Мискин Сергей Петрович

, ГБОУ СОШ с.Камышла, Самарская область

Учитель физкультуры

**Методическая разработка на тему « Подвижные игры - как средство**

**развития физических качеств»**

**Актуальность**

Изучение режима дня школьника показало, что современные дети значительную часть суток находятся в состоянии относительной гиподинамии. На все виды активной деятельности приходится не более 15-17 % суточного времени. Учебная нагрузка занимает до 33% времени. Такой образ жизни ребёнка отрицательно сказывается на состоянии здоровья. Особенно важны занятия физическими упражнениями в период роста и формирования организма. Недостаточно активный образ жизни приводит к снижению тонуса скелетных и гладких мышц, что приводит к нарушению функций желудочно-кишечного тракта. Мало подвижный образ жизни особенно вреден для сердечно-сосудистой системы. Вот почему среди школьников с различными отклонениями в состоянии здоровья, более половины приходится на эти заболевания. В последнее время процесс физического развития детей значительно ускорился. У современных детей произошло значительное увеличение массы тела. Явление акселерации можно считать положительным в том случае, если бы оно сопровождалось пропорциональным увеличением двигательной активности. Сочетание акселерации и гиподинамии губительно, оно может привести к возникновению различных патологических изменений Двигательная активность не только залог хорошего здоровья, но это ещё хорошая сопротивляемость утомлению, и высокий уровень умственной работоспособности. Учителя постоянно сталкиваются с тем , что школьники на последних уроках перестают слушать, отвлекаются, у них возникает ненужное двигательное беспокойство. Вот почему растущему организму так необходимо увеличение двигательной

активности в режиме учебного дня.

**Введение**

Игра - важнейшая сфера жизнедеятельности ребёнка. Без игры и романтики детям жить не интересно и скучно . Ведь игру не зря называют королевой детства. И нельзя не вспомнить слова А. М. Горького « Игра-путь детей к познанию мира, в котором они живут и который признаны изменить». Только в игре дети бывают счастливы, изобретательны, неутомимы. Увлекаясь игрой, они забывают о своих физических недостатках и слабостях, и буквально превосходят сами себя, демонстрируя результаты. Связанные с игрой азарт, душевный подъём, неуёмное стремление к победе психически закономерно вызывает у её участников проявление необыкновенной смелости, расчётливости, силы, быстроты, ловкости, и целый ряд других ценных личностных качеств. Победа, одержанная в игре, повышает уверенность в себе, стимулирует дальнейшую жизненную активность развивающейся личности. При этом подвижные игры формируют и навыки честного, равноправного соперничества, приучают к совместным коллективным действиям. Игру можно рассматривать и как своеобразную прелюдию, предварительную тренировку перед серьёзной учебной работой на уроке или как специальное упражнение, нацеленное на проявление самообладания и находчивости в условиях острой конкуренции на требуемую педагогу тему. Порождаемые игрой положительные эмоции возбуждают у её участников страстное желание подвергнуть проверке в условиях максимального напряжения свои физические и психические возможности, и при этом учащиеся не чувствуют усталости даже при значительно повышенных объёмах работы. Благоприятно действуя на нервную систему учащихся, игра весьма специфично, а главное свободно, ненасильственно и более эффективно воспитывает интерес к преодолению трудностей и препятствий на пути к поставленной цели. Побуждает полнее использовать свои знания, умения, навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность, внимание, оперативное мышление, чувство ответственности и взаимовыручки. Применяемые на уроках подвижные игры помогают овладеть необходимыми знаниями, умениями, навыками, закреплять их в игровых условиях, а также

способствуют развитию и укреплению костно-связочного аппарата. Мышечной системы, формированию правильной осанки. Умело подобранные подвижные игры помогают непринуждённо учиться быстрее бегать, высоко и далеко прыгать, метко попадать в цель, дальше бросать мяч, уверенно передвигаться на лыжах и т. д.

В данной работе предполагалось выяснить каково же значение игрового метода для развития физических качеств школьника. Роль педагога в проведении этого метода как правильно осуществляется подбор игр в зависимости от возрастных особенностей.

Заключительная часть работы посвящена выявлению педагогического эффекта от игрового метода.

**Место руководителя при проведении тренировочных занятий-игр.**

При проведении игры руководителю рекомендуется продумать и учесть следующие аспекты:

- Познакомится с требованиями и правилами игры. Приготовить всё необходимое оборудование и материалы перед её началом. Учесть уровень развития детей, их таланты, умения и неумения.

-Предлагать только те игры, которые доступны данной возрастной группе, соответствующие росту детей, их силе, жизненному опыту.

Умело выводить участников из игры, которая для них сложна.

-Избегать перевозбуждения у игроков.

-Быть готовым к участию в игре в качестве обычного игрока, подчинятся правилам, включая и те, которые вроде бы умоляют достоинство взрослого.

-Помогать детям, которые не совсем компетентны и не столь координированы, как их сверстники, поручая им задания или предоставляя возможность выполнить упражнения с учётом сноровки, которой они обладают. Ребёнок с каким-либо недостатком может получить удовольствие, если будет судьёй в игре, в которой он не сможет принять участие. Не обращать внимания на ошибки некоторых детей или осторожно поправлять

их, не прерывая игры. Не отчитывать детей перед другими, если они нарушили правила или ошиблись в игре.

-Объяснить правила каждой игры вовремя и разрешить детям потренироваться перед тем, как начнётся активная игра. Иметь в запасе ряд альтернативных игр, необходимое оборудование, приготовленное заранее, если дети не одобрят предложенную руководителем игру.

-Давать отдых детям между играми в соответствии с их возрастом и возможностями.

-Выбирать игры с учётом возможности их усложнения: начинать с простейших, тренируя, постепенно усложнять их по мере улучшения ловкости детей.

**Методика проведения подвижных игр в младшем возрасте.**

Ребёнок, приступивший к учёбе, вынужден ежедневно проводить за столом около четырёх часов в школе и до полутора часов дома. Однако в свободное от учения время дети этого возраста ещё много играют. Они владеют всеми видами естественных движений, хотя ещё недостаточно совершенно, поэтому игры, связанные с бегом, прыжками, метанием, им интересны. Кроме того, все эти движения лучше развиваются в играх. При проведении подвижных игр среди детей младшего возраста надо учитывать анатомо-физиологические особенности детей этого возраста, относительную подвижность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. Скелет младшего школьника ещё продолжает формироваться. Значительная прослойка хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура спины и брюшного пресса относительно слаба, прочность опорного аппарата ещё не велика. Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями. Без длительных мышечных напряжений сердечно-сосудистая система ребёнка 7-9 лет отличается большой жизнеспособностью: сосуды достаточно широкие, а стенки сосудов пластичные, что создаёт благоприятные условия для работы

сердечной мышцы. Дети проявляют большую двигательную активность, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы кратковременными перерывами активным отдыхом. Однако они очень быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Учитывая вышесказанное, физическую нагрузку при занятиях подвижными играми необходимо строго регулировать и ограничивать. Игра не должна быть слишком продолжительной. Младшие школьники ярче воспринимают и лучше усваивают всё то, что видят, слышат, наблюдают. Однако в этом возрасте образное, предметное мышление ребёнка постоянно сменяется понятийным мышлением. Дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Они начинают критически относиться к поступкам и действиям товарища по игре. Появление способности абстрактно критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет школьникам успешно усваивать усложнённые правила игры, выполнять действия, объясняемые и показываемые руководителем. Правила игры излагаются кратко, поскольку дети стремятся как можно быстрее воспроизвести всё изложенное в действиях. Неплохо если руководитель рассказывает условия игры в форме сказки, что воспринимается детьми с большим интересом и способствует творческому исполнению в ней ролей.

Дети 1-3 классов очень активны, но ещё не могут рассчитывать своих возможностей. Все они хотят быть водящими, поэтому руководитель должен сам назначить их в соответствии с возможностями. Рекомендуется чаще менять водящего, чтоб больше детей побывало в этой роли. Сигналы лучше подавать словесными командами, это способствует развитию второй сигнальной системы, хороши также речитативы, произносимые хором, развивают у детей речь. В этом возрасте преимущественное место занимают игры с короткими перебежками, врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направления, увёртыванием, подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условное препятствие. Игры с разнообразными подражательными действиями.

Распределять на занятиях подвижные игры рекомендуется следующим образом. В основной части занятия для развития быстроты и ловкости лучше проводить игры-перебежки «Два мороза», «Волк во рву», «Гуси-лебеди», в которых дети после быстрого бега с увёртыванием, подскоками, прыжками могут отдохнуть. Игры, требующие от играющих организованности, внимания, согласованности движений, способствуют общему физическому развитию. Например, игру «Кто подходил?» лучше включать вначале или в конце занятия. В занятия можно включать 2-3 игры знакомые детям и 2-3 игры новые.

**Методика проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста.**

Подвижные игры для детей 10-12 лет становятся более сложными.

Организм детей этого возраста характеризуется большой стабильностью. Костно-связочный аппарат ещё достаточно гибок, эластичен. Мышцы продолжают расти и укрепляться, поэтому в игры включается непродолжительный бег и прыжки, разнообразные энергичные недолговременные движения руками, ногами, туловищем, что способствует нормальному физическому развитию детей этого возраста. Дыхательная система отличается большей развитостью, нежели в младшем возрасте, но дыхание ещё недостаточно глубокое. Игры с активными движениями способствуют укреплению дыхательного аппарата. Игры этого возраста, более продолжительнее. И дети довольно долго находятся в постоянном движении, что способствует развитию выносливости. Действия детей становятся наиболее согласованными, точными, совершенствуется их игровая тактика. Правила игры усложняются, разрешение игровых конфликтов требует от учеников достаточно развитых волевых способностей и выдержанности. Детям 10-12 лет интересны игры, в которых совместные усилия направлены на достижение единой цели, например, общими усилиями добиться превосходства над другой командой. Подвижные игры этого возраста по характеру действий разнообразны. Преимущественно это игры с бегом на перегонки, с прыжками через неподвижные и

движущиеся препятствия, бросанием, ловлей и метанием мяча и мелких предметов на дальность, в неподвижные и подвижные цели. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики. В связи с ростом физических

возможностей, можно применять игры с кратковременными силовыми напряжениями: « Петушиный бой», «Втяни в круг». Командные игры занимают особое место в деятельности детей этого возраста, поэтому следует научить их делиться на равносильные команды.

**Методика проведения подвижных игр с детьми 13-14 лет.**

Этот период можно охарактеризовать, как период роста. Усиленно растут костно-связочный аппарат (особенно длинные трубчатые кости рук и ног), что несколько нарушает координацию движений подростка. Значительно увеличивается жизненный объём лёгких. Потребность в кислороде велика, но дыхательный аппарат ещё недостаточно развит, вследствие этого дыхание у подростков часто бывает поверхностным, в силу чего большое значение приобретают игры с различными энергичными действиями, способствующими выработке более глубокого и экономичного дыхания. Сердце подростка отличается повышенной возбудимостью, поэтому игры, требующие большой подвижности, могут вызывать у них быстрое учащение пульса и повышение кровяного давления. Благодаря значительному увеличению объёма мышц и возрастанию их силы разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек становится существенной. Девочки-подростки играют во все те же игры, что и мальчики, но в совместных играх они избирают такие роли и действия, которые им интересны, отвечают их потребностям в движении. Мальчики имеют некоторые преимущества перед девчонками в играх в беге на скорость, с элементами борьбы (сопротивлений), а также в играх с метанием малых

мячей или других предметов в цель и на дальность. Девочкам полезны игры, укрепляющие организм в целом, требующие ловких, точных движений рук, гибких движений всего тела(игры в которых перебрасывание и ловля мяча сочетаются с перебежками и подпрыгиваниями). Большое значение для физического развития девочек приобретают игры с упражнениями для туловища и с элементами равновесия. Учитывая различия в физических возможностях мальчиков и девочек, руководитель должен следить, чтобы в командных играх сбегом было равное количество детей одного пола. В играх на выносливость с сопротивлением надо делить команды на мальчиков и девочек и проводить игры раздельно. В парных играх пары должны состоять из игроков одного пола. Многие игры с мячом являются переходной ступенью к играм спортивным и содержат в себе целый ряд элементов спортивной техники и тактики. Подростки с интересом участвуют в соревнованиях по подвижным играм. Их можно проводить в виде эстафет с преодолением полосы препятствий, с борьбой, метанием, прыжками, лазанием и перелазанием

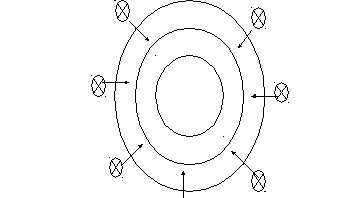
**Игры, развивающие физические качества.**

Если на занятии решается задача развитие **силы**, то в него полезно включать игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями. Разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления соперника в непосредственном соприкосновении с ним (перетягивание, удержание, выталкивание, элементы борьбы), с различными двигательными операциями, с доступными отягощениями (бег или прыжки с грузом, метание на дальность, подъёмы спортивных снарядов нужного веса, способы их перемещения в пространстве). Для развития силы в своей работе я применяю следующие игры: «Перетягивание каната», «Тяни в круг», «Вытолкни из круга», «Бой петухов», «Борьба в квадратах» и другие.

**«Тяни в круг».**

Очерчиваются несколько кругов один в другом. Все дети окружают самый большой круг, взявшись за руки. По сигналу начинают движение по кругу, по второму сигналу останавливаются и стараются втянуть в круг своих соседей. Кто наступит на черту или попадёт в пространство между кругами одной или двумя ногами - выбывает из игры. Затем дети встают уже во второй круг и повторяют игру. Играют до тех пор, пока не останется один победитель.

https://arhivurokov.ru/multiurok/e/a/1/ea15ddc97f7bf3f4d37c24b365ea0d334390eb2d/razvitiie-fizichieskikh-kachiestv-posriedstvom-spo_1.pnghttps://arhivurokov.ru/multiurok/e/a/1/ea15ddc97f7bf3f4d37c24b365ea0d334390eb2d/razvitiie-fizichieskikh-kachiestv-posriedstvom-spo_2.png

https://arhivurokov.ru/multiurok/e/a/1/ea15ddc97f7bf3f4d37c24b365ea0d334390eb2d/razvitiie-fizichieskikh-kachiestv-posriedstvom-spo_1.png

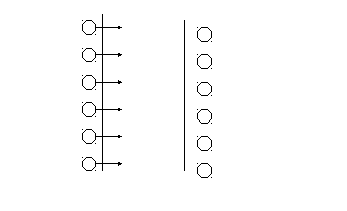
Для развития**ловкости**необходимо использовать игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с действиями партнёров, физической сноровки и тактической изворотливости.

Умение своевременно и эффективно использовать те редкие благоприятные ситуации, которые неожиданно и непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества. Для развития ловкости использую такие игры как «Русская лапта», «Круговая лапта», «Охота с мячом», «Перестрелки», «Бездомный заяц».

**Игра «Воробьи и вороны»**

Играющие делятся на две равные по силам команды и строятся вдоль средних линий расположенных на расстоянии 1-2 метра друг от друга.

Одна команда «Воробьи», другая «Вороны». Руководитель называет одну из команд, например «Воробьи», при этом они быстро должны повернуться и ловить убегающих «Ворон». Побеждает та команда, которая поймает больше игроков. Я разноображу эту игру. Например, дети принимают упор - лёжа лицом друг к другу. По сигналу начинают отжиматься, после названия одной из команд начинают преследовать игроков. Исходное положение каждый раз можно менять.

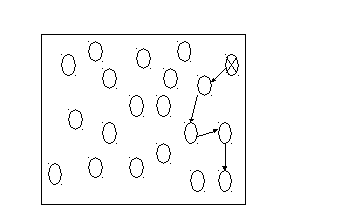


ВОРОНЫ ВОРОБЬИ

Для развития **выносливости** применяю игры, связанные с заведомо затратой сил, энергии, с частыми повторами двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры « Чай, чай- выручай», «Догонялки с мячом», «Погоня», «Салки», различного рода эстафеты.

**«Догонялки с мячом».**

Игроки располагаются по площадке. По сигналу водящий, у которого в руках мяч, начинает бег с осаливанием игрока. Игрок, в которого попал мяч, становится водящим. Время игры нормированное. Побеждает тот, кто ни разу не будет в роли водящего.



**Быстрота**характеризуется тремя факторами:

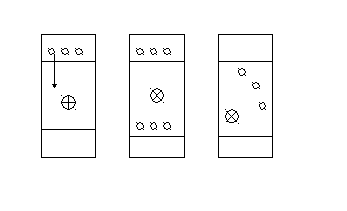
1. быстротой ответного движения, на какой – либо внешний раздражитель.
2. быстротой одиночного движения.
3. частотой движений в единицу времени.

В игровой деятельности быстрота проявляется в реакции на движущийся предмет (мяч, шайбу), на изменение положения партнёра, в перемещениях и выполнении игрового приёма, в анализе и принятии решения на конкретное игровое действие. Игры, способствующие развитию быстроты: «Третий лишний», «Эстафета с мячом», «Погоня по кругу», «Караси и щука».

**Игра «Караси и щука».**

На одной стороне площадки находятся караси, на середине – щука. По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука ловит их.

Пойманные караси берутся за руки встав, посередине зала образуют сеть. Следующий этап – пробежать через сеть (под руками), затем корзины – круги, далее верши – коридор из пойманных карасей, щука продолжает ловить. Победитель считается тот, кто останется не пойманным.



**Заключение.**

Применяя в своей работе соревновательно – игровой метод с целью развития у школьников физических качеств, практика показала, что при правильном использовании данного метода дети всегда увлечены, внутренне подтянуты. Такое их отношение объясняется тем, что в соревновании каждый выступает с позиции успеха своей команды. Результативная сторона игрового метода (Кто лучше, Кто быстрее, Кто сильнее и т. д.) увлекает детей, заставляет их максимально проявлять свои физические и психические силы в состязании за достижение победы. Подвижные игры с элементами единоборств – один из любимых видов в нашей школе. Стало уже традицией проводить соревнования « Вперёд, мальчишки ! », силовую гимнастику, «Весёлые старты», «Папа, мама, Я – спортивная семья!» и др. Подвижные игры помогают в решении образовательных задач, совершенствованию и закреплению навыков в беге, прыжках, метаниях, умений приобретённых на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой. Применяя данный метод можно сделать вывод, что он актуален на каждом этапе развития ребёнка, а высокий профессионализм педагога залог успешного применения игрового метода, как средства обучения и воспитания. Показатель – занятие призовых мест на рай оных и областных соревнованиях по волейболу, баскетболу, кроссу, эстафетному бегу и др. видах.

**Список литературы.**

1. Воловик А. В. Педагогика досуга. Учебник.- М.: Флинта: Московский психолого – социальный институт, 1998-240с.
2. Железняк Ю Д., Портной Ю. М. Спортивные игры.- М.: Физкультура и спорт, 2001-510с.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических ВУЗов.-2-е изд., стереотип.- М.:Издательский центр «Академия», 2004.-160с.
4. Козлова Т. В., Рябухина Т. А. Физкультура для всей семьи.- М.: Физкультура для всей семьи.- М.: Физкультура и спорт, 1988.-463с.
5. Коротков И. М. Подвижные игры детей.- М.: Советская Россия, 1987.- 160с.
6. Погодаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры.- 2-е изд.- М.: Физкультура и спорт, 2000.-496с.
7. Скачков И. Г. Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. Книга для учителя.- М.: Просвещение, 1991.- 64с.
8. Статьи в журналах « Физическая культура в школе ».