

Роль игры в спортивной подготовке детей и подростков трудно переоценить. Включение подвижных игр в тренировку помогает оживить и разнообразить ее. Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Игры активизируют их внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на повышение работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха».

Игры позволяют решать задачи общей и специальной физической подготовки. Поэтому они занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсмена любой специализации. Желательно только, чтобы отбираемые игры имели близкое сходство с теми упражнениями, которые лежат в основе изучаемого вида спорта.

Подвижные игры часто служат комплексным средством развития физических качеств. Но для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять игры, преимущественно направленные на развитие того или иного качества.

Подвижные игры широко используются на занятиях физической культурой в детских дошкольных учреждениях и в начальной школе. По мере взросления детей на смену подвижным играм приходят спортивные, которые подразумевают обладание ребенком определенными двигательными умениями и навыками.

И все-таки роль подвижной игры даже для подростков 16-18 лет трудно переоценить. Не требуя специальных двигательных умений, такие игры позволяют добиться высокой двигательной активности большой группы учащихся, обеспечивают высокую плотность занятия и повышенный эмоциональный фон.

В подвижной игре достигаются предметные результаты: развитие ловкости, быстроты и скорости реакции, совершенствование координационных способностей, развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, а также метапредметные результаты: формирование умения общаться в соревновательной деятельности, умения контролировать и давать оценку своим двигательным действиям, чувства коллективизма, товарищества, ответственности и т.д.

В процессе подвижной игры тренируется креативность детей и подростков, то есть способность создавать нечто новое, ранее неизвестное, а также формируются личностные качества, позволяющие действовать спонтанно в сложившейся ситуации.

Подвижную игру можно включить в беговую часть разминки или в конце основной части занятия.

"Хитрые жмурки"

Эта игра требует некоторых атрибутов, которые необходимы в игре. Небольшой колокольчик, который привязывается к ноге водящему и несколько платков, для завязывания глаз участникам. Выбирается один водящий и несколько участников, их не должно быть много, но они могут меняться по очереди, эта игра может продолжаться бесконечно. Выбирают прямую поверхность, завязывают участникам глаза, а водящему колокольчик на ногу. Задача участников изловить водящего, слушая звон колокольчика. Задача водящего увильнуть от участников. Как только водящий будет пойман, игроки меняются местами.

"Не теряй равновесия"

Submitted by [admin](#) on чт, 21/04/2011 - 12:30pm

Опубликовано

Наталья

<http://www.fizkult-ura.ru>

Подготовка. Играющие становятся лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук, сомкнув стопы, и поднимают руки вперёд.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки поочерёдно ударяют одной или обеими ладонями по ладоням противников. Можно уклоняться от удара, неожиданно разводя руки.

Проигрывает тот, кто сдвинется с места хотя бы одной ногой.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Можно уклоняться от удара.

Игру можно проводить командами.

Хвосты"

Игра с двумя командами. Заранее приготавливаются ленточки определенного цвета. У каждой команды свой цвет. Например: черный и белый. Каждый игрок затыкает за пояс ленточку данной команды.

Задача игроков после сигнала ведущего захватить ленточку соперника, при этом сохранить свой.

Выигрывает та команда, у которой остается хотя бы одна ленточка за поясом.

«Два быка»

Участников привязывают толстой веревкой за пояса, поставив спиной друг к другу. По команде каждый из «волово» начинает тянуть другого на свою сторону, стараясь всеми силами дотянуться до приза, который расположен в паре метров от каждого из игроков

Источник: <https://womanadvice.ru/podvizhnye-igry-dlya-podrostkov>

ПЕРЕМОТАЙ СОСЕДА

Вам понадобится верёвка, желательно не тоньше пальца, длиной не менее 5 и не более 10 метров. Ровно по центру верёвки завязывается плотно ленточка, так, что бы, она не двигалась. В каждом туре участвует только два человека, но другие, ожидая своей очереди, скучать не будут – зрелище весёлое.

Два конца верёвки берёт первая пара и натягивая становятся друг на против друга опустив руки по швам. И по команде ведущего начинают накручивать на тело верёвку. Но важно не помогать руками, руки находятся строго по швам.

После того как участники намотали верёвку и стукнулись телами – ведущий смотрим на ком намотана ленточка и соответственно объявляет победителя.

Затем участвует следующая пара и так до тех пор, пока все пары не пройдут. После того когда прошли все пары – теперь уже формируются пары среди победителей и так до тех пор пока не останется одна пара и наконец не решится кто же удостоится почётногo первого места.

"Проворные мотальщики"

Submitted by [admin](#) on ср, 20/04/2011 - 6:43pm

Опубликовано

Наталья

<http://www.fizkult-ura.ru>

Подготовка. К середине 3-4 метровой бечёвки привязывают ленточку. Концы бечёвки прикрепляют к большим катушкам (эстафетным палочкам). Двое играющих берут катушки и расходятся друг от друга на расстояние длины бечёвки.

Содержание игры. По общей команде игроки быстро вращают катушку, наматывая на неё бечёвку и продвигаясь вперёд. Выигрывает тот, чья катушка раньше коснётся финишной ленточки.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Вращать катушку можно хватом снизу или сверху.