

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

С.В. ПАХОМОВА
Е.В. ВИТУН

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения высшего профессионального
образования «Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2005

УДК 796.1 (07)

ББК 75.5я7

П 21

Рецензент

доцент кафедры физического воспитания заслуженный тренер РСФСР,
Королева М.С.

П 21

Пахомова, С.В.

Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов [Текст] : методические указания / С.В. Пахомова, Е.В. Витун . – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 24 с.

Содержание настоящей работы раскрывает основные требования к применению подвижных игр и эстафет, которые должны помочь в овладении или закреплении необходимых знаний, умений и навыков при изучении технических и тактических приемов в различных видах спорта, обучения которым предусмотрено учебной программой по дисциплине «Физическая культура».

Методические указания предназначены преподавателям физической культуры, а также могут быть полезны студентам, при самостоятельном изучении дисциплины «Физическая культура».

ББК 75.5я7

© Пахомова С.В., 2005

© Витун Е.В., 2005

© ГОУ ОГУ, 2005

Введение

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям физической культуры подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков.

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, студенты овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно – рекреационной направленностью учебного предмета.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры составлены таким образом, что их практическое проведение осуществляется преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению преподавателя, исходя из конкретно складывающейся учебной ситуации.

Таким образом подвижные игры и эстафеты играют значительную роль в процессе профессионального образования студенческой молодежи, воспитывая основные физические и жизненно важные качества необходимые будущим специалистам.

1 История подвижных игр

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития человека.

Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом.

Физическая культура начала складываться на определенном уровне экономического и общественного развития в эпоху верхнего палеолита, т.е. около 50 тысяч лет назад.

Более совершенные орудия труда, а так же возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

2 Значение подвижных игр

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игровая деятельность очень многообразна: настольные игры, подвижные, спортивные игры.

Игра – понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца до атлетического хоккея с шайбой. Игра сопутствует жизненному пути человека – от его младенческих лет до старости.

В зависимости от того, какое значение придают играм, определяется и отношение к ним.

Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга.

Согласно теории избытка энергии, игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме избыточной, неизрасходованной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается при помощи игры.

Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе со студентами. Среди широкого разнообразия игр широко распространяются подвижные.