

УДК 37.037

П.О. КОЛЕСНИКОВА
(polya2331@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ*

Рассмотрены подвижные игры на уроках физкультуры как элемента игровых технологий. Показана эффективность разработанных уроков физкультуры с применением игр для 6-го класса, способствующих развитию физических качеств подростков.

Ключевые слова: игровые технологии, подвижные игры, игра, основная школа, физические качества, педагогический процесс, методические особенности, подростки.

В современном образовании Министерство просвещения России обратило внимание на проблемы физического развития выпускников школ. В связи с этим, с нового учебного года в образовательный план российских школ был введен третий урок физкультуры – раньше их было два в неделю. Практическая часть уроков физической культуры базируется на применения игровых технологий, которые позволяют в естественной атмосфере развивать личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативных УУД в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования [9].

Актуальность игр в современном мире возросла так же из-за перенасыщенности школьного сообщества информацией. Предметно-информационная среда развивается, СМИ публикуют огромный объем новой информации, который не всегда влияет положительно на подростков. Дети предпочитают пассивный образ жизни, проводя свободное время за просмотром Интернет-ресурсов, в связи с чем двигательная активность значительно снижается.

Ряд специальных исследований игровой деятельности проведен выдающимися психологами (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Д.Б. Эльконин и др.) [2, 6, 10]. К.Д. Ушинский фундаментальными средствами в физическом и умственном развитии считал труд и игры, которые являются катализаторами творческой деятельности учащихся, в то время как физическая активность улучшает стойкость организма, уменьшая вредное воздействие окружающей среды, таким как невроз, температура, простуда, а также влияет на развитие физических и волевых качеств, помогает приобрести прикладные знания, умения и навыки [5]. Ф.С. Ефимов в своей работе «Подготовка учителя к формированию у младших подростков опыта безопасного поведения» подчеркивает, что в российских школах до перестроечного периода для просветительской работы проводились военно-патриотические игры, где в игровой форме ребенок получал огромное количество знаний по поведению в опасных ситуациях и выживании в дикой природе)...» [4, с. 67].

Понятие «**Игровые технологии**» содержит в себе большую группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. В отличие от них (игр) вообще «педагогическая игра» обладает существенным признаком – четко поставленной целью и соответствующим педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном или косвенном [7].

Использование подвижных игр на уроках физической культуры является действующим профилактическим средством по отношению к различным негативным явлениям, например, умственному перенапряжению, тревоге, стрессу и отрицательному настроению. Отдельно стоит сказать о развитии физических качеств во время проведения игр: ловкость; быстрота, сила, выносливость [11]. **Подвижные игры** – одно из эффективных средств воспитания в области физической культуры. Младший и средний школьный возраст – наиболее подходящий период для введения в учебный процесс подвижных

* Работа выполнена под руководством Чудиной Е.Е., кандидата педагогических наук, доцента кафедры педагогики ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

игр. В зависимости от того, как выполняется или изменяется положение игрока в отношении окружающих его предметов, групповые игры можно разделить на:

- игры на месте (статические игры);
- малоподвижные и полуподвижные игры;
- подвижные игры [1].

Существует множество способов и методов, чтобы заинтересовать обучающихся на уроках физической культуры, а также можно развивать все физические качества, разнообразить не только уроки физической культуры, но и привлечь обучающихся в спортивные секции, школы, внеклассные игровые и соревновательные занятия. Нами были отобраны подвижные игры для 6-го класса, которые можно использовать при проведении уроков физической культуры, способствующие развитию физических качеств учащихся. Во время прохождения тьюторской практики с 6.10.23 по 02.11.23 мы провели отобранные игры на уроках в МОУ «Средняя школа № 96 с углубленным изучением отдельных предметов № 96 Дзержинского района Волгограда».

Название игры: Вызов номеров.

Место проведения: Спортзал школы.

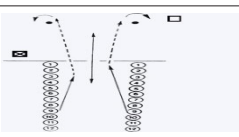
Задачи:

1. Развивать скоростные способности.
2. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
3. Воспитывать товарищеские отношения в коллективе.

Инвентарь: Конусы.

Таблица 1

Подвижная игра «Вызов номеров»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Учащимся необходимо выстроиться в колонну по одному, одна параллельна другой, педагог называет порядковый номер, учащиеся под этим номером приступают к выполнению задания. Чтобы дети более активно вели себя в игре необходимо сформировать условия, при которых дети поделятся на команды, с минимальным количеством участников в каждой из них. Также после нескольких игр, необходимо менять порядковые номера участников.</p>	<p>Минимум 3 участника в команде. Участники команд рассчитываются по порядку и запоминают свой номер. Начисление баллов: 1 - победителю, 0 – проигравшим. Команда, которая наберет максимальное количество баллов – выиграла.</p>	<p>Учащиеся перемещаются бегом до конуса и возвращаются на свое место как можно быстрее. <i>Варианты задания:</i> а) смена стартовых положений: упор присев, сидя, лежа на груди; б) передвижение прыжком на левой/правой ноге, в полуприсяде, крабиком; в) доп. упражнения: приседания 10 раз, отжимания 5 раз, бёрпи 5 раз.</p>

По итогам данной игры, можно сделать вывод, что дети заинтересовались данной игрой, т. к. было здоровое соперничество. Игра была проведена в день, когда дети разучивали основные элементы ведения мяча по баскетболу, чем мы в последствие дополнили игру, усложнив задание тем, что вызванным номерам было необходимо вести мяч до конуса и обратно, до команды (см. табл. 1).

Название игры: Кто быстрее.

Место проведения: Спортзал.

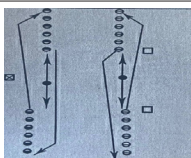
Задачи:

1. Развивать скоростные способности.
2. Совершенствовать технику передачи мяча по баскетболу.
3. Воспитывать целеустремлённость.

Инвентарь: Мячи.

Таблица 2

Подвижная игра «Кто быстрее»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	Учащимся необходимо встать в 2 колонны лицом друг к другу, на небольшом расстоянии. Как только учитель подает сигнал, учащиеся выполняют передачу мяча и бегут в конец противоположной колонны. <i>Варианты:</i> 1) Передача сверху; 2) Передача снизу; 3) Передача отскоком от пола.	Если кто-то нарушил правила передачи мяча команде напротив, то команде начисляется штрафное время. Победу одержит команда, которая полностью сменит состав первая.	Для того, чтобы игра была более интересной, правила могут усложняться, например, увеличение количества передач или изменение расстояния между командами.

Игра была проведена между двумя 6-го классами, однако классы поделили так, что в командах были дети из обоих классов, что способствовало развитию морально-волевых качеств, умению договариваться (см. табл. 2).

Название игры: Цепочка.

Место проведения: Спортзал.

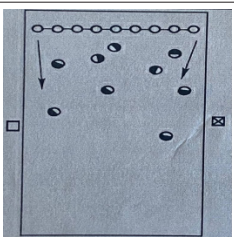
Задачи:

1. Развивать ловкость
2. Совершенствовать координацию движений.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

Инвентарь: Не требуется.

Таблица 3

Подвижная игра «Цепочка»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	В игре принимают участие 6–30 человек. Необходимо поделиться на 2 команды: «ловцы» и «убегающие». Все «ловцы» берутся за руки, образуя цепочку и преследуют остальных игроков, которые разбегаются по одиночке. Пятнать имеют право только два крайних игрока в цепочке. «Запятнанные» игроки выбывают из игры.	Убегающие игроки могут пробегать через цепочку или под руками игроков, которые стараются взять убегающих в кольцо, не пятная их. Если цепочка разрывается, пятнать нельзя. Побеждает команда, сумевшая запятнать больше игроков за указанное время.	По окончании назначенного времени представители команд меняются ролями.

Проведя не один раз эту игру, было понятно, что детям она очень нравится. С уверенностью можно сказать, что такая игра позволяет сплотить коллектив. В связи с тем, что ловить других игроков могут только крайние, дети в цепочке периодически менялись, что говорит о том, что дети умеют договариваться, и данная игра развивает этот навык (см. табл. 3 на с. 51).

Название игры: Борьба за мяч.

Место проведения: Спортзал.

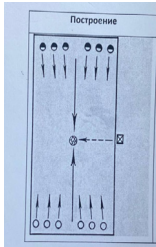
Задачи:

1. Развивать навыки передачи и ловли мяча.
2. Воспитывать ловкость, точность и чувство коллективизма.

Инвентарь: Мяч.

Таблица 4

Подвижная игра «Борьба за мяч»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Необходимо организовать 2 команды, которые располагаются произвольно на ограниченной площадке. По жребью определяется у которой мяч. По сигналу игроки этой команды стараются как можно быстрее выполнить 10–15 передач. За это команда получает балл. Количество передач предварительно оговаривается между своими игроками. Игроки другой команды стараются перехватить мяч. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.</p>	<p>Капитаны команд стоят в центре. Остальные члены команды делятся на нападающих и перехватчиков. Ведущий разыгрывает между игроками противоположных команд мяч. Перебрасывая мяч своим игрокам, нужно подвести мяч поближе к капитану и бросить его так, чтобы он поймал его на лету. Игра до 7 очков.</p>	<p>Для победы в этой игре, команде учащихся необходимо набрать максимальное количество баллов, которое устанавливается учителем перед игрой.</p>

По итогам игры, мы пришли к выводу, игра формирует интерес подростков, они активно включились в нее, мы провели ее много раз. В последствии мы надели манишки разных цветов, чтобы передачи совершались быстрее и увереннее. Детям эта игра напомнила баскетбол, только без владения мяча, воспитывается ловкость, чувство соперничества между командами, и коллективизма внутри команд (см. табл. 4).

Название игры: Голова и хвост.

Место проведения: Спортзал.

Задачи:

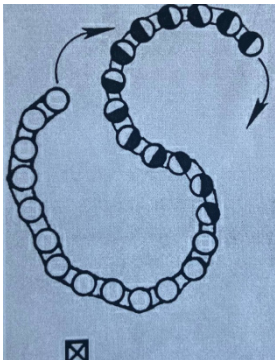
1. Развивать координацию движений.
2. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.
3. Воспитывать чувство коллективизма.

Инвентарь: Не требуется.

Проводя эту игру, мы вместе с детьми выяснили, что она полностью зависит от коллектива, при этом являясь одним целым. Цель первых стоящих поймать «хвост», а тех, кто в конце, не позволить этому произойти. И коллектив играл очень сплоченно, что помогает детям в коллективе лучше понимать друг друга (см. табл. 5 на с. 53).

Таблица 5

Подвижная игра «Голова и хвост»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Обучающимся необходимо выстроиться в колонну и взяться за плечи впереди стоящего. Игрок, который стоит первым, является «головой», а крайний – «хвостом». Как только учитель дает сигнал, первому необходимо догнать последнего, при этом все в колонне должны не расцепиться.</p>	<p>Когда первый игрок поймал последнего, оба они переходят в середину колонны. Одерживает победу та команда, которая поймает больше людей.</p>	<p>Участники могут передвигаться различными заранее условными способами, только не разрывая цепь.</p>

Название игры: Тяни в круг.

Место проведения: Спортзал.

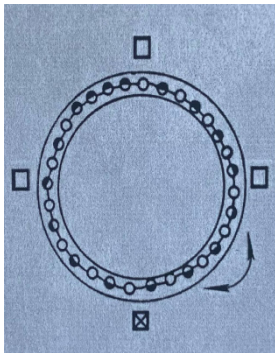
Задачи:

1. Развивать силовую выносливость.
2. Совершенствовать ловкость.
3. Воспитывать целеустремлённость.

Инвентарь: Скакалки.

Таблица 6

Подвижная игра «Тяни в круг»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Необходимо начертить круг, диаметр определяется количеством играющих. Обучающимся необходимо взяться за руки, по сигналу учителя участники движутся в одну из сторон, по второму сигналу останавливаются и пытаются вытянуть соседей в круг или за него.</p>	<p>Тот, кто вышел – выбывает. Окончание игры, пока не останется 4–5 человек. Побеждает команда, игроков которой больше осталось в круге.</p>	<p>Во время игры нельзя расцеплять руки в течение всей игры. Те, кто расцепил руки – выбывает. Можно проводить для девочек и мальчиков отдельно.</p>

Данная игра была направлена на воспитание лидерских качеств, в то же время позволяет соперничать в коллективе, что и подтвердил опрос подростков (см. табл. 6).

Название игры: Перетягивание каната.

Место проведения: Спортзал.

Задачи:

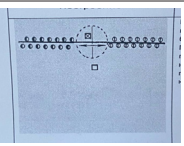
1. Развивать выносливость в соревновательной обстановке.
2. Совершенствовать силовые способности.

3. Воспитывать чувство коллективизма.

Инвентарь: Канат.

Таблица 7

Подвижная игра «Перетягивание каната»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	Необходимо образовать две команды с равным количеством человек, расчертить линию, от которой команды расходятся на одинаковое расстояние и берут канат. По звуковому сигналу команды начинают движение в противоположную сторону относительно линии.	Капитаны команд, стоят на одинаковом расстоянии от линии. Выигрывает команда, которая из трех раз выигрывает большее.	На полу чертится полоса для обозначения середины, за эту линию необходимо вытянуть первого игрока предыдущей команды.

В игре коллектив детей был очень сплоченным и действовал, как одно целое. Иначе в данной игре нельзя, ведь если в одной команде есть разногласия, поражение обеспечено (см. табл. 7).

Название игры: Петушинные бои.

Место проведения: Спортзал.

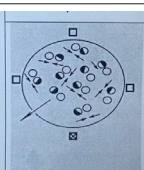
Задачи:

1. Развивать основные физические качества, обеспечивающие овладение мастерством борьбы.
2. Совершенствовать силу и чувство равновесия.
3. Воспитывать чувство здорового соперничества.

Инвентарь: Не требуется.

Таблица 8

Подвижная игра «Петушинные бои»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	Необходимо разделить учеников на 2 команды, поровну. В парах, стоя на одной ноге, они находятся в кругу. В прыжке игроки толкают плечом противника и выталкивают из круга.	Победу одержит игрок, устоявший на одной ноге и не вышедший за пределы игрового поля.	Игроки чередуют прыжки на правой или левой ноге самостоятельно.

Данная игра в своем большинстве понравилась мальчикам, всё же потому что в ней задействованы силовые качества. Она выявляет лидеров в коллективе и помогает развить координацию (см. табл. 8).

Название игры: Снайперы.

Место проведения: Спортзал.

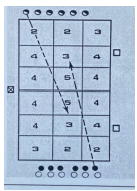
Задачи:

1. Совершенствовать технику подачи мяча.
2. Развивать точность глазомера, скоростно-силовые качества.

Инвентарь: Мяч волейбольный, теннисный.

Таблица 9

Подвижная игра «Снайперы»

Схема	Содержание	Правила	ОМУ
	<p>Участники делятся на 2 команды. Необходимо развести их на противоположные стороны зала за лицевую линию по обе стороны. Каждый участник данной игры выполняет по 5 бросков мяча в обозначенные зоны, имеющие свой балл.</p>	<p>Если участники выходят за линию, балл не учитывается. Тот, кто набрал большее количество баллов – выиграл.</p>	<p>Бросок и то как его необходимо совершить определяется до начала игры учителем. Каждая зона имеет свой номер и равняется начисляемому баллу.</p>

В этой игре было два этапа, где нужно было попасть волейбольным мячом по теннисным и второй, наоборот. Дети пытались сбить мячи как в боулинге, подачей, с отскоком от пола, что было очень интересным, игра проводилась с целью быстрее набрать 15 очков, что только мотивировало детей скорее выполнить задание, чтобы победить (см. табл. 9).

Результаты проведенных игр показали, что для успешного использования игр на уроках физической культурой, необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Игровые технологии должны быть направлены на достижение конкретных образовательных целей [3].
2. Учёт возраста и уровня подготовки учащихся, а также место проведения занятия. Необходимо выбрать подходящую игру или упражнение.
3. Объяснить правила игры или упражнения перед началом занятия. Убедитесь, что все ученики понимают правила и готовы к игре.
4. Вовлечь всех учеников в игру или упражнение. Помогайте тем, кто нуждается в помощи, и поощряйте тех, кто успешно справляется с заданием.
5. Следить за временем и регулировать темп игры. Не допускайте, чтобы ученики теряли интерес к игре или слишком уставали.
6. После завершения игры или упражнения обсудить результаты с учениками. Спросите их, что им понравилось или не понравилось в игре, какие трудности они испытали и как они могли бы улучшить свои результаты.
7. Использовать игровые технологии регулярно на уроках физической культуры. Это поможет ученикам сохранить интерес к занятиям и улучшить свои физические навыки.
8. Обязательное проведение техники безопасности.

Таким образом, мы пришли к выводу, что подвижные игры – это система методов и стратегий, используемых для организации педагогического процесса, которые не только стимулируют активность учащихся, но и способствуют их самостоятельному поиску ответов на возникающие вопросы. Эти методы также позволяют участвующим подросткам использовать свой жизненный опыт и привычные представления в процесс обучения. Было выявлено, что игра является одним из самых эффективных способов обучения, поскольку она стимулирует активность и самостоятельность учащихся, развивает их творческие способности и помогает формировать коммуникативные навыки.

Разработав уроки по физической культуре с применением игровых технологий на уроках физической культуры, мы пришли к выводу, что подвижные игры позволят нам варьировать учебный процесс, сделав его более увлекательным и интересным для обучающихся. В ходе работы были предложены и рассмотрены различные варианты игр, которые можно использовать на уроках для эффективного учебно-воспитательного процесса на уроках физической культуры, создания условий для развития физических качеств личности подростков.

Литература

1. Быкова А.И. Подвижные игры в организации жизни детей и педагогическое руководство ими // Роль игры в д/с. М.: АПН РСФСР, 1961. С. 92–134.
2. Выготский Л.С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Альманах института коррекционной педагогики. 2017. № 28. С. 1–33.
3. Ермолаева М.Г. Игра в образовательном процессе. 2-е изд., доп. СПб.: СПб АППО, 2005.
4. Ефимов Ф.С. Подготовка учителя к формированию у младших подростков опыта безопасного поведения // Электрон. науч.-образоват. журнал ВГСПУ «Грани познания». 2023. № 2(85). С. 65–70. [Электронный ресурс]. URL: <http://grani.vspu.ru/files/publics/1683812638.pdf> (дата обращения 21.11.2023).
5. Захарченко Д.А. Важность идей К.Д. Ушинского в развитии спортивно-оздоровительных средств в педагогике // Электрон. науч.-образоват. журнал ВГСПУ «Грани познания». 2023. № 3(86). С. 18–21. [Электронный ресурс]. URL: <http://grani.vspu.ru/files/publics/1688561831.pdf> (дата обращения: 21.11.2023).
6. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Изд-во «Питер», 2000.
7. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: в 2-х т. Т. 1. М.: Народное образование, 2005.
8. Тихоненков Н.И. Деятельность игровика и ее сопровождение: Методический сборник к Программе профессионального обучения «Специалист, участвующий в организации деятельности детского коллектива (вожатый)». Волгоград: Изд-во ВГСПУ, 2020.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.08.2022 № 732. // ФГОС. [Электронный ресурс]. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-ooo/> (дата обращения: 21.03.2024).
10. Эльконин Д.Б. Психология игры. М.: Гуманит. изд. центр. «Владос», 1999.
11. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. М.: Просвещение, 1977.

POLINA KOLESNIKOVA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

ACTION-ORIENTED GAMES AT THE LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION AS THE MEANS OF THE DEVELOPMENT OF THE PHYSICAL QUALITIES OF TEENAGERS

The article deals with the action-oriented games at the lessons of Physical Education as the element of the playing technologies. There is demonstrated the efficiency of the developed lessons of Physical Education with the use of the games for the sixth form, providing the development of the physical qualities of the teenagers.

Key words: playing technologies, action-oriented games, game, basic school, physical qualities, pedagogical process, methodological specific features, teenagers.