ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ

*Пилькевич Ирина Григорьевна, учитель физической культуры и здоровья I квалификационной категории, государственное учреждение образования «Средняя школа № 38 г. Могилева»*

Всем педагогам известно, что игра – это тот вид деятельности ребенка, который представляет собой его сознательную инициативную деятельность. Она всегда направлена на достижение какой-либо условной цели, добровольно установленной либо самим играющим, либо организатором игры. Именно в игре, в ее процессе, удовлетворяются многие физические и духовные потребности ребенка. Кроме этого формируются его ум и отдельные волевые качества. Игра – это естественная деятельность ребенка. Именно через игру можно воздействовать как на конкретного ребенка, так и детский коллектив в целом, при этом исключив прямое давление и наказание. Использование игры на уроках физической культуры и здоровья позволит педагогу решить ряд важных задач: развить двигательные качества учащегося, такие как ловкость, быстрота, сила, координация и другие. А при рациональном и вдумчивом использовании игра становится еще и эффективным методом физического воспитания. Уровень развития всех двигательных качеств учащегося может рассматриваться только в комплексе и составляет основу общей физической подготовки.

В рамках любого урока использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться через включение игровых моментов в любые физические упражнения. Руководя играми, педагог может следить за проявлением физических качеств каждого учащегося, анализировать процесс, а затем развивать те из них, которые имеют наиболее важное значение на различных ступенях развития и обучения.

Например, для развития ловкости используются игры, побуждающие к быстрому переходу от одних стандартизированных действий к другим в ситуативно постоянно изменяющейся обстановке. Совершенствованию быстроты реакции учащихся и самих движений помогаю игры, требующие быстрых ответов на звуковые, зрительные или тактильные сигналы. Это игры с внезапными остановками и возобновлением действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Например, игры-эстафеты.

Для развития физической силы нужны другие игры, которые требуют от учащихся использования кратковременного скоростно-силового напряжения. Не следует здесь забывать о возрастных особенностях учащихся – она должна соответствовать по нагрузке их возрасту и индивидуальному развитию. В таких играх учащиеся преодолевают собственный вес, сопротивление противника, вес отягощения. Можно использовать различные предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. Для проведения игр с преодолением собственного веса подойдет гимнастическая стенка или вертикальный канат. Это могут быть игры, не требующие инвентаря, тогда акцент делается на упражнениях, связанных с перемещением по площадке в упоре лёжа или в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.д.

Развитию выносливости способствуют игры с цикличным повторениями действий, непрерывной двигательной деятельностью, когда учащийся вынужден затрачивать значительное количество сил и энергии. Эмоциональная окраска подобных игр весьма высока, ведь она заставляет всех участников проявлять максимальные усилия для достижения победы. Особенно, если это командная игра.

В игре не допустимо давать большой объём упражнений с околопредельными нагрузками. Эмоциональный подъём, который испытывают игроки, не может компенсировать их недостаточную физическую подготовленность, ведь речь идет о младших школьниках.

Существует целый ряд игр, которые можно использовать для развития быстроты. Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Она во многом зависит от силы мышц человека. Немалое значение имеет и подвижность в суставах, и способность мышц к растягиванию.

Особенностью таких игр является их максимально быстрый темп. Для младших школьников продолжительность выполнения одной серии не может превышать 20 с. А пауза для отдыха должна быть не менее 1 минуты. Поскольку такие упражнения не следует выполнять в состоянии утомления, лучше их распределить на первую половину занятия.

В играх на выносливость чередуются моменты напряжения и расслабления при выполнении определенного упражнения. Эти упражнения следует давать во второй половине занятия.

Ряд игр способствует развитию ловкости. Ловкость – это сложное качество, для которого нет единого критерия оценки. Это и способность осваивать сложные и новые по координации движения, способность быстро находить выход из определенной двигательной ситуации. Например, они проявляются в умении быстро перестраиваться.

На уроках физической культуры и здоровья внимание уделяется развитию гибкости, которая зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов, которыми оперирует учащийся во время игры. Следовательно, высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует отличному ведению игры. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём на передачу мяча.

Очевидно, что с помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств учащегося, происходит совершенствование всех двигательных навыков, то есть развивается способность к сложной комбинаторике движений. Чередование моментов высокой интенсивности игровых упражнений с паузами для отдыха, с действиями с небольшим напряжением позволит в ограниченный период урока выполнить большой объем работы. Кроме этого, попеременный характер нагрузки соответствует возрастным особенностям младших школьников и поэтому оказывает благотворное влияние на деятельность систем кровообращения и дыхания. А оптимальность физических нагрузок, которые подбирает педагог, при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает общее утомление и повышает интерес к занятиям.

Очевидно, что ценность игр на уроке заключается и в том, что однажды приобретенные навыки и качества, повторяясь в дальнейшем, совершенствуются уже в новых условиях. Эти простейшие навыки, приобретенные учащимися именно в игровых ситуациях, не просто трансформируются и адаптируются в последующем на уроках, но во многом облегчают дальнейшее овладение новыми техническими приемами сложных игр. У учащихся развивается способность экономно и целесообразно выполнять многие изучаемые движения в завершенном виде.

Практикой проведения занятий физической культуры и здоровья подтверждается, что у младших школьников использование игр на уроке вызывает интерес к выполнению самых разнообразных упражнений, делает процесс обучения интенсивным, максимально комфортным и продуктивным

Список использованной литературы:

1. Былеева Л.В., Кротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры. 4-е издание, переработано и дополнено М.: Физкультура и спорт, 2007.

2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – М.: Народная Асвета, 2009.

3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 2007.

5. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: Физкультура и спорт 2007.

6. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. - М., 2016.

9. Лаптев А.П. Возрастные особенности организма // Физическая культура и спорт. – М.: 2019.