

**Пензенский государственный педагогический университет
им. В. Г. Белинского**

**Подготовка специалистов по социальной работе
к организации и проведению физкультурно-оздоровительных
мероприятий с детьми и подростками
(учебно-методическое пособие)**



Учебно-методическое пособие подготовили:

Тугаров А. Б., зав каф. социологии соц работы; Козина Г. Ю. ст. преподаватель каф. социологии и соц. работы; Драгунова Е. А. лаборант каф социологии и соц. работы



Профессиональная деятельность социального работника очень разнообразна. Организуя свою работу, социальный работник направляет усилия на создание здорового, эмоционально стабильного и благополучного микроклимата, как во взрослом, так и в детском коллективах, способствует гуманизации межличностных отношений, защищает права и интересы каждого ребенка, участвует в организации досуга и отдыха, помогает раскрыться способностям каждого ребенка, создает условия для индивидуального и социального развития детей, изучает проблемы, возникающие в их жизни, помогает преодолевать трудности.

В организации подвижных игр решающая роль принадлежит взрослым. Очень важно, чтобы дети повседневно играли в разнообразные игры, особенно в те из них, которые побуждают к самостоятельности, к проявлению творческой инициативы. Основными задачами игровых занятий являются:

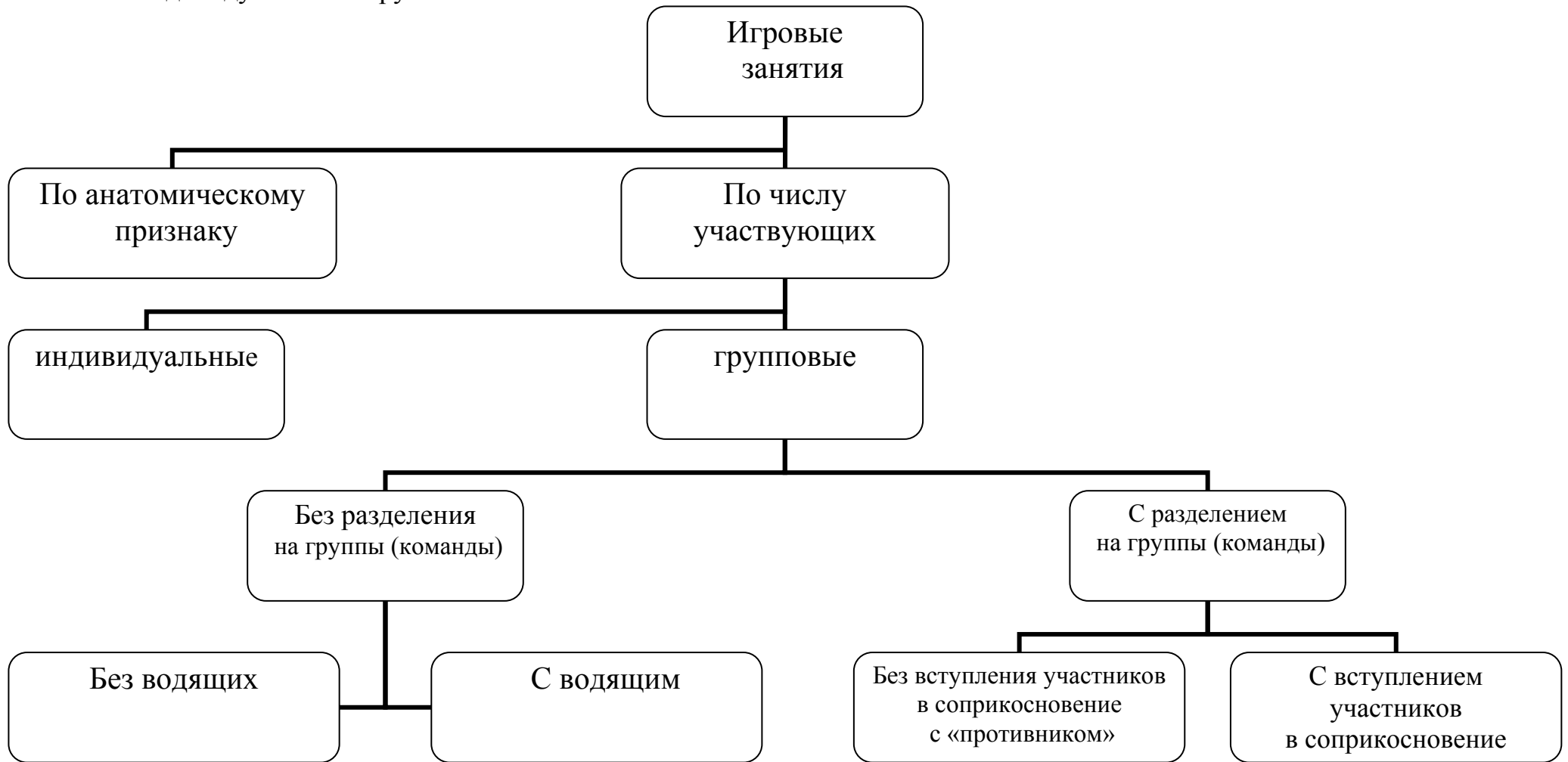
- * укрепление здоровья, улучшение функционального состояния детей и подростков; закаливание организма;
- * овладение жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями;
- * воспитание морально-волевых и физических качеств;
- * развитие организаторских навыков и интереса к самостоятельным занятиям играми.

Занятия играми должны способствовать воспитанию дружелюбия, честности, коллективизма, патриотизма, сознательной дисциплине, бережного отношения к общественной собственности. Подвижные игры способствуют формированию у детей таких жизненно важных качеств личности, как инициатива, целенаправленность, ответственность, критичность мысли, настойчивость в преодолении трудностей, а также быстрота реакции, координация движений, ловкость и т. д. Правильно организованные игровые занятия способствуют восстановлению здоровья, повышают защитные силы организма, улучшают функциональное состояние и настроение подрастающего поколения.

К сожалению, во дворах, многие ребята не знают, чем заняться в свободное время. И обязательно найдется какой-нибудь «мишка квакин», который увлечет их дурным примером. Поэтому одной из важных задач в социальной работе с детьми и подростками является забота о том, чтобы часы, свободные от учебных занятий, заполнялись разумно, интересно. В значительной мере это зависит от взрослых, их умения увлечь детей интересным делом, дать выход их энергии, предоставить каждому возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои способности. Большую помощь в этом может оказать игра – постоянная и неизменная спутница детства.



Игровые физкультурные занятия можно классифицировать, во-первых, по анатомическому признаку, в зависимости от того, какая часть тела больше принимает участие во время игры: с преимущественным участием верхних или нижних конечностей; во-вторых, по числу участвующих: индивидуальные и групповые.





Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: играющие становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. При организации игр на улице надо учитывать состояние погоды (особенно зимой). Если температура воздуха низкая, выбирается игра с активными действиями участников. Нельзя использовать игры, в которых приходится долго стоять, ожидая своей очереди. Малоподвижные игры, в которых участники выполняют игровое задание поочередно, хороши в жаркую погоду.

Подвижные игры должны обеспечиваться соответствующим инвентарём. Это флажки, цветные повязки, мячи различных размеров, палки, булавы или кегли, обручи, скакалки и т.п. Инвентарь должен быть ярким, заметным в игре, а его размер и масса – посильными для играющих.

Прежде чем начать объяснение игры, необходимо разместить участников таким образом, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его рассказ. Лучше всего построить играющих в исходное положение, из которого они начнут игру. Если игра проводится в круге, то объяснение происходит в том же круговом построении. Руководитель занимает место не в центре, а в ряду играющих. Нельзя становиться в центр круга, так как тогда половина играющих окажется за спиной руководителя.



Если играющие разделены на две команды и построены одна против другой на большом расстоянии, то для объяснения надо сблизить команды, а затем дать команду отойти к границам. В этом случае руководитель, объясняя игру, становится между играющими в середине площадки у боковой границы, и обращается то к одной, то к другой команде. Если игра начинается с движения врассыпную, то можно построить играющих в шеренгу, когда их немного, или сгруппировать возле себя, но так,

чтобы все хорошо видели и слышали руководителя.

Следует помнить, что изложение игры надо сопровождать показом. Наглядность помогает лучше понять игру, и после объяснения у детей не возникает вопросов. При объяснении игры нельзя ставить детей лицом к солнцу, так как они будут плохо видеть руководителя. Правильное объяснение игры в значительной мере влияет на её успех. Рассказ должен быть кратким, логичным, последовательным. Любую игру следует объяснять примерно по такой схеме: название игры; цель игры; роли играющих и их расположение на площадке; содержание игры; правила игры. Игра начинается с выделения водящих, распределения на команды. Лучший способ выбора водящего – считалка.

Считалки всегда бывают рифмованными, иногда их придумывают сами дети, но чаще всего дети пользуются теми, которые специально написаны поэтами. Они могут быть поучительными, шуточными, веселыми.

Процедура выбора водящего при помощи считалок не одинакова. Иногда кто-нибудь читает забавный стишок, произнося каждое слово, указывает на участников, стоящих в кругу. Тот из детей, на кого выпадает последнее слово, идет водить.



Например: <i>Пчелы в поле полетели,</i>	<i>Я пойду куплю дуду</i>
<i>Зажужжали, загудели,</i>	<i>И на улицу пойду.</i>
<i>Сели пчелы на цветы,</i>	<i>Громче, дудочка, дуди,</i>
<i>Мы играем – водишь ты.</i>	<i>Мы играем, ты води!</i>

Но есть и такие считалки, в которых тот игрок, на которого пришлось последнее слово, выходит из круга и расчет производится сначала. Считают до тех пор, пока останется один участник, который и становится водящим (этот способ применяется только тогда, когда участников мало.)



Игра должна начинаться организованно и своевременно, по условному сигналу: команде, свистку, хлопку в ладоши, взмаху рукой или флажком. После того как игра началась, руководитель внимательно следит за её ходом, за поведением играющих, делает поправки и замечания, не останавливая общего хода игры. Если большинство играющих допускают одинаковую ошибку, он может приостановить игру и сделать указания, как

правильно выполнять приёмы игры, обращает внимание на тактику.

Руководитель должен помнить, что возникновение в процессе игры положительных эмоций как бы притупляет восприятие физической нагрузки, отдаляя проявление усталости. Поэтому во избежание перегрузки сердца следует использовать паузы для отдыха и дыхательные упражнения.

Правильно организованная игра предусматривает не только правильное её проведение, но и своевременное окончание. Давать сигнал к окончанию игры лучше всего тогда, когда все участники получили от неё удовольствие, но не переутомились. Об окончании игры можно предупредить словами: «Осталось одна минута!», «Играем до одного очка!», «Последний водящий!» и т.д. Игру нельзя останавливать криком, резкой командой, так как такое неожиданное для играющих окончание игры, непредвиденный её конец могут вызвать отрицательную реакцию, неудовлетворение.

В заключительной части занятия необходимо подвести итоги игры, определить её результаты, выявить ошибки, неверные действия, отметить лучших игроков.

При подготовке будущих специалистов по социальной работе к профилактической работе с детьми и подростками на лабораторно-практических занятиях по дисциплине «Основы практической социальной работы» преподаватель со студентами может разучить следующие подвижные игры.

«У медведя во бору»

Выбирается один водящий-медведь, который становится в углу площадки. Остальные играющие располагаются на другой стороне площадки в своем доме. Пространство между берлогой медведя и детьми — бор. Дети идут в бор за грибами и ягодами, постепенно приближаясь к берлоге медведя. Во время сбора грибов и ягод дети хором дружно говорят:

*У медведя во бору
Грибы, ягоды беру.
А медведь сидит
И на нас рычит!*

После последних слов «медведь», который до этого притворялся спящим, потягивается и бежит к детям, а они быстро поворачиваются и бегут к себе домой или разбегаются в разные стороны, стараясь не попасться медведю, который стремится поймать их (дотронуться рукой – осалить).

Кого «медведь» поймает, тот меняется с ним ролью. Если «медведю» не удалось поймать кого-либо, он идет к себе в берлогу и продолжает водить. «Медведь» не имеет права выбегать и ловить ребят, пока они не скажут последние слова речитатива. Ловить можно только в установленных пределах площадки.

«Совушка»

Выбирается «совушка». Ее гнездо в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, огорожено гимнастической скамейкой. Играющие — на площадке, а «совушка» — в гнезде.

По сигналу руководителя: «День наступает, все оживает!» — дети ходят, бегают, подражая полету бабочек, птичек, изображая лягушат, мышек. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит охотиться. Заметив пошевелившегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех неосторожных жителей леса. Однако за спиной «совы» можно менять позу. По сигналу: «День наступает, все оживает!» — «совушка» возвращается в гнездо, играющие вновь свободно резвятся на площадке. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют игроком, который ни разу ей не попался.

Правила запрещают «совушке» подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному вырваться.

«Капканы»

Играющие образуют круг и становятся в двух шагах друг от друга лицом к центру. Каждый 6-й или 8-й игрок (в зависимости от числа играющих) берет за руки со своим соседом справа. Они поднимают руки вверх, образуя воротца – капканы, и поворачиваются так, чтобы воротца оказались над линией круга.

По команде руководителя играющие поворачиваются направо и начинают бег по кругу. При этом они должны пробегать через все попадающие по пути капканы. По сигналу руководителя капканы захлопываются (пары, державшиеся за руки, опускают их вниз) и игроки, оказавшиеся пойманными, выходят в середину круга. Из них образуются новые пары, которые, взявшись за руки, становятся в разных местах круга, увеличивая число капканов. Игра продолжается до тех пор, пока непойманными останутся 5-6 игроков. Они становятся победителями.



«Успей занять место»

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий занимает место в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Если ему это удастся, то тот, кто останется без места, идет водить.



«Бег сороконожек»

Играющие делятся на 2-3 команды по 10-12 человек. Команды выстраиваются в колонну по одному, каждый игрок держится за пояс впереди стоящего. По сигналу руководителя команды бегут к финишу (дистанция 30-40 м). Выигрывает команда, прибежавшая к финишу первой, при условии, что ни один из ее участников не отцепился.

«Кружилиха»

Игрок выбегает из-за стартовой линии (в линейной эстафете), вращая скакалку и передвигаясь прыжками с одной ноги на другую. Задача — пройти дистанцию 12-14 м до финишной линии за меньшее количество шагов.

Затем игрок складывает скакалку вдвое и перехватывает ее в одну руку. Обрато он возвращается, прыгая с ноги на ногу и вращая скакалку под ногами горизонтально. Закончив перебежку, игрок передает скакалку партнеру, стоящему на старте, а сам становится в конец колонны

Выигрывает команда, игроки которой в ходе



соревнования сделали меньше прыжков и совершили меньшее количество ошибок.

«Удочка»

Для игры нужна скакалка или веревочка, на конце которой мешочек с песком.



Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась не выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

«Пингвин с мячом»

Две команды выстраиваются в колонны по одному. Перед ними в 10 шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т.д. Побеждает команда, завершившая игру первой.



«Петушиный бой»

На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие (боевые петухи) делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга одна напротив другой.



Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них становится на одну ногу, другую подгибает, а руки складывает на груди. В таком положении участники поединка по сигналу начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

Побеждает тот петух, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться на обе ноги. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывали в роли петухов.

Капитаны также сражаются между собой (последними). Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед. Правила игры запрещают снимать со спины руки. Поединок заканчивается ничью, если оба игрока оказались за пределами круга.

«Выталкивание в приседе»

В круг диаметром 3 м входят два игрока, принимают положение приседа и берутся руками за голеностопы. Их задача — толкаясь плечами или грудью, заставить друг друга потерять равновесие и коснуться руками, коленями или ягодицами ковра. Нельзя заступать и за пределы круга. Поединок длится 2 минуты. Если одолеть друг друга не удалось, объявляется ничья.

Можно изменить правила игры и разрешить выталкивание соперника ладонями рук.



«Выталкивание спиной»



Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача — упираясь ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга. Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ног от земли.

«Перетягивание через черту»

Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

По команде ведущего игроки сближаются к средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Тот игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и



опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко. Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

В ходе игры разрешаются захваты только за руки, разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно. Упрощенный вариант игры предусматривает перетягивание игрока только за среднюю линию, а не на три-четыре шага, как в более сложном варианте.

«Перетягивание каната»

Канат длиной 6-10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой каната проводится черта поперек площадки (зала). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3 м проводятся еще 2 черты.

Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда берет в руки половину каната так, чтобы игроки стояли через одного с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на первый-второй.

По сигналу руководителя играющие берутся руками за канат и поднимают его с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть его в свою сторону. Когда канат будет перетянут за линию, параллельную средней в ту или другую сторону (ориентиром служит ленточка), руководитель останавливает игру условным свистком.

Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если участников очень много и размеры площадки позволяют, то перетягивание можно проводить с двумя канатами, разделив играющих на 4 команды. Затем победившие играют между собой для окончательного определения команды-победительницы.

Начинать тянуть можно только по сигналу (свистку), в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает. Канат считается перетянутым, если его середина находится в 3 м от средней линии на стороне противника. Если играют несколько команд, то сигналы должны быть различны для каждой пары команд, чтобы не спутать их во время игры.

«Передал – садись!»

Играющие стоят в двух-трех колоннах, отстоящих одна от другой на 2-3 м. Расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. За черту, проведенную в пяти-шести шагах перед командами, выходят по одному представителю команды, хорошо владеющему передачами мяча (капитаны).

По сигналу руководителя игроки, стоящие за чертой, передают мяч (двумя руками от груди или другим способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно и сразу же принимает положение упора присев. Стоящий в кругу перебрасывается мячом со вторым, третьим и другими игроками



команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, приседает. Когда последний в колонне игрок отдаст мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Команда считается победительницей, если закончила передачи мяча раньше остальных и без нарушений правил.

Когда дети в достаточной мере овладеют передачами мяча, можно усложнить игру, добавив в нее ведение мяча. В этом случае игрок, стоящий в колонне последним, получив от игрока, стоящего в круге, мяч, бежит с ним, ударяя о землю, и становится в круг на место капитана, а тот становится во главе колонны (все делают полшага назад). Игра заканчивается, когда капитан, оказавшись последним в колонне, получит мяч и возвратится с ним в круг.



«Эстафета с передачей мяча»

Игроки в командах построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1-2 шага (в зависимости от способа передачи мяча). Исходное положение участников — широкая стойка ноги врозь. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом и так же возвращается назад.

Эстафета выполняется несколько (4-6) раз подряд. Выигрывает команда, первой закончившая передачи.

В игре можно использовать большие надувные мячи (баскетбольные, волейбольные и др.).

Способы передачи мяча:

- а) двумя руками сверху с наклоном назад, последний игрок, получив мяч, перекатывает его по полу направляющему между ног участников;
- б) так же, обратно мяч передается из рук в руки внизу, между ногами;
- в) двумя руками сбоку (слева и справа) с поворотами туловища.

Вариант с перебежкой. Команды построены в колонны по одному, дистанция между игроками 1м. Мяч в руках у направляющего. По сигналу мяч передается из рук в руки обусловленным способом в конец колонны. Последний игрок, получив мяч, быстро перебегает вперед и, став впереди колонны, продолжает передачу мяча и т. д. Игра заканчивается в тот момент, когда первый номер вернется с мячом на место направляющего.

Способы передачи мяча:

- а) двумя руками сверху;
- б) двумя руками снизу (между ног);
- в) двумя руками справа (слева).

«Снежный тир»

На заборе или стене рисуют два круга диаметром 80 см. Внутри больших кругов закрашивают мелом малые в 30 см («яблочко»). Мишени можно прибить к деревянным столбикам, крепко воткнутым в снег. В 8-10 метрах выстраиваются две команды по 6-10 человек.

По сигналу руководителя участники соревнований начинают лепить снежки и бросать в щиты. Каждый делает по 5 бросков. За попадание в «яблочко» дается два очка, в остальную часть круга — одно. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков. Можно продолжать соревнование до тех пор, пока одной из команд полностью не удастся залепить малый круг снегом.

«Футбол на снегу»

Поле для игры может быть несколько меньшим, чем летом (длина 50-70 м, ширина 30-40 м). Ворота размером не более 2 м 10 см в высоту и 6 м 30 см в ширину. Условно ворота можно изобразить стойками для прыжков или другими предметами. Снег на поле утаптывается, если покров его не превышает 20 см. В противном случае снег сгребается и укладывается по краям поля. Если есть возможность посыпать поле для игры золой или песком, это надо сделать. Поле следует разметить линиями. Особенно важно обозначить штрафную площадку и среднюю линию. Снежный вал, окружающий поле, может заменить боковые границы. Несмотря на это, по углам следует поставить флажки, чтобы легче было ориентироваться судье и игрокам. Если нет черты, обозначающей середину, на продольных границах поля ставят флажки. Можно играть обычным футбольным или волейбольным мячом.

Футбольная команда состоит, как обычно, из 11 человек. Играть можно и при наличии 8 человек, но не меньше.

Правила игры общепринятые. В помощь себе судья может выбрать одного или двух помощников, особенно в тех случаях, когда поле слабо размечено. Продолжительность игры для

детей 11- 12 лет — 30 минут (с перерывом в 10 мин после первых 15 мин игры), для ребят старшего, возраста — 50 минут (с перерывом в 10 мин после первых 25 мин игры).

Специалист по социальной работе может организовать соревнования по подвижным играм. В соревновательный комплекс подбираются подвижные игры с разнообразными двигательными действиями, различными техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных умений и морально-волевых качеств. Такие соревнования (где наряду с детьми, нередко участвуют и взрослые) требуют от участников всесторонней подготовленности и в свою очередь содействуют их физическому развитию.



Если в соревнованиях участвуют ребята разных возрастов, то задания и игры должны соответствовать их возрастным особенностям и физическому развитию. Учитываются также различные интересы и физические возможности мальчиков и девочек, особенно подросткового возраста.

Можно использовать разные игры (их в комплексе может быть 6-10) для мальчиков и девочек или объединить их в одной команде, которая обычно состоит из 10 человек (что педагогически более ценно), но давать им разные задания. Так, мальчики в эстафете ведут, к примеру, мяч ногами, а девочки ударяя рукой о землю. Если в эстафете участвуют ребята разных

возрастов, то младшим даются облегченные задания. В одной и той же эстафете (на этапах) могут быть разные задания, но они должны быть одинаковыми для каждой команды.



Соревнования проводятся по круговой системе, где каждая, к примеру, из четырех команд играет друг с другом, стараясь набрать больше очков. Могут проходить соревнования и по олимпийской системе, где проигравшая команда выбывает. С выбывшими командами можно провести утешительные игры.

За победу в каждой игре команда получает установленное количество очков. Например, 3 очка за выигрыш, 2 очка за игру вничью и 1 очко за проигрыш. Обычно программа комплексных соревнований занимает 1-1,5 часа. Заблаговременно до соревнований нужно составить соответствующее положение, где указывается время, место соревнований, количество игроков в команде и, конечно, перечень игр, входящих в комплекс, чтобы дети могли заранее познакомиться с этими играми, потренироваться. Обычно каждая команда имеет свою эмблему.

К соревнованиям допускаются игроки, представившие справки, заверенные врачом. Важно подобрать жюри (судейскую коллегию), красочно оформить место соревнований, заготовить грамоты, призы для победителей.

Соревнования по подвижным играм можно проводить круглый год: в спортзале, на площадке, на катке, на снеговой площадке. От времени года и условий зависит и подбор подвижных игр.

Материал по руководством А.Б. Тугарова, д.ф.н., профессора, заведующего кафедрой социологии и социальной работы Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского подготовили:

Г.Ю. Козина, аспирант, старший преподаватель кафедры социологии и социальной работы;

Е.А. Драгунова, лаборант кафедры социологии и социальной работы.