

Валерий Бойко

ИГРЫ С МЯЧОМ

учебно-методическое пособие

КАДЕМИЯ
МАБИВ
МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ
АКАДЕМИЯ БЕЗОПАСНОСТИ И
ВЫЖИВАНИЯ

Рекомендовано
редакционно-
издательским
советом МАБИВ
в качестве
учебно-
методического
пособия



www.mabiv.ru

УДК 796.5](086.76)(075)
ББК 75.81я04я7
Б 77

Рецензент:
кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой
«Теория и методика избранного вида спорта»
ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева»
М.А. Соломченко

Б 77

Игры с мячом [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / авт.-сост. В.В. Бойко. – Орел: МАБИВ, 2018. – 96 с.

В данном пособии подробно рассматриваются игры с мячом для детей разного возраста. Игры с мячом, которые учат детей находить общий язык, помогают решать споры и конфликты. Они дают возможность ребенку познать самого себя, испробовать свои возможности, научиться соблюдать определенные правила и просто доставить себе огромную радость.

Пособие окажет практическую и методическую помощь студентам, занимающимся по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», студентам факультетов физкультуры, вожатым оздоровительных лагерей, инструкторам и руководителям физического воспитания дошкольных образовательных учреждений, учителям физкультуры, тренерам детско-спортивных школ. Можно использовать при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в домашних условиях.

© В.В. Бойко, 2018
© Межрегиональная Академия безопасности и выживания», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГР, ЭСТАФЕТ С МЯЧАМИ	8
2. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ИГРАМ С МЯЧОМ	11
3. ПОДГОТОВЛИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ	13
4. ИГРЫ С МЯЧОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ	21
5. ИГРЫ – ЭСТАФЕТЫ С МЯЧОМ	82

ВВЕДЕНИЕ

Мяч величайшее изобретение человечества. По популярности мяч безоговорочно занимает лидерство среди всех известных людям игр. Его магнетическая сила притягивает к себе детей, стимулируя их неумную фантазию и двигательное творчество.

Мяч - это рука ребенка, развитие ее связано напрямую с развитием интеллекта, мышления, творчества. Мяч – имеет идеальную форму, он круглый, как Земля, и в этом его сила.

Многим знакомы строчки из хрестоматийного стихотворения Самуила Яковлевича Маршака!

Мой веселый звонкий мяч!

Ты куда пустился вскачь?

Желтый, красный, голубой —

Не угнаться за тобой!

В нашем детстве мяч был самой любимой игрушкой во дворе. А такие коллективные игры, в которые можно было играть с друзьями: «Съедобное — несъедобное», «Школа мяча», «Штандр», «Вышибалы»... Передаваясь «по наследству» детьми старшего поколения младшим братьям и сестрам эти игры и в наши дни актуальны. Потому что ничто так, как игра с мячом не развивает двигательное творчество: координацию движений, внимание, скорость реакции, мелкую моторику руки, речевую функцию. Не говоря уж о социальных навыках, формирующихся в коллективных играх.

Хотелось бы рассказать вам немного истории. Кто же все-таки изобрел мяч.

Раскопки археологов, записи в старинных книгах рассказывают, что мяч возник в глубокой древности. Сначала его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой, опилками и другим подобным материалом. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Поражает творческое воображение в разнообразии игр и упражнений с мячом у разных народов.

Игра (с мячом и битой) «Катхи-ценду» играла важную роль в деле объединения общин в Древней Индии (III-II тыс. до н.э.), которая стала прародительницей хоккея на траве. Мяч, сшитый из кожи и набитый сухой соломой, с изображенными на нем рельефов был найденный в древних египетских гробницах (3500 г. до н.э.). Этот мяч и игры с ним использовались для веселого времяпровождения. Такими мячами играли дети фараонов и их подданные. В Древней Греции, и Древнем Риме (III-II тыс. до н.э.) также были распространены упражнения и игры с мячом. Их шили из кожи, которые наполняли перьями, шерстью или фиговыми зернышками. А вот назначались эти упражнения врачами,

и выполнять их нужно было в известной последовательности, придерживаясь определенных правил.

Рассказывают, что Колумб встретил в Центральной Америке индейцев, игравших в твердые мячи, изготовленные из каучука. Он взял несколько таких мячей с собой в Европу и, таким образом, познакомил европейцев с отскакивающими резиновыми мячами.

Среди средневековых спортивных игр были популярны такие, как «Же де пом» во Франции, чем-то напоминающая теннис, в которой по мячу ударяли ладонью, и «Суль» – прообраз футбола, зародившегося в Англии (IX веке). Игра типа русской «Лапты» пришла в Европу из Индии через Ближний Восток посредством торговли и получила свое распространение главным образом среди сельских жителей.

Некоторые игры с мячом имели обрядовый характер. Так, индейцы одного из племен Северной Америки могли бежать за мячом, толкая его перед собой, в течение двух или трех суток: так они пытались «узаконить» движение Солнца. Солнце все время должно двигаться — вставать и садиться, чтобы на Земле существовала жизнь.

Между прочим, игра американских индейцев с каучуковым мячом была делом далеко не безобидным. Игра заканчивалась жертвоприношением, а в жертву приносили капитана проигравшей команды.

Египтяне были среди первых людей, кто проводил обрядовые игры в мяч. Каждую весну две большие группы людей участвовали в состязании, выступая на стороне своих богов. В игре использовали круглый деревянный мяч и изогнутые палки. Задача состояла в том, чтобы провести мяч в ворота противоположной команды. Команда, действовавшая более слаженно и настойчиво, одерживала победу во имя своего бога.

У эскимосов игра в мяч тоже была обрядовым действием, которое совершалось во время праздника, знаменующего победу над зловредным мифическим существом по имени Седна.

Римляне наполняли кожаные мячи зернами плодов инжира. Были у них и стеклянные мячи для одиночных игр.

В России мячи были разные. В раскопках под Новгородом нашли мячи разных размеров, сшитые из кожи. Ими играли дети в XIII веке. Крестьянские дети прошлого века играли легкими мячиками из бересты или тяжелыми мячами, туго свернутыми из тряпок. Сохранились даже сведения об одной из игр: ставили в ряд куриные яйца и выбивали их мячом. В подмосковном Хотьковском девичьем монастыре шили мячики из мягких подушечек, а внутрь вкладывали камушки, завернутые в бересту, — получался одновременно мячик и погремушка. Кстати, происхождение слова «мяч» связано со словами «мягкий, мякоть, мякиш». То есть мяч — это мягкий шар.

А на Крайнем Севере нашей страны у коренных народов, живущих в зоне полярной ночи и полярного дня, до сих пор популярны игры с мячом. Это

отголоски древних обрядов заклинания Солнца. Не случайно мяч, сшитый из шкур животных, украшался орнаментом — магическими знаками племени.

В простонародье мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьем же набивали. В северных губерниях мячи плели из лыка — ремешков, сделанных из коры березы, липы или ивы. Такие мячи внутри были пустыми или набивались песком.

Современные мячи различаются по размерам и назначению. Разные мячи применяются для игры в волейбол, баскетбол, футбол, теннис, водное поло, регби и другие игры. У каждой из них — своя история.

Название игры в баскетбол получилось из английских слов «basket» — «корзина» и «ball» — «мяч». Эту игру придумал спортивный инструктор одного из американских университетов Д. Нейсмит в 1891 году. По его указанию под потолком спортивного зала прибили большую корзину для фруктов и в нее забрасывали мяч. Когда игрокам надоело каждый раз лазить за мячом, кому-то пришлось в голову просто выбить у корзины дно. Сначала баскетболисты пользовались кожаными мячами, а потом перешли на резиновые.

Ватерполисты, как известно, играют в воде, поэтому они смазывали кожаный мяч жиром, чтобы он не разбухал. Но в конце концов решили также играть резиновыми мячами.

А вот футболисты от резиновых мячей отказались, так как они скользкие, и водить такой мяч ногами тяжело. В футболе вообще все досконально продумано, вплоть до размера и веса мяча. Он должен быть не тяжелее 543 и не легче 396 граммов, а окружность иметь не больше 71 и не меньше 68 сантиметров.

Мячик для игры в бадминтон вообще делали из яблока. Да, брали твердое незрелое яблочко, втыкали в него гусиные перья и перебрасывали друг другу самодельными ракетками. Было это в Японии, оттуда игра попала в Индию, а из Индии ее привез в Европу один английский герцог, замок которого находился неподалеку от города Бадминтон. Игру так и называли. А яблочко к тому времени, конечно, заменили на пробковый мячик.

Материалы для мячей использовались разные. Зато форма всегда была одинаковая — круглая. С одним только исключением. Мяч для регби — овальной формы (как дыня). Но не потому, что этого требует игра. Просто так получилось.

В английском городке Регби любили играть в мяч. Но тряпичный мяч был весьма непрочным. Тогда торговец требухой домашнего скота Уильям Гилберт взял и обшил кожей... мочевой пузырь свиньи. Мяч получился легким и прочным. Было это в девятнадцатом веке, но и до сих пор мячи для регби традиционно делают продолговатой формы.

А какое разнообразие впечатлений и действий дает ребенку обычный мяч! Простейшие, на наш взрослый взгляд, действия в действительности оказываются исключительно полезны. Развивают наблюдательность, концентрацию внимания, чувства, движение, мышление и двигательное творчество. В игре с мячом ребенок самостоятельно познает и открывает многообразные тайны волшебного мяча. А

это как раз и есть столь желанная для родителей самостоятельность и двигательное творчество.

Какое многообразие упражнений и игр в мире существует с использованием мяча? При этом игры с мячом основаны всего на трех основных действиях: катать, бросать и ловить – руками, ногами, головой, посредством разных приспособлений. И в этом мячу равных не было, нет и наверно не будет.

Многие наблюдения за ребенком, играющим в мяч показывают, как сначала в значительной степени бессознательно, а взрослея – все более осознанно его практический опыт и экспериментирование с мячом становится для него основой важных самостоятельных физических наблюдений. В этой области в ребенке как никогда развивается двигательное творчество.

Мяч - средство общения. Сначала ребенок играет в мяч один. Но это не

так привлекательно. Дальше появляется желание не просто бросать и катать, а делать это определенным образом или с определенной целью. Затем к игре можно привлечь кого-то из родителей. Дальше общение со сверстниками, когда, играя в мяч, они бросают и катают его друг другу, гоняют в футбол или играют в вышибалы. А это возможно только когда они смогут «договориться» поиграть. Мяч становится основой для важной социальной способности принимать и отдавать.

В заключении. Мяч – прообраз мироздания. Ребенок может замороженно рассматривать и нескончаемо долго поворачивать сферический предмет, удерживая его двумя ручками. Затем, ребенок радуется, удивляется или даже сердится на то, что мяч от него убегает, причем в самом неожиданном направлении. Самое главное волшебство мяча, заключается в том, что он призывает ребенка к движению. А движение — это жизнь!

1. ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ИГР, ЭСТАФЕТ С МЯЧАМИ

I. Общие требования безопасности.

Игры с мячом в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

К играм с мячом допускаются дети:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения игр с мячом.

Игрок должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу педагога;
- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения игры;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться в игре;