.



Подготовка к игре: играющие ставят стулья (кладут обручи, гимнастические коврики) по кругу, (стульев должно быть на один меньше, чем количество играющих) на одинаковом расстоянии между ними, а участники становятся вокруг круга.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя игроки начинают движение вокруг стульев в заранее оговоренную сторону, по второму сигналу они стараются занять место на любом из стульев.

Правила:

1. Игрок, оставшийся без стула, выбывает из игры и забирает один стул.
2. Игра продолжается, пока не определится победитель, которым будет игрок, занявший место на последнем стуле.

Возраст участников: игра проводится с 6 лет.

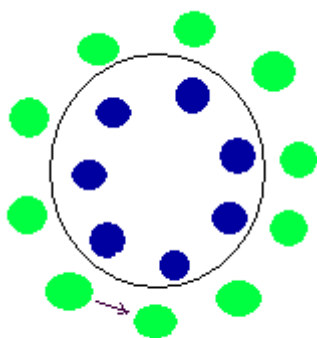
Методические рекомендации:

1. Не забывайте, направление движения нужно менять при очередном проведении игры.
2. Вносите разнообразие в игру, используя обручи, коврики и т.п.

Организационно-методические ошибки:

1. Не соблюдается техника безопасности при проведении игры.
2. Всегда предлагается один и тот же вариант игры.

1.5. «Встречное течение»



Образовательная цель игры:
формирование аккуратности, умение взаимодействовать в коллективе.

Педагогическое значение: игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: игроки делятся на две команды, которые располагаются в кругу, таким образом, чтобы играющие смотрели друг на друга, как показано на схеме. Перед ногами играющих чертится круг, игроки одной из команд становятся на одинаковом расстоянии между собой, таким образом, чтобы ногами наступать на линию круга.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя игроки другой команды начинают движение в заранее оговоренную сторону, змейкой оббегая стоящих. По следующему сигналу, игроки команды, которые бежали, останавливаются на месте, и уже игроки другой команды бегут в противоположном направлении. Как только игроки осваивают данные варианты игры, они одновременно начинают движение навстречу друг другу.

Правила:

1. Игроки не должны сталкиваться друг с другом, если столкновение всё же произошло, участники игры получают штрафные очки.

Возраст участников: игра проводится с 9 лет.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры игроки одной из команд должны бежать строго по линии круга.

2. Пока не освоили игру, её можно проводить в варианте, когда первые номера стоят, а вторые идут и наоборот, выполняя движение не бегом, а шагом.

Организационно-методические ошибки:

1. Слишком большое (более восьми) количество играющих.

2. Неподготовленным игрокам предлагается вариант с бегом.

1.6. «Камень, ножницы, бумага»

Образовательная цель игры: формирование творческих способностей, быстроты реакции в нестандартной обстановке, образного мышления.

Педагогическое значение: игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: игроки разбиваются на пары и становятся напротив друг друга.

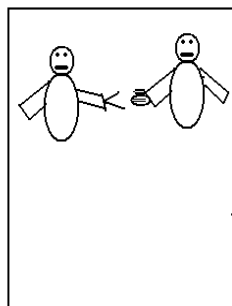
Содержание и ход игры: на счет три игроки выкидывают на пальцах одну из фигур: «камень» – кулак, «ножницы» – два пальца, «бумага» – открытая ладонь.

Правила:

1. Ножницы режут бумагу, камень тупит ножницы, бумага может обернуть собой камень.

2. Игра проводится до двух побед, игрок, который два раза показал правильный вариант, считается победителем и встречается с победителем другой пары.

3. Побеждает игрок, у которого к моменту окончания игры нет поражений.



Возраст участников: игра проводится с 7 лет.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры делите игроков на пары по их желанию.

2. Для развития моторики используйте вариант игры, когда показ осуществляется одновременно на пальцах обеих рук.

3. Используя принцип игры, можно придумать другие предметы и способ их взаимодействия.

Организационно-методические ошибки:

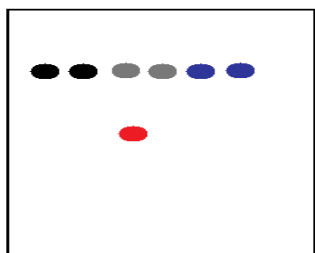
1. Игра начинается без предварительной тренировки на запоминание названий и функций предметов.

2. ИГРЫ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ СООБРАЗИТЕЛЬНОСТИ

2.1. «Группа, смирно!»

Образовательная цель игры: формирование быстроты реакции, творческих способностей, развитие аккуратности.

Педагогическое значение: игра развивает сообразительность, наблюдательность, внимание, быстроту реакции, честность.



Место проведения: комната, площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: играющие становятся в одну шеренгу таким образом, чтобы не соприкасаться плечами, в положение пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя игроки выполняют различные строевые команды, но только в том случае, когда руководитель перед командой произносит слово группа. Например, если произносится: «Группа, нале – во!», то команда выполняется, если просто «Налево!» нет

Правила:

1. Игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко.
2. Побеждают игроки, допустившие наименьшее количество ошибок.

Возраст участников: игра проводится с 7 лет.

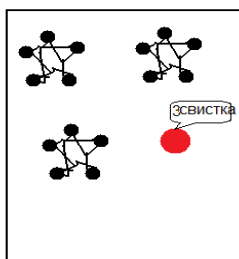
Методические рекомендации:

1. Если игрок допускает ошибку он выходит из строя, делая шаг вперёд, если допускает следующую ошибку, ещё шаг и т.д. Это облегчает подведение итогов.

2. Не забывайте обращать внимание на игроков, допустивших ошибку, так как не все играющие честно оценивают себя.

Используйте дополнительные команды: «Прыжком налево», «Прыжком направо», «Кругом», «Пол оборота налево».

Организационно-методические ошибки:



1. Игра проводится слишком долго и в основной части занятия.

2. Одни и те же команды повторяются и их количество недостаточно.

2.2. «Три свистка»

Образовательная цель игры: формирование умения взаимодействовать в коллективе, аккуратности, образного мышления.

Педагогическое значение: игра развивает сообразительность, внимание, быстроту реакции, согласованность действий.

Место проведения: комната, площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: игроки становятся в несколько кругов, расположенных на небольшом расстоянии друг от друга. Заранее оговаривается, какое движение нужно выполнять по одному свистку, какое – когда дается два свистка, и какое - когда три. Например, когда раздается один свисток играющие, взявшись за руки, образуют «корзину», на два свистка становятся в «плетень», на три свистка изображают «сложный плетень», как указано на схеме.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя, игроки, стоящие в кругу, начинают выполнять заранее оговоренные движения, стараясь выполнить их быстро, и не глядя на остальных играющих.

Правила:

1. Команда, игроки которой ошибаются при выполнении задания, получает штрафное очко.

2. Победителями объявляются игроки команды, допустившей наименьшее количество ошибок.

Возраст участников: игра проводится с 8 лет.

Методические рекомендации:

1. Старайтесь, чтобы свистки были короткими, время между двумя сигналами не должно быть большим.

2. Задания меняйте достаточно часто, но иногда повторяйте их.

3. Можно поручить самим играющим придумать три разных упражнения, и предложить им показать их по очереди.

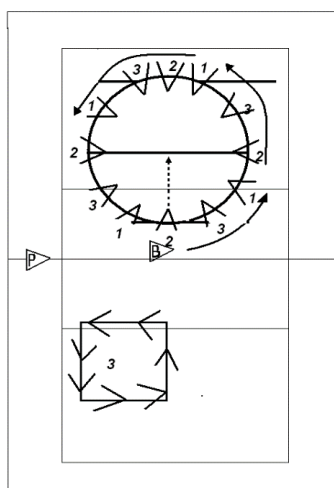
Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам предлагаются для выполнения слишком сложные упражнения.

2. Упражнения предварительно не осваиваются.

2.3. «Треугольник, круг, квадрат»

Образовательная цель игры: формирование образного и пространственного мышления,



ознакомление с геометрическими фигурами.

Педагогическое значение: игра развивает сообразительность, внимание, пространственное воображение, ориентацию в пространстве.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: участники игры становятся в круг и делятся на три команды, рассчитываясь по порядку номеров на первый – третий, после чего стараются запомнить игроков своей команды.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя, играющие начинают движение в заранее обозначенном направлении, сначала медленно, а затем всё быстрее и быстрее. Руководитель, громко говорит, произнося название фигуры, например:

«Внимание, квадрат!»

после чего играющие должны расцепить руки, найти игроков своей команды и образовать квадрат, треугольник или круг.

Правила:

1. Игроки начинают построение только после сигнала.
2. Команда первая и без ошибок справившаяся с заданием, признается победителем.
3. Игра проводится заранее оговоренное количество раз.

Варианты игры:

Руководитель, не произносит название фигуры, а предлагает речитатив, который должны завершить сами играющие, например:

1. *Не возьмешь нас на испуг, быстро образуем* (круг).
2. *Видеть вас сегодня рад, образуйте мне* (квадрат).
3. *Не квадрат, и не угольник, это просто* (треугольник).

Методические рекомендации:

1. Начиная освоение игры с наиболее простых фигур, таких как круг, и только после того, как одна фигура освоена, переходите к построению следующей.
2. Не забывайте, количество и сложность выстраиваемых фигур нужно постепенно увеличивать.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагаются слишком сложные для них задания.
2. Оценивается скорость, а не качество выполнения.

2.4. «Абэвэгэдейка»

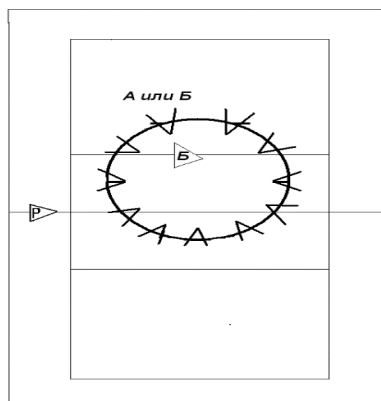
Образовательная цель игры: формирование, повторение и закрепление знания букв русского алфавита, слухового типа памяти, быстроты воспроизведения.

Педагогическое значение: игра развивает сообразительность, внимание, пространственное воображение, находчивость, ориентацию в

пространстве, решительность.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется



Подготовка к игре: играющие становятся по кругу, один из них выбирается водящим.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя, водящий двигается вокруг круга, и, коснувшись любого игрока, называет любую букву. Игрок должен быстро, без заминки, назвать предыдущую букву алфавита, и следующую букву за той, которую назвал водящий. Например, водящий назвал букву «В», игрок должен быстро назвать буквы «Б» (предыдущая) и «Г» - последующая по алфавиту

буквы.

Правила:

1. Если игрок не справился с заданием (не назвал правильного варианта), он должен быстро пробежать один круг вокруг играющих, в это время водящий становится на его место, а игрок, после того как он пробежал круг, становится водящим.

Вариант игры:

Можно проводить игру с названием цифры. Помимо этого можно использовать нотный ряд, дни недели, цвета спектра, английский или иной алфавит.

Возраст участников: игра проводится с 8 лет.

Методические рекомендации:

1. Всегда начинайте с наиболее простого варианта, когда называется следующая буква, затем предыдущая, и только потом предыдущая и следующая.

2. Для детей старшего дошкольного или младшего школьного возраста можно использовать не весь алфавит, а только часть его, например, первые десять букв.

3. Можно использовать не буквы, а ноты, когда так же нужно назвать предшествующую и последующую ноты.

4. Для подготовленных игроков можно сочетать варианты с буквами и нотами.

5. Помните, что удачно выполненное задание создает у игрока ситуацию успеха.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагается слишком сложное задание, не соответствующие их уровню психической подготовленности.

2. Игра проводится без предварительного выяснения уровня психической подготовленности.

2.5. «Первая и последняя буква»

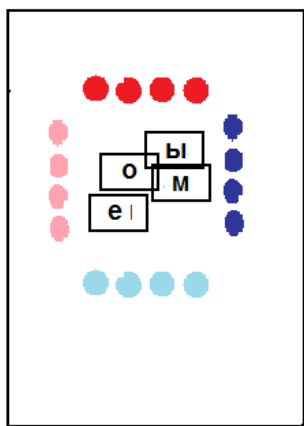
Образовательная цель игры: формирование навыков творческого мышления, расширение словарного запаса играющих.

Педагогическое значение: игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: карточки с написанными на них буквами.

Подготовка к игре: игроки делятся на четыре равные команды и становятся в шеренги по периметру нарисованного квадрата, размером 9х9 метров. В центре квадрата кладутся карточки с буквами. Игрокам каждой команды дается первая и последняя буква слова, которое они должны составить.



Содержание и ход игры: по сигналу первые игроки каждой команды выбегают и берут карточку со второй буквой слова, после чего возвращаются назад, и передают эстафету следующему игроку, который должен взять и принести карточку с третьей буквой и т.д., пока не будет составлено все слово.

Правила:

1. Можно использовать только имена существительные в именительном падеже при составлении слова.
2. Побеждает команда, которая придумала и показала самое длинное слово.

3. Если количество букв в слове у нескольких команд одинаково, то побеждает команда, составившая слово быстрее.

4. Команда должна показать слово, встав в шеренгу таким образом, чтобы у каждого игрока в руках была одна буква.

Возраст участников: игра проводится с 8 лет.

Методические рекомендации:

1. Объясните игрокам, что прежде чем они начнут составлять слово, каждый должен его сначала придумать. Слово, которое окажется наиболее длинным и нужно составлять.

2. Первая и последняя буква у каждой команды должны быть одинаковы.

3. Для подготовленных игроков давайте задание составить слово, связанное с какой то темой: животные, растения и т.п.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам предлагается вариант букв, который вызывает у них затруднения.

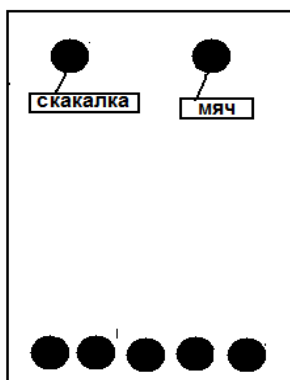
2. Карточки с нарисованными на них буквами слишком маленькие и буквы, нарисованные на них, трудноразличимы.

2.6. «Слова наоборот»

Образовательная цель игры: развитие образного мышления, способности к решению нестандартных задач.

Педагогическое значение: игра развивает сообразительность, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.



Инвентарь: различный мелкий инвентарь в большом количестве, карточки с «перевернутыми» названиями спортивного инвентаря.

Подготовка к игре: игроки становятся за линией, как при проведении эстафеты. В 10-15 метрах лежит самый разнообразный спортивный инвентарь, возле которого располагаются несколько помощников с карточками.

Содержание и ход игры: по сигналу преподавателя, первые игроки команд подбегают к помощникам, которые говорят название инвентаря, который надо взять, произнося слово задом наперед, например, мяч – чям, ракетка – актекар, гантеля – ялетнаг, свисток – котсивс и т.п., после чего игрок должен взять именно тот инвентарь, который был сказан.

Правила:

1. Если игрок не понял слова, он говорит: «Не понял!» и помощник четко произносит слово ещё раз, до тех пор, пока не будет понятно.

2. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Возраст участников: игра проводится с 8 лет.

Методические рекомендации:

1. Карточки с названием инвентаря должны быть одинаковы, но последовательность названий должна не совпадать.

2. Помощники должны заранее отрепетировать произнесение слов наоборот.

3. Можно использовать и предметы, которые есть у каждого игрока.

4. При начальном проведении игры количество букв в названии предмета, не должно превышать четырех. (мяч, шар, чай, кофе, фото и т.п.)

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам предлагаются варианты слов, недоступных уровню развития.

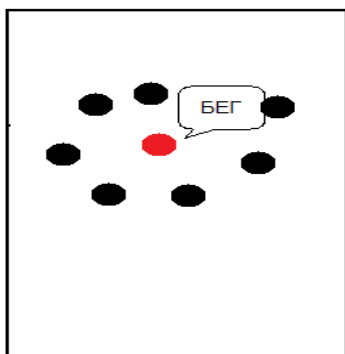
3. Игры с преимущественной направленностью на

развитие воображения

3.1. «Земля, воздух, вода»

Образовательная цель игры: формирование способности реагирования на необычную ситуацию.

Педагогическое значение: игра развивает воображение, внимание, находчивость.



Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: малый мяч.

Подготовка к игре: участники игры садятся по кругу, руководитель становится с мячом в центре круга.

Содержание и ход игры: руководитель бросает мяч любому из играющих, называя одно из слов «земля»; «воздух»; «вода», например, он говорит: «Вода». Игрок,

которому преподаватель бросил мяч, должен поймать его и быстро назвать рыбу, или животное, которое живет в воде (например, кит). Если названо слово «воздух», то нужно назвать какую – либо птицу, и т.д. После этого игрок бросает мяч другому игроку, называя одно из указанных слов.

Правила:

1. Бросать мяч, и произносить какое-либо слово, нужно одновременно.
2. Возвращать мяч и говорить слово нужно так же сразу после того, как поймал мяч.

Варианты игры:

1. Игру можно проводить в командах, когда игроки команд располагаются напротив друг друга и поочередно бросают мяч друг другу.

2. Вариант игры, «Скажи какой?» предусматривает, что игрок, бросая мяч другому игроку, говорит какое-либо существительное, обозначающее предмет, или объект, например, он говорит: «Мяч», игрок, которому был брошен мяч, должен вернуть его назад со словами, дающими характеристику мячу, например, «круглый». Если игрок выдает характеристику, не имеющую отношения к мячу, например, говорит: «Мокрый», он получает штрафное очко.

3. Игра «Съедобное - несъедобное» проводится по той же схеме, как и предыдущие варианты. Игрок, бросая мяч другому игроку, говорит слово, обозначающее что-то съедобное или несъедобное; если это съедобно, игрок, возвращая мяч назад, дает характеристику данному названию, например, «Колбаса – варёная», «Рыба – копченая» и т.п. Если было названо слово, обозначающее что-то несъедобное, мяч возвращается

со словами: «Ешь сам!»

4. Игра «Худой - толстый» проводится по той же схеме: игрок, бросая мяч, говорит, какое-нибудь прилагательное, а игрок, возвращая мяч назад, должен назвать противоположное значение слова, например: «страшный - красивый», «смелый – трусливый» и т.д.

Методические рекомендации:

1. Начинайте проведение игры с того, чтобы бросить мяч поочередно всем играющим, называя при этом только одно слово, например «вода», для правильного понимания содержания игры.

2. Используйте различные варианты данной игры.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагаются слишком сложные задания.

2. Количество вариантов игры ограничено.

3.2. «Узнай товарища»

Образовательная цель игры: формирование образного мышления и типа памяти.

Педагогическое значение: игра развивает память, внимание, восприятие, воображение.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: повязки на глаза.

Подготовка к игре: занимающиеся становятся в колонну и поочередно подходят к водящим, стоящим с завязанными глазами.

Содержание и ход игры: водящий должен «опознать» подходящих к нему игроков, пользуясь заранее оговоренными приемами, которых должно быть не более двух. Как только все проходят «опознание» у первого водящего, в другом порядке производится «опознание» у второго водящего.

Правила:

1. Побеждает водящий, правильно опознавший больше игроков.

Способы опознания:

1. Рукопожатие.

2. По шепоту.

3. По кашлю.

4. По росту.

5. По фигуре.

6. По голове (лицу).

Вариант игры:

Игру можно проводить в форме одновременного соревнования, построенного по принципу встречной эстафеты, как показано на схеме: играющие делятся на две группы и становятся как при проведении

встречной эстафеты. Водящие становятся между ними, каждый лицом к своей группе. По сигналу по одному игроку подбегают к водящим, и те пытаются определить, кто же перед ними. Как только водящий, считает, что он определил стоящего перед ним, он называет имя игрока и говорит следующий. В игре оценивается не только правильность, но и скорость опознания.

Методические рекомендации:

1. Не забывайте, игру нужно проводить в группе, где все хорошо знают друг друга.
2. Напоминайте водящим, что если тот не определил стоящего перед ним игрока, используя два способа, он может воспользоваться остальными.

Организационно-методические ошибки:

1. Игра проводится в незнакомом коллективе.
2. Для неподготовленных игроков регламентируется количество способов опознания.
3. Игрокам не предлагается придумать свои способы опознания.

4. ИГРЫ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

4.1. «Белый свет»

Образовательная цель игры: повторение и закрепление знаний о строении спектра.

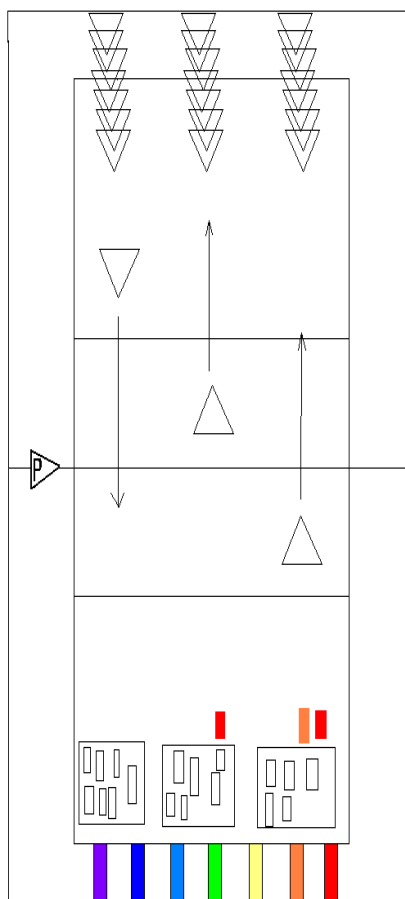
Педагогическое значение: игра развивает память, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: карточки с цветами солнечного спектра: красная, оранжевая, желтая, зеленая, голубая, синяя, фиолетовая.

Подготовка к игре: играющие делятся на несколько команд по семь человек и становятся за лицевую линию площадки в колонны. На расстоянии пятнадцати – двадцати метров напротив каждой команды лежат, перевернутые белой стороной вверх в произвольном порядке карточки, обозначающие цвета солнечного спектра.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя, игроки стоящие первыми



добегают до карточек и стараются найти карточку красного цвета, переворачивая карточки, и в случае неудачи, кладя их назад белой стороной вверх. После того, как игрок находит нужную карточку, (в данном случае красную), он кладёт её красной стороной вверх и возвращаясь назад, передаёт эстафету следующему участнику, который должен найти карточку оранжевого цвета и положить её рядом с красной, после чего вернуться назад, передать эстафету следующему, который должен найти карточку желтого цвета.

Правила:

1. Если карточка, которую перевернул игрок не того цвета, он должен положить её так, как она лежала изначально (белой стороной вверх).

2. Команда, которая выполнила задание быстрее всех, но допустила ошибку, получает последнее место.

Основной вид движений: быстрый бег со сменой направления в сочетании с ходьбой.

Методические рекомендации:

1. Помните, поскольку данная игра имеет межпредметную связь с физикой, нужно разучить «подсказку»: «Каждый охотник желает знать, где скрывается фазан», в которой первая буква в каждом слове соответствует определённому цвету.

2. Для того, чтобы игра проходила интересно и непредсказуемо, карточки не должны лежать в правильном порядке, а должны быть перемешаны.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки не ознакомлены до начала игры с правильной последовательностью солнечного спектра.

2. Перед началом игры не показывается зрительно, как должен выглядеть спектр.

4.2. «К флажку»

Образовательная цель игры: повторение и закрепление умений ориентироваться на местности.

Педагогическое значение: игра развивает зрительную память, внимание, пространственное воображение, находчивость, ориентацию в пространстве, решительность.

Место проведения: рекреация.

Инвентарь: повязки для глаз по количеству играющих и флажок на

древке или палка.

Подготовка к игре: в середине площадки ставится флажок или палка. Играющие выстраиваются полукругом на расстоянии 20-40 метров от флажка и завязывают себе глаза.

Содержание и ход игры: руководитель произносит различные команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом» и т.п., а играющие их выполняют. Как только руководитель подает команду: «К флажку шагом марш!», все начинают продвигаться к флажку, стараясь, как они думают, подойти к нему как можно ближе и остановиться, после чего должны снять повязки.

Правила:

1. Нельзя снимать повязку и подглядывать.
2. Если игрок подглядывает, то его выводят из игры.
3. Все участники должны выполнить команды, которые им дал руководитель.
4. Побеждает участник, ближе всего подошедший к флажку.

Методические рекомендации:

1. Всегда начинайте проведение игры с небольшого расстояния от флажка.
2. При начальном разучивании команд должно быть немного.
3. Не забывайте следить за тем, чтобы игроки играли честно.

Организационно-методические ошибки:

1. Игрокам с самого начала предлагается выполнить слишком большое количество команд.
2. Слишком большое расстояние до флажка.

4.3. «Упражнение по кругу»

Образовательная цель игры: формирование банка двигательных действий (упражнений).

Педагогическое значение: игра развивает зрительную и мышечную память, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: занимающиеся становятся в круг на расстоянии вытянутых рук.

Содержание и ход игры: водящий показывает под счет сложное упражнение, а игроки поочередно выполняют только одно движение, например, первый игрок – «руки к плечам», второй – «руки в стороны», третий – «руки вверх», четвертый – «руки перед собой», пятый – «упор присев», шестой – «упор лежа», седьмой – положение «основная стойка». После того, как упражнение было выполнено по кругу, первый игрок начинает его выполнение со второго движения – «руки в стороны»,

следующий – «руки вверх» и т.д. После того, как игроки поочередно покажут все отдельные движения данного упражнения, они должны все вместе показать упражнение полностью от начала до конца.

Правила:

1.Количество движений должно соответствовать количеству играющих.

2.Победителями считаются игроки, которые быстро и без ошибок показали все упражнение.

Методические рекомендации:

1. Не используйте очень «длинные» упражнения, а постепенно усложняйте их.

2. Предлагайте самим игрокам придумать вариант упражнения.

Организационно-методические ошибки:

1.Занимающимся предлагается вариант, недоступных их уровню развития.

5. ИГРЫ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ

5.1. «Отгадай, кто бросил?»

Образовательная цель игры: формирование интуиции и умения анализировать.

Педагогическое значение: игра развивает наблюдательность, внимание.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: волейбольный мяч.

Подготовка к игре: играющие образуют полукруг, из их числа выбирается водящий, который становится в середину полукруга, становится спиной к полукругу и закрывает глаза.

Содержание и ход игры: руководитель ходит за кругом, и незаметно дает мяч одному из играющих, который бросает его в ноги водящего. Как только мяч коснулся ног водящего, тот открывает глаза, поворачивается и старается отгадать, кто бросил в него мяч.

Правила:

1. Если водящий отгадал игрока, бросавшего мяч, они меняются местами.

2. Водящий не должен открывать глаза до момента касания его ног мячом.

3. Нельзя бросать мяч выше пояса.

Вариант игры:

Играющие делятся на две команды, которые строятся в шеренгу на расстоянии четырёх метров друг от друга. Игроки одной команды поворачиваются кругом и закрывают глаза. Игроки другой команды могут передавать мяч друг другу, после чего один из них катит мяч по полу,

стараясь попасть в ноги игрока противоположной команды. Как только мяч коснется игрока, тот открывает глаза и старается отгадать, кто катил мяч. Остальные игроки команды при этом поворачиваются кругом. Если игрок правильно отгадывает, его команда получает очко, после чего команды меняются ролями, и катят мяч уже игроки другой команды. Побеждает команда, которая в установленное время получает больше очков.

Методические рекомендации:

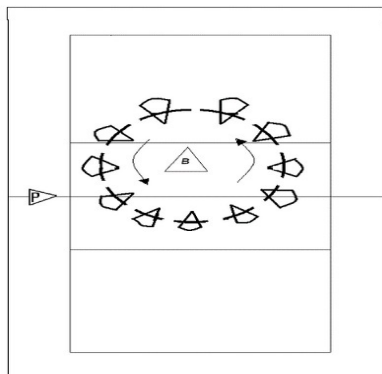
1. Напоминайте игрокам, что мяч можно не бросать, а катать по полу.
2. Следите за тем, чтобы мяч не бросался слишком сильно.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки бросают мяч слишком высоко, попадая не в ноги, а в туловище.

5.2. «Зеркало со скакалкой»

Образовательная цель игры: формирование межполушарной координации.



Педагогическое значение: игра развивает наблюдательность, внимание, находчивость, воображение, ориентацию в пространстве.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: скакалки.

Подготовка к игре: водящий (как правило, наиболее подготовленный игрок), становится в центр круга, который, разомкнувшись так, чтобы

не мешать, друг другу образуют участники игры со скакалками в руках.

Содержание и ход игры: водящий прыгает на скакалке, постоянно меняя способы прыгания. Остальные должны не останавливаясь, повторять его движения (как в зеркале).

Правила игры:

1. Тот игрок, который ошибается, выбывает из игры или получает штрафное очко.
2. Побеждают участники игры, не допустившие ошибок.
3. В случае повторного проведения игры лучший игрок становится новым водящим.

Варианты игры:

1. Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперед.
2. То же, вращая скакалку назад.
3. Скрестив ноги, вращая скакалку вперед или назад.
4. Прыгать, приседая при приземлении.
5. Прыгать, скрещивая и снова разводя руки.
6. Прыгать с подниманием бедра.

7. Прыгать с захлестом голени.
8. Прыгать с поворотами на определенное количество градусов.
9. Прыгать так высоко, чтобы успеть сделать два оборота скакалки во время одного прыжка.
10. Прыжки на одной ноге, поочередно два прыжка на левой, два на правой и т.д.

Педагогическое значение: игра развивает *наблюдательность*, внимание, находчивость, воображение, ориентацию в пространстве.

Методические рекомендации:

1. Помните, начинать игру нужно с выполнения простых, несложных заданий.
2. До начала игры проверьте, насколько дети владеют умением прыгать на скакалке.
3. Можно ограничить игру двумя-тремя вариантами прыжков.
4. Игра предназначена в основном для девочек.

Организационно-методические ошибки:

1. Уровень подготовки водящего намного превосходит возможности игроков.
2. Игра начинается без предварительного разучивания вариантов прыжков.
3. После окончания игры не отмечаются лучшие игроки.

5.3. «Переноска мячей»

Образовательная цель игры: повторение

Педагогическое значение: игра развивает *наблюдательность*, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: мячи разных цветов, обручи.

Подготовка к игре: занимающиеся становятся в колонны за стартовой линией, как при проведении эстафет, напротив каждой команды в 10-12 метрах от них лежат мячи 4-6 цветов, по несколько мячей одного цвета. Около каждой команды лежит обруч.

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя, первые игроки в колоннах бегут, приносят и кладут в обруч мяч любого цвета. Следующий игрок должен принести мяч другого цвета, следующий так же другого цвета. Задача команды – принести и положить в обруч мячи всех цветов таким образом, чтобы цвета не повторялись.

Правила:

1. За каждую допущенную ошибку команда получает штрафное очко.
2. Побеждает команда, которая правильно и быстрее других выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. Если вам позволяет наличие инвентаря, то вы можете использовать

задания в которых задаются не только цвет, но и размер мяча.

Организационно-методические ошибки:

1. Акцент делается на скорость, а не на правильность выполнения задания.

5.4. «Найди себе пару»

Образовательная цель игры формирование умения быстрого принятия правильного решения.

Педагогическое значение: игра развивает внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: занимающиеся, разомкнувшись, становятся в круг.

Содержание и ход игры: ведущий предлагает участникам игры, различные задания, смысл которых заключаются в том, что дети должны найти себе пару, найдя в партнере какой – либо общий, объединяющий их признак.

Варианты заданий:

1. Найти себе пару по полу (девочка с девочкой, мальчик с мальчиком).
2. Найти себе пару по росту (игроки должны быть одинакового роста).
3. Найти себе пару по возрасту (игроки должны родиться в одном году).
4. Найти себе пару по цвету волос (волосы игроков должны быть одного цвета)
5. Найти себе пару по цвету глаз (глаза должны быть одного цвета).
6. Найти себе пару по испытываемой симпатии (игроки должны быть симпатичны друг другу).
7. Найти себе пару по цвету одежды (в одежде должен быть одинаковый цвет).
8. Найти себе пару по размеру обуви (обувь должна быть одного размера).
9. Найти себе пару по цвету обуви (обувь должна быть одного цвета).
10. Найти себе пару по форме (форма должна быть длинной или короткой).
11. Найти себе пару по длине волос (для девочек)
12. Найти себе пару по месту жительства (в одном доме, одном подъезде, одном районе, на одной улице).

Правила:

1. Если игрок остался без пары или неправильно выполнил задание, он получает штрафное очко.

Методические рекомендации:

1. При проведении игры карточку с заданиями подготовьте заранее.
2. Придумывайте свои варианты нахождения пары или предложите это сделать играющим.

Организационно-методические ошибки:

- 1.Предлагается недостаточное количество отличительных признаков, что делает игру неинтересной.
2. Карточка с отличительными признаками заранее не подготовлена.

5.5. «Супер - эстафета со скакалками»

Образовательная цель игры: формирование памяти на различные задания.

Педагогическое значение: игра развивает *наблюдательность*, внимание, воображение, находчивость.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: скакалки.

Подготовка к игре: занимающиеся становятся в колонны за линию, как при проведении эстафет. На площадке, напротив каждой команды на расстоянии одного метра между собой лежат расправленные скакалки.

Содержание и ход игры: игроки получают задания, которые отличаются друг от друга:

- первый участник игры должен оббежать змейкой каждую скакалку;
- второй – оббегает все скакалки;
- третий – перепрыгивает через все скакалки;
- четвертый - выполняет движение боком, приставными шагами;
- пятый - бежит, наступая на каждую скакалку.

После того, как игрок выполнил своё задание, при следующем повторении он должен выполнить то задание, которое выполнял следующий за ним игрок. Игра заканчивается, когда каждый из игроков выполнил все пять заданий.

Правила:

- 1.Игрок должен передавать эстафету игроку своей команды, шлепнув его по ладони левой руки.
2. Каждый игрок должен повторить все задания, запоминая то, что выполнял следующий за ним игрок.
3. Побеждает команда, которая первой и без ошибок выполнила задание.

Методические рекомендации:

1. Проводя данную игру, вы можете придумать большое количество разнообразных заданий и использовать их при очередном проведении игры.
2. Помните, количество заданий не должно превышать семи, но для неподготовленных игроков должно быть меньше.

Организационно-методические ошибки:

- 1.Затимающимся предлагается вариант, включающий слишком большое количество заданий.
2. Объяснение игры не сопровождается показом.
3. При подведении итогов не учитываются ошибки, которые были

допущены игроками.

6. ИГРЫ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА РАЗВИТИЕ НАХОДЧИВОСТИ

6.1. «Быстрые тройки»

Образовательная цель игры: формирование умений и навыков оценки ситуации и реагирования на неё.

Педагогическое значение: игра развивает *находчивость*, внимание, пространственное воображение, ориентацию в пространстве.

Место проведения: площадка, спортзал, рекреация.

Инвентарь: не требуется.

Подготовка к игре: занимающиеся становятся в круг и рассчитываются на первый – третий, это тройки, которые образуют команду, и играющие должны запомнить игроков своей команды. После этого, все игроки, имеющие первые номера, выходят вперед и образуют, взявшись за руки, малый круг, а остальные играющие свободно перемешиваются между собой и образуют большой круг, таким образом, образуется два круга (малый внутри большого).

Содержание и ход игры: по сигналу руководителя, игроки начинают двигаться в кругах в разные стороны, постепенно увеличивая скорость движения. По сигналу игроки должны остановиться, разомкнуть руки, увидеть игроков своей команды, собраться вместе и взявшись за руки, образовать круг, после чего поднять руки вверх.

Правила:

1. Учащиеся начинают перестроение только после сигнала.
2. Итоги игры нужно подводить после того, как все игроки каждой команды побывали в малом кругу.
3. Побеждает та тройка, игроки которой первой справились с заданием.
4. Два игрока из одной команды не имеют права стоять вместе.

Вариант игры: игроки надевают нарукавники трех цветов, и объединяются в команды уже по цвету нарукавников.

Методические рекомендации:

1. Сделайте так, чтобы все игроки команд побывали в малом кругу, и только после этого подводите итоги.
2. Направление движения кругов не забывайте менять при очередном проведении игры.
3. Помните, при проведении игры для подготовленных, игроки внешнего круга должны стоять спиной к игрокам внутреннего.

Организационно-методические ошибки:

1. Игроки одной команды располагаются рядом, но на это не обращается

внимание.

2. Игра проводится, когда слишком мало участников игры

Учебное издание

Грицай Елена Николаевна

Элективные курсы по физической культуре и спорту

Подвижные игры

Методические указания к выполнению практических занятий