

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКА

**Аннотация:** в статье раскрывается влияние подвижных игр на комплексное совершенствование двигательных навыков и воспитание физических качеств школьника.

Физическая культура – уникальный учебный предмет. Его уникальность состоит в том, что он обеспечивает овладение учащимися важными знаниями о человеке, о его развитии, сведениями по анатомии, физиологии, гигиене, педагогике. Она решает задачи воспитания у учащихся необходимых ему двигательных умений и навыков.

Сегодняшний день физической культуры – не погоня за результатами, а кропотливая работа учителя, родителей над укреплением здоровья детей. *Здоровье* – важнейшее условие гармонического развития ребенка, важнейший фактор его работоспособности, от которого в конечном итоге зависит эффективность его воспитания и обучения.

Нормально развивающийся ребенок с рождения стремится к движениям. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них – это, прежде всего, двигаться, действовать.

О подвижной игре очень много написано. Существует обширная отечественная литература, как теоретического, так и методического характера, в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, сходство и различие игрового фольклора у разных народов, методические особенности и т.д. Крупнейшие педагоги, ученые считали игру весьма полезной для народного воспитания. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Так, по утверждению отечественных педагогов Е.Н. Водовозовой, П.Ф. Каптерева, П.Ф. Лесгафта, Е.А. Покровского, К.Д. Ушинского и др., *подвижные игры являются наиболее эффективным средством физического воспитания*. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями. Подвижные игры, построенные на движениях, требующих большой затраты энергии (бег, прыжки и др.), усиливают обмен веществ в организме. Они оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения у детей. Активные движения повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, вызывая мобилизацию защитных сил организмов, способствует улучшению питания тканей, формированию скелета, правильной осанки и повышению иммунитета к заболеваниям. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные правила [3, с. 243–244].

В то же время целый ряд проблем, связанных с физическим воспитанием дошкольников и их развитием, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большого количества разнообразных подвижных игр, целенаправленно развивающих определенное психофизическое качество.

В числе важных задач физического воспитания в школе следует читать задачу, связанную с формированием у учащихся двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр. Включение в урок игр создает у детей бодрое настроение и облегчает преодоление трудностей.

Дети не любят долго слушать объяснения, сидеть на скамейках в ожидании своей очереди. Ничто так не способствует развитию лени и недисциплинированности, как вынужденное безделье на уроке. Постоянно увеличиваю моторную плотность урока. Нагрузку регулирую паузами отдыха, когда даю объяснения, зачем и почему, с какой целью выполняется то или иное упражнение. На уроках стремлюсь раззадоривать ребят, привлекать к активному выполнению упражнений, применяю самые различные методические приемы. Например, многие дети любят во всем быть первыми. Однако это доступно не каждому ребенку. А вот не быть последним – задача по силам любому школьнику. Её и стараюсь ставить, в первую очередь, во многих играх и упражнениях.

Наиболее зрелищным, эмоционально привлекательным является выполнение музыкально стимулируемых заданий с использованием фронтального метода, когда все занимающиеся работают одновременно. Преимущество данного метода очевидно – психологический эффект массового воздействия, максимальный охват учащихся двигательной деятельностью, гораздо большая, чем обычная моторная плотность урока, следовательно, более быстрое и успешное освоение учебной программы в сочетании с субъективным и объективным облегчением вы-

полняемой работы.

Работая много лет, хочется сказать, что в работе с детьми лучше всего руководствоваться словами известного французского философа Ж. Ж. Руссо: «Ребёнок может делать все, что он хочет, но хотеть он должен то, чего желает воспитатель».

Перед каждым уроком планирую проведения игр на уроке, никогда не забываю, что урок – это труд, кропотливая работа.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъём. Именно благодаря этому замечательному свойству подвижные игры больше чем другие формы физической культуры адекватны потребностям растущего организма в движении, способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию детей, развитию координации движения, ловкости, меткости.

Большое место подвижные игры занимают в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, так как они благоприятствуют комплексному совершенствованию двигательных навыков, нормальному физическому развитию, укреплению и сохранению здоровья. Поскольку ребенок развивается в игре, то игры способствуют всестороннему развитию ребенка. Игры расширяют круг его представлений, развивают наблюдательность, сообразительность. Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика).

Внимание младших школьников недостаточно устойчиво, быстро рассеивается, часто переключается с одного предмета на другой. Поэтому я предлагаю им недлительные подвижные игры, в которых большая подвижность участников чередуется с кратковременными передыхами. Игры состоят из разнообразных, свободных, простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы.

Играющие дети стараются в сравнительно короткий срок добиваться конкретных целей; им еще не хватает выдержки, настойчивости.

У них часто меняется настроение. Они легко огорчаются при неудачах в игре, но, увлекшись игрой, скоро забывают о своих обидах.

Наиболее ярко, полно и глубоко младшие школьники воспринимают и усваивают то, что они видят, слышат, наблюдают. Однако образное, предметное мышление ребенка в этом возрасте начинает уступать место мышлению понятия о познаваемых предметах и явлениях окружающей действительности. Возникают благоприятные возможности для правления больше сознательности в игровых действиях, приобретает умение расчленять впечатления, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое. Наблюдая в играх за своими товарищами, дети все критичнее относятся к их поступкам и действиям. Способность отвлеченно, критически мыслить, сознательно контролировать движения позволяет ученикам успешно усваивать новые, более сложные правила и условия игр, выполнять в играх действия, объясняемые и показываемые учителем.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. В подвижных играх эти же качества у детей развиваются в комплексе.

В первой части урока игры могут решать задачи по организации детей, совершенствование в различных построениях и перестроениях. Во второй, основной, части урока игры решают самые различные педагогические задачи воспитательного и общеобразовательного характера, в том числе и совершенствовании двигательных умений и навыков. В третьей, заключительной части урока используются следующие приемы:

- изменение продолжительности и количество повторений;
- увеличение или уменьшение площади;
- изменение веса инвентаря (от малых мячей до больших набивных);
- упрощение или усложнение правил;
- уменьшение или увеличение количества действий;
- введение или устранение перерывов.

Использую на своих уроках и нетрадиционные формы. Они развивают интерес к предмету, наблюдательность, память. В своей практике использую такие виды уроков:

- урок – игра;
- урок – соревнование;
- урок – сказка;
- урок – путешествие.

На основании выше изложенного можно сделать вывод, что:

1. Игра – это средство познания ребенка действительности.
2. В игре учащиеся учатся анализировать свою деятельность, оценивать свои поступки и возможности, умение действовать в коллективе, бороться за честь класса.
3. Повышается активность детей.
4. Игра облегчает межличностное общение.
5. В игре закрепляются и применяются в нестандартной обстановке знания, полученные

на уроках.

6. Игра носит обучающий характер.

Игры и игровые упражнения подбираю не ради забавы и развлечения, а направленные на комплексное совершенствование двигательных навыков.

Ещё В. А. Сухомлинский писал: «...напрасный, безрезультативный труд для взрослого становится постылым, отупляющим, бессмысленным, а ведь мы имеем дело с детьми».

Поэтому, работая на уроках с детьми, так управляю их деятельностью, чтобы обязательно каждый ребенок почувствовал «окрыляющую силу успеха». Ребенок, если его усилия не венчаются успехом, начинает терять веру в свои силы, возможности. Постоянные неудачи отбивают охоту учиться. На своих уроках не злоупотребляю попреками, замечаниями, двойками. Напротив, стараюсь похвалить даже за незначительный шаг вперед. У детей повышается интерес к урокам. Они с удовольствием участвуют во внеклассных мероприятиях, как в школе, так и вне школы.

### *Список литературы*

1. Литвинов Е.Н., Погодаев Г.И. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов – М., Просвещение, 2001.
2. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры – Волгоград, 2005.
3. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды – М., Педагогика, 1989.