

ГУНТАРС БРАЛИТИС

Многоборье НСИ

НОВУС, ДЖАККОЛО, ШАФФЛБОРД,
КУЛЬБУТО, КОРНХОЛ



Гунтарс Бралитис
Многоборье НСИ. Новус,
джакколо, шаффлборд,
кульбуто, корнхол

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21993690

ISBN 9785448334832

Аннотация

Методическое пособие по настольным спортивным играм, правила, истории игр, описание особенностей реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Содержание

Что такое настольные спортивные игры

5

Конец ознакомительного фрагмента.

10

**Многоборье НСИ
Новус, джакколо,
шаффлборд,
кульбуто, корнхол
Гунтарс Рихардович
Бралитис**

© Гунтарс Рихардович Бралитис, 2016

ISBN 978-5-4483-3483-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Что такое настольные спортивные игры

Все игры народов мира подвижные и, прежде всего, являются средством физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать движения. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Такие адаптивные настольные спортивные игры, как Новус, Шаффлборд, Джакколо, Кульбуто и Корнхол, большое влияние оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают игроков, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

Занятие спортивными и подвижными играми обогащают

участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В спортивных и подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на базах отдыха, в походах и экскурсиях.

Каждая игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных и подвижных игр имеются исходные признаки позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, без соприкосновения, с дополнительным снарядами (кий, клюшка, бита). При определении влияния игр на организм занимающихся, а так же их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных и подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе, кию). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное со-

противление. Подвижные и спортивные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

Игра является потребностью для восстановления как физических, так и духовных сил. Подвижные и спортивные игры помогают не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) всегда встречает хороший приём у занимающихся, новый интерес к занятиям. Игра является толчком к спорту.

Велико также значение подвижных и спортивных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают 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

Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служит полезным средством активного отдыха

для многих трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряженной умственной деятельностью. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8—10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия подвижными и спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений. Игроки демонстрируют мощные атакующие удары, неожиданные контратаки и стремительные перемещения. Это энергичные, изобретательные игры, требующие творчества и инициативы, наблюдательности и интуиции в разгадывании траекторий бит и пешек. Игрок должен обладать точным глазомером, устойчивой концентрацией внимания, умением правильно выбирать выгодную позицию у стола, точно рассчитывать последствия своих атакую-

щих действий, захватывать инициативу, быстро ориентироваться в постоянно меняющейся игровой ситуации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.