

Абрамова Галина Ивановна

учитель

МКОУ «СОШ №2»

г. Шадринск, Курганская область

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ ЧЕРЕЗ ОРГАНИЗАЦИЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье раскрываются вопросы использования подвижных игр на уроках физической культуры. Автором рассмотрены особенности планирования с учетом возрастных особенностей учащихся.

Ключевые слова: игра, игровая деятельность, подвижные игры, уроки физической культуры, двигательная активность.

В век компьютерных технологий проблема здоровья молодого поколения выходит на первое место, и это не случайно, потому что стране нужны в первую очередь здоровые и интеллектуально развитые личности.

Основная проблема подрастающего поколения состоит в малоподвижном образе жизни, а, как известно, движение – это жизнь. Как правило, дети свою потребность в движении удовлетворяют в играх. Игра для ребенка это возможность проявить свои двигательные качества, смекалку, самостоятельность.

Игровая деятельность необходима в период активного формирования характера – в детские и юношеские годы. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического. Она является одновременно и средством, и методом воспитания ребенка.

Во время игр у учащихся развиваются и совершенствуются движения в соответствии со всеми их характеристиками и проявлениями, необходимых физических и нравственных качеств. Игры также оказывают влияние на умственное развитие детей. Во время игры ребенок должен быстро среагировать на игровую ситуацию, принять нужное решение и уметь контролировать свои эмоции.

В играх могут принимать участие дети с разной физической подготовкой. Единственное условие это необходимо соблюдать определенные правила, которые могут меняться в зависимости от места и условия проведения.

Подвижные игры можно условно разделить на 2 группы: первая – без разделения коллектива на команды и вторая группа – с разделением на команды.

Также в физическом воспитании принята своя классификация игр. Их можно классифицировать по следующим признакам: по возрасту (для детей младшего, среднего и младшего школьного возраста); по содержанию (от самых простых, элементарных до сложных с правилами полуспортивных игр); по виду движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, бросанием и ловлей, метанием); по физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости); по видам спорта (игры, подводящие к баскетболу, футболу, игры с лыжами и на лыжах, на местности); по сюжету (сюжетные и бессюжетные); по подвижности (малой, средней и большой подвижности – интенсивности); по сезону (летние и зимние); по месту занятий (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений).

Подвижные игры можно условно разбить для трех ступеней учащихся (младших, средних и старших школьников).

В начальной школе преимущество отдается играм с подражанием, с небольшим текстом и с небольшой двигательной активностью. Это объясняется тем, что детский организм еще не готов к длительным напряжениям. Подходящими играми для детей этого возраста являются игры – с короткими перебежками, («Волк во рву», «К своим флагкам», «Бездомный заяц», «Гуси-лебеди», «У медведя во бору», «Совушка», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Летает, не летает» и др.). В играх, где играет весь класс, воспитываются простейшее представления о нормах поведения. Благодаря таким играм, у учащихся первой ступени развиваются координация движения, внимание, память.

Учащиеся 5–6 классов отдают предпочтение более сложным играм. В этом возрасте у них огромную роль играет самооценка, и соответственно им хочется проявить себя, продемонстрировать свои физические качества (быстроту,

ловкость, меткость). Это проявляется в играх: «Ловишки парами», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Борьба за мяч» и другие.

При выборе игр для учащихся 7–8 классов необходимо помнить, что в этом периоде видна огромная разница развития скоростных и силовых качеств между мальчиками и девочками. Поэтому предпочтение отдается командным играм, таким как «Пионербол», «Мини баскетбол», они являются подводящими к спортивным играм «Волейбол» и «Баскетбол». Также учащимся нравятся игры, носящие соревновательный характер: эстафеты, преодолением полосы препятствий, с лазанием, перелезанием.

Учащиеся 9–11 классов отдают предпочтение командным играм (волейбол, баскетбол, футбол). В этом возрасте идет совершенствование двигательных умений и навыков.

При проведении подвижных игр на уроках физической культуры решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи.

Оздоровительные задачи. Содействие нормальному развитию организма учащихся, укрепления их здоровья. Подбирая игры для уроков, необходимо учитывать физиологическую нагрузку игры.

Подвижные игры улучшают физическое развитие детей и укрепляют здоровье, т.к. в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие.

К воспитательным задачам относится воспитание физических (быстроты, ловкости, силы, меткости и выносливости) и морально-волевых качеств (честности, коллективизма, смелости).

К образовательным задачам относятся: совершенствование и закрепление навыков бега, прыжков, метания, а также навыков, приобретенных время изучения разделов школьной программы.

Во время игры ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует

развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Большое значение имеют подвижные игры для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям.

Подвижная игра носит коллективный характер. В коллективной подвижной игре каждый участник убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

Подвижные игры можно включать во все части урока. В начале урока можно использовать малоподвижные игры, которые способствуют организации внимания на уроке («Класс, смирно», «Падающая палка»). С помощью подвижных игр можно проводить комплекс общеразвивающих упражнений с использованием игр «Вороны, воробы», «Вызов номеров» и др. В основной части урока применяются игры с использование двигательных действий (бег, прыжки, метание, эстафеты с элементами лазания и перемещений). В заключительной части подбираются игры малой интенсивности («Фигуры», «Запрещенное движение»).

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей.

Основная задача подвижных игр – укреплять здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; развитие реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

Физические качества – быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. проявляются естественно. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Например, в игре «Октябрята» для совершенствования быстроты бега с увертынием, ученику нужно развивать смелость, уверенность, сообразительность.

Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть, например, подражательными, образно-творческими, ритмическими; выполняться в виде двигательных задач, требующих проявления ловкости, быстроты, силы и других физических качеств. Все двигательные действия могут выполняться в самых различных комбинациях и сочетаниях.

Таким образом, подвижная игра должна быть направлена на физическое воспитание детей, на улучшение состояния здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей растущего организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Список литературы

1. Гриженя В.Е. Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе / В.Е. Гриженя. – М., 2005.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры / М.Н. Жуков. – М., 2002.
3. Са Ч.Г. Система работы по развитию физических качеств детей младшего школьного возраста средствами подвижных игр / Ч.Г. Са [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/03/17/sistema-raboty-po-razvitiyu-fizicheskikh-kachestv-detey> (дата обращения: 10.06.2020).