

## **ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНЫХ КОМАНДНЫХ ИГР СО СТАРШИМИ ПОДРОСТКАМИ**

*Жарова Арина Руслановна,*

*ГПОУ ЯО Ростовский педагогический колледж, г. Ростов*

Спортивные командные игры являются одной из популярных форм организации спортивно-оздоровительной деятельности старших подростков. Они, прежде всего, предполагают работу в команде и направлены на развитие ловкости, выносливости, быстроты, дисциплинированности, ответственности. Всё это в итоге поднимает настроение, способствует эмоциональной разрядке, улучшает самочувствие, развивает двигательные знания, умения, навыки, приводя к двигательным действиям и двигательной активности играющих [1].

Спортивные командные игры – это высшая степень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий [3].

Спортивные игры традиционно популярны во внеурочной работе со старшими подростками благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному, поэтому служат эффективным средством физического воспитания [4].

Разнообразные движения и действия, выполняемые участниками спортивной игры, имеют большое оздоровительное значение. Они способствуют укреплению двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма и являются средством активного отдыха особенно для лиц, занятых напряженной умственной деятельностью. Спортивные командные игры относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений, так как для спортивной игры характерны творческие активные двигательные действия. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими). Они направляются на преодоление различных трудностей по пути к достижению поставленной цели (выиграть, овладеть определенными приемами).

Важнейший результат спортивной командной игры - это радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому спортивные командные игры удовлетворяют потребности организма в движении [2].

Важнейшая особенность спортивных игр состоит в том, что они представляют универсальный вид физических упражнений. Занятия играми оказывают влияние одновременно на двигательную и психическую сферу школьников. Выбор поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессы контроля и регуляции. В результате увеличивается сила и подвижность нервных процессов, совершенствуются функции регуляции деятельности всех систем организма корой головного мозга и центральной нервной системой. В тоже время игровая деятельность отличается сложностью и многообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоническому развитию опорно-двигательного аппарата. Изменчивость игровых условий требует постоянного приспособления используемых движений к новым ситуациям. Поэтому двигательные навыки формируются гибкими, пластичными, совершенствуется ловкость, развивается способность создавать новые движения из ранее усвоенных [4].

При организации спортивных командных игр необходимо помнить то, что достижение цели связано у старших подростков с высоким физическим и психическим напряжением. Действия игроков носят соревновательный характер и выражаются в стремлении выйти победителем в каждом единоборстве и в ходе всей игры.

Для разрешения той или иной игровой ситуации участники используют специальные действия, получившие название игровые приемы. Эти действия могут быть индивидуальными или коллективными. Каждый участник должен владеть всем разнообразием индивидуальных действий, чтобы быть в состоянии разрешать любые ситуации, с которыми он сталкивается в ходе игры. В наиболее часто повторяющихся ситуациях используют игровые навыки, которые представляют собой закрепленный способ выполнения игровых приемов. Действия играющих не отличаются особым разнообразием, но в каждом из них всегда можно выделить две взаимосвязанные стороны: внешнюю и внутреннюю. Под внешней следует понимать избранный способ решения двигательной задачи, который имеет определенную двигательную структуру, обусловленную конкретной ситуацией и законами механики движения. Другую сторону составляют психические процессы, связанные с выбором правильного решения.

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности возрастает роль спортивных командных игр, так они помогают старшим подросткам систематически заниматься физическими упражнениями [4].

Велико значение спортивных командных игр в воспитании нравственных качеств старших подростков, а именно чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Организация спортивных командных игр помогает не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) всегда встречает хороший приём у старших подростков, что способствует появлению интереса к тренировочным занятиям, являясь толчком к постоянным занятиям спортом.

#### **Список литературы**

1. Жуковская Р.И. Игра и её педагогическое значение. – М.: Педагогика, 2018. - 192 с.
2. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.- М.: Просвещение, 2017. - с.307
3. Матвеев А.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2018 – с.543
4. Чачин З.А. Методическое пособие по обучению игре. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2015- 214 с.