Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Добрушинская средняя школа»

Методическое объединение учителей естественно-математического цикла

Доклад на тему :

«Подвижная игра – средство совершенствования физических качеств у школьников»

Выполнила:

учитель физической культуры

МБОУ «Добрушинская СШ»

Межмединова З.Д.

2023г.

**Подвижная игра – средство совершенствования физических качеств**

Спорт нам плечи расправляет,  
Силу, ловкость нам дает.  
Он нам мышцы развивает,  
На рекорды нас зовет.

**«Жизнь требует движения» Аристотель**

Здоровье подрастающего поколения сегодня вызывает серьезную обеспокоенность общества и государства и является предметом его заботы. Для решения данной проблемы большое значение имеет формирование физической культуры личности ребенка, уже начиная с дошкольного возраста, в содействии развитию которой большое значение имеют подвижные игры. Они позволяют прививать устойчивый интерес и формировать ценностные ориентации юного поколения к здоровому образу жизни.

Применение подвижных игр на уроке физкультуры, позволяет воплотить межпредметные связи, развивает у ребенка творческую активность, фантазию, мышление, наряду с физическими движениями и их совершенствованием, игры активизируют познавательную деятельность, развивая наблюдательность, внимание, двигательную память, воображение, сообразительность, самостоятельность принятия решений и их быстроту. Игра позволяет ребенку получить массу новых впечатлений и эмоций, самоудовлетвориться. Игры можно проводить в самых различных условиях: в спортивном зале, на спортивной площадке, во время уроков по физической культуре, так и во время внеклассных мероприятий, перемен, использовать как средство активного отдыха в группе продленного дня. При этом возраст и количество участников могут быть различными.

Подвижные игры – это самые доступные и эффективные средства воздействия на учащихся при их полной активности. Они способствуют решению таких образовательных задач, как совершенствование и закрепление: умений, приобретенных на занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми; навыков в прыжках, беге, метании. Подвижные игры больше, чем другие средства физического воспитания, отвечают потребностям растущего организма и способствуют всестороннему, гармоничному развитию детей. С помощью игр, развиваются такие физические качества как - быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость. А также морально-волевые, гражданские качества – смелость, честность, коллективизм. Подвижные игры благотворно влияют на развитие организма детей, содействуют укреплению костно-мышечного аппарата и здоровья в целом.

Играя, школьники приобретают элементарные навыки владения мячом, которые необходимы для изучения таких спортивных игр как ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол. Подвижные игры на уроках физкультуры используются в целях освоения техники и тактики спортивных игр, а также совершенствования техники других разделов учебной программы. Физические и морально-волевые качества совершенствуются в играх более сложного содержания, требующих от учащихся и более высокого уровня быстроты действий, координация, силы и выносливости, целеустремленности, внимания и скорости ориентирования.

Продолжается воспитание организаторских и судейских навыков, умения оценивать поведение играющих. Дети, играя, в подвижные игры быстрее отдыхают, снимают усталость после умственных нагрузок.

Велико социальное значение игры. Связано это с тем, что игры носят коллективный характер и приучают взаимодействию, которое строится на чувстве товарищества, солидарности и ответственности, взаимовыручке. Важно методически правильно построить игру на уроке и в нужный момент урока. Чаще всего я применяю игры у конце урока, когда получена необходимая физическая нагрузка и выполнены программные требования. В этот момент урока, ребенок готов к игре физически и психологически. В игре отступает мышечное напряжение, возникает легкое физическое и психологическое расслабление, эмоциональный подъем. Правильное сочетание подвижной игры с физическими нагрузками и ее систематическое использование оказывает положительное влияние на сердечнососудистую, опорно-двигательную, дыхательную, нервную и другие системы организма, анализаторы.

На уроках физической культуры, участвует весь класс или большинство присутствующих. Игры включают учеников в активные действия, что значительно повышает физическую нагрузку на уроке. Исходя из этого, подвижные игры нередко в моей практике применяются для повышения моторной плотности урока.

Если, например, в основной части урока дети занимались на гимнастических снарядах , то после этих упражнений я обязательно провожу подвижную игру высокой интенсивности и включаю в нее всех присутствующих на уроке. Примером таких игр могут быть «День и ночь», «Наступление», «Борьба за мяч» и многие другие. Во всех классах я использую подвижные игры главным образом в основной части урока (обычно в ее конце), но также можно с них и начинать и вводную часть, чтобы сразу включить детей в активную работу после напряженного умственного занятия в классе.

В таком случае игры должны быть малой интенсивности, но эмоциональны. Например, в своей практике я использую такие игры: «Пятнашки», «Все в круг», «Колесо», «Группа, смирно!» и другие. Подбор подвижных игр связан с возрастными особенностями учащихся, их физической подготовленностью, игровым опытом, а также с прохождением программного материала. Дети младшего школьного возраста (1-4 классы) отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью в движении. При выборе игр я всегда помню о том, что организм детей этого возраста не готов к перенесению длительных напряжений, поэтому игры для младших школьников я обязательно прерываю паузами для отдыха. Для детей 1-2 класса еще недоступны игры со сложными движениями и взаимоотношениями между играющими.

Их больше привлекают игры имитационные, сюжетного характера, с перебежками, увертываниями от водящего, прыжками, передачей и ловлей мяча. Например, для учеников 1-2 классов, можно использовать следующие подвижные игры: – игры с элементами бега: «Гуси-лебеди», «Салочка выручалочка», «Краски», «Рыбаки и рыбки»; – игры с прыжками: «Салки на одной ноге», «Прыг-скок», «Зайцы в огороде», «Переправа»; – игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Угадай и поймай», «Мяч среднему», «Самый меткий», «Кто дальше бросит». В 3-4 классах у детей совершенствуются координационные возможности. Рост показателей силы, быстроты, ловкости и выносливости, более совершенное управление своим телом и лучшая адаптация организма к физическим нагрузкам делают доступными для детей этого возраста игры довольно сложного содержания. В этом возрасте у детей увеличивается сила и подвижность нервных процессов, а, следовательно, повышается устойчивость.

ОБУЧЕНИЕ И ВОСПИТАНИЕ: МЕТОДИКИ И ПРАКТИКА.

Детей больше привлекают игры с соревнованием не между отдельными участниками, а командная игра. Подвижные игры, проводимые в 3-4 классах более длительны по времени и интенсивны по нагрузке. Для учащихся 3-4 классов подвижные игры с общеразвивающими упражнениями: – игры с перестроениями – «Поворот на право», «Капитаны», «Тройка»; – игры с элементами бега: «Караси и щука», «Круговая эстафета», «Бег за флажками»; – игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Прыжок за прыжком»; – игры с метанием, передачей и ловлей мяча: «Салки с мячом», «Охотники и утки», «Подвижная цель»; – игры с элементами сопротивления: «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетягивание в парах».

В 5-9 классах игровые уроки я провожу с целью подготовки к соревнованиям «Веселые старты». На таких уроках в игровой обстановке мы изучаем отдельные элементы движений, входящих в соревнование. В этих классах могут быть уроки и без подвижных игр. Большинство подвижных игр для школьников этого возраста включает в себя элементы спортивных игр. По сравнению с младшими классами, игры усложняются, по мере взросления физические возможности у подростков становятся более специфичными. Девочек интересуют игры с элементами танцев, способствующие развитию координации движений; мальчикам становится интереснее силовые игры с сопротивлением.

Поэтому в 6-9-м классах игры можно разделить на игры для девочек и для мальчиков. Наряду с групповыми существуют игры с элементами борьбы – для мальчиков и с элементами акробатики, танцев – для девочек. Судейство в 7-9 классах должно быть строже, к нему должны также привлекаться учащиеся.

Для учащихся 5-9 классов я рекомендую проводить следующие подвижные игры: – игры с элементами баскетбола и ручного мяча типа эстафет, борьбы за мяч между командами: «Мяч капитану», «Пионербол», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»; – игры с элементами волейбола типа встречных и линейных эстафет, с передачей мяча по кругу: «Пасовка волейболистов», «Летучий мяч», «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»; – игры с элементами футбола – передачи мяча по кругу ногой: «Ножной мяч в кругу»; эстафеты с гонкой мяча ногой, салки с мячом; – игры с прыжками – командные соревнования в прыжках с места в длину: «Челнок» и др. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки – игры с элементами сопротивления – «Перетягивание через черту», повторение ранее изученных игр.

В 10 классе в программе по физической культуре подвижных игр нет. Однако на уроках можно использовать игры предыдущих классов. Задача состоит в том, чтобы закреплять ранее полученные спортивные навыки и приучать учащихся действовать наиболее целесообразно различных ситуациях игры. В старших классах подвижные игры носят ярко выраженный вспомогательный характер. Для того чтобы разнообразить присущий старшеклассникам интерес к традиционным спортивным играм – футболу, волейболу, баскетболу, можно предоставлять им возможность самим придумывать и видоизменять правила игры либо условия соревнования. Таким образом, применение подвижных игр на уроках физкультуры всегда актуально как младших, так и старших классах.

**Список литературы:**

1. Должников И.И. Планирование содержания уроков физической культуры. 1-11 классы // Физическая культура в школе. – 1997. – № 6. – С. 4.  
   Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 36 с. 3
2. Кузьмин Н.И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся // Физическая культура в школе. – 2008. – № 6. – С. 20.

















