



Методическая разработка

***Анализ подвижных игр как
средства всестороннего
развития основных
двигательных качеств.***

Авторы:

Куцев В.Н.

тренер-преподаватель

2025 г.

Аннотация.

Идеи всестороннего гармонического развития человека, воспитания его личности всегда волновали передовые узлы человечества. Некоторые ученые (Коробейников А.Н., Михеев А.А., Николенко И.Т.) наглядно показали невозможность всестороннего развития человека только посредством физических упражнений. Для развития таких качеств, как сообразительность, смекалка, точная координация движений, ловкость, быстрота – необходимы специальные спортивные и развивающие игры.

Ни на одном возрастном этапе жизни детей младшего школьного возраста у подавляющего большинства обследованных нет соответствия физической подготовленности их физическому развитию. При оценке физического развития ребенка любого возраста учитываются отдельные качественные стороны его двигательных возможностей: быстрота, сила, гибкость и ловкость. Для тестирования физических качеств младших школьников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Период воспитания в младшем школьном возрасте совпадает с формированием физических качеств человека. Физическое воспитание – неотъемлемая часть воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент. Успехи системы физического воспитания не исключают необходимости дальнейшего ее развития и совершенствования. Развитие ловкости и точности движений – одно из фундаментальных условий решения этой задачи.

Проблема нормирования двигательной активности детей имеет важное гигиеническое значение, т.к. в последнее время у них отмечается прогрессирующая гиподинамия, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в школе, но и дома.

Для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств необходим правильный двигательный режим еще в младшем школьном возрасте, в который должны входить не только физические упражнения и специальная гигиена и диета, но и развивающие ловкость спортивные и подвижные игры.

Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на многих функциях растущего организма и является патогенетическим фактором в возникновении ряда заболеваний. Отрицательное влияние дефицита в двигательном режиме детей усугубляется явлением акселерации. Неадекватность норм физического воспитания на рост и развитие организма складывается либо в стимуляции этих процессов, либо в их угнетении в зависимости от величины нагрузки.

Содержание.

№ п/п	Раздел	Стр.
1	Аннотация.	2
2	Введение.	4
3	Задачи, решаемые при проведении подвижных игр	5
4	Значение, характеристика подвижных игр	6
5	Подвижная игра как средство развития психофизических качеств	8
6	Методика организации и проведения подвижной игры	8
7	Заключение	13
8	Приложение	14
9	Список литературы.	19

Введение.

Нормированная двигательная активность детей разработана профессором А.Т. Сухаревым (1972 г.). Им определено, что произвольная двигательная активность зависит не столько от биологической потребности в движении (кинезофилия), сколько от физического воспитания, а также от местных климатических условий.

Подвижные игры направлены на физическое совершенствование ребенка, на развитие двигательной системы, приспособленности к меняющимся жизненным обстоятельствам, закаленности не только физической, но и психологической. С одной стороны они развивают ребенка физически за счет жизненных состояний человеческого организма, а с другой – раскрывают и проявляют определенные черты характера, личные качества и способности.

Идеи всестороннего гармонического развития человека, воспитания его личности всегда волновали передовые узлы человечества. Некоторые ученые (Коробейников А.Н., Михеев А.А., Николенко И.Т.) наглядно показали невозможность всестороннего развития человека только посредством физических упражнений. Для развития таких качеств, как сообразительность, смекалка, точная координация движений, ловкость, быстрота – необходимы специальные спортивные и развивающие игры.

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на занятиях. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

1.1 Задачи, решаемые при проведении подвижных игр

В формировании разносторонне развитой личности ребенка подвижным играм отводится важнейшее место. Опираясь на общие цели физического воспитания школьников, выделим основные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Оздоровительные задачи подвижных игр. При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышают функциональную деятельность организма.

Воспитательные задачи подвижных игр. Подвижные игры в большой степени способствуют воспитанию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе. Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Для возникновения интереса к игре большое значение имеет путь к достижению игровой цели - характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игры.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разъединять играющих. В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное принятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует играющих детей.

Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе. Игре свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного

разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

Образовательные задачи подвижных игр:

- игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

- правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: в лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков, необходимых туристу, разведчику, следопыту.

Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Однако следует помнить, что при проведении подвижных игр в силу их специфики, прежде всего, решаются задачи собственно физического воспитания.

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.

1.2 Значение, характеристика подвижных игр

Подвижные игры берут начало в народной педагогике, имеют национальные особенности. Теорию и методику подвижных игр разрабатывали К.Д.Ушинский, Н.И.Пирогов, Е.А.Покровский, П.Ф.Лесгафт, В.В.Гориневский, Е.Н.Водовозова, Т.И.Осокина, А.В.Кенеман и др. П.Ф.Лесгафт определял подвижную игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни.

Характерная особенность подвижной игры - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Развитие самостоятельности и творчества в подвижных играх предопределяется их творческим характером. Во время игр у школьников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазаний и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование.

Естественно проявляются физические качества - быстрота реакции, ловкость, глазомер, равновесие, навыки пространственной ориентировки и др. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, координация движений. Например, для того чтобы увернуться от «ловишки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. 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. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. Игре принадлежит большая роль в формировании личности. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. Дети усваивают смысл игры, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки, учатся анализировать свои действия и действия товарищей. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Подвижная игра учит искренности, товариществу.

Подвижные игры - действенное средство разностороннего развития.

Характеристика подвижных игр

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет (тема, идея), правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человека, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее. Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила — обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности, а также инициатива играющих в рамках правил игры.

Для удобства практического использования игры *классифицируются*.

Подвижные игры классифицируются по следующим признакам:

- **по возрасту** (для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста);
- **по содержанию** (от самых простых, элементарных до сложных с правилами и

полуспортивных игр);

- **по преобладающему виду движений** (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);
- **по физическим качествам** (игры для развития ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости);
- **по видам спорта** (игры, подводящие к баскетболу, бадминтону, футболу, хоккею; игры с лыжами и на лыжах, в воде, на санках и с санками, на местности);
- **по признаку взаимоотношений играющих** (игры с соприкосновением с противником и игры без соприкосновения);
- **по сюжету** (сюжетные и бессюжетные);
- **по организационной форме** (для занятий физкультурой, активного отдыха, физкультурно-оздоровительной работы);
- **по подвижности** (малой, средней и большой подвижности - интенсивности);
- **по сезону** (летние и зимние);
- **по месту занятий** (для спортивного зала, спортивной площадки; для местности, помещений);
- **по способу организации играющих:** командные и некомандные (с разделением на команды, игры-эстафеты; условия игр предполагают двигательные задания, одинаковые для команды, итоги игры подводятся по общему участию всех членов команды; игры без разделения команды - каждый играющий действует самостоятельно в соответствии с правилами игр).

1.3 Подвижная игра как средство развития психофизических качеств

Значение подвижных игр для разностороннего воспитания ребенка велико: они являются одновременно и средством, и методом воспитания ребенка. Подвижная игра как средство и как метод характеризуется разнообразием воздействия на ребенка за счет физических упражнений, включаемых в игру в виде двигательных заданий. В подвижных играх развиваются и совершенствуются разнообразные движения в соответствии со всеми их характеристиками, направляются особенности поведения детей и проявления необходимых физических и нравственных качеств. 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. Подвижные игры, различной направленности представлены в приложении 2.

Как метод физического воспитания подвижная игра характеризуется многообразием используемых методов, отбираемых в соответствии с двигательным содержанием игры и ее правилами. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстрота ориентировки, самостоятельность, инициативность, без которых спортивная деятельность невозможна.

1.4 Методика организации и проведения подвижной игры

Методика проведения подвижной игры включает неограниченные возможности комплексного использования разнообразных приемов, направленных на формирование личности ребенка, умелое педагогическое руководство ею. Особое значение имеет профессиональная подготовка воспитателя, педагогическая наблюдательность и предвидение

Методика проведения игры включает в себя подготовку к ее проведению, т.е. выбор игры и места для нее, разметку площадки, подготовку инвентаря, предварительный анализ игры. Следующий этап - организация играющих, включающая их расположение и

местоположение руководителя игры, объяснение игры, выделение водящих, распределение на команды и выбор капитанов, выбор помощников. Руководство процессом игры включает в себя наблюдение за ходом игры и поведением играющих, судейство, дозировку нагрузки, окончание игры.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Они формируются гибкими и пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно - силовых способностей и др.).

Физическими качествам принято называть врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин «развитие» характеризует естественный ход изменений физических качеств, а термин «воспитание» предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества

Включение подвижных игр помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебный процесс. Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе, связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, повышают интерес к занятиям.

Достижение высоких спортивных результатов требует многократное повторение упражнений, что будет являться залогом создания и закрепления двигательных навыков. Такая многократная и рутинная работа вызывает психологический «застой», потерю интереса даже у сознательных школьников, что является естественной реакцией организма на однообразие тренировочных занятий.

Включая на занятия игры и эстафеты «включается эмоциональный рычаг», тем самым, изменяя характер деятельности. Например, для закрепления места в шеренге или в колонне я использую такие игры, как «Найди своё место», «Кто быстрее». Эстафеты линейные и по кругу, подвижные игры «Команда быстроногих», «Вызов номеров», «Салки», «Бездомный заяц» и другие способствуют развитию скоростных качеств у обучающихся.

Прыжковые упражнения в играх и эстафетах выполняются интенсивно, быстро и мощно. Для некоторых обучающихся подвижная игра «Зайцы, сторож и Жучка» помогает преодолеть барьер страха перед прыжком в высоту. Выносливость развивается в таких подвижных играх, как «Салки», «Третий лишний», «Кошки-мышки» и другие.

Использование подвижных игр должно сдвигаться в сторону психологической готовности к стартам, имитации соревновательных ситуаций. Например, использование игр «Ждут нас быстрые ракеты...», «Эстафеты по кругу со стартом в паре», для отработки тактических действий и беговых ситуаций.

Правильно подобранная игра принесёт ожидаемый результат в решении поставленных задач, как перед игрой, так и перед занятием. Выбирая игру, я учитываю задачу тренировки, место игры в ней, состав играющих, соответствие игры в учебной программе, условия игры, наличие инвентаря.

Подвижная игра по своей значимости не является основой тренировочного занятия, она служит вспомогательным средством призванным эмоционально окрасить монотонность движений легкоатлетических упражнений. В той же мере следует иметь ввиду, что как бы не интересны были игры и эстафеты, интерес к ним при слишком частом применении теряется. Поэтому сочетание всего арсенала приемов и средств, творческого подхода к планированию и проведению занятия просто необходимы.

Игры в подготовительной части «Белые медведи» или «Ловля парами», «Невод», характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»). Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

В основной части в зависимости от решения задач я наиболее часто использую игры: «Сумей догнать», «Караси и щука», линейные эстафеты, круговые эстафеты и мн. др.

При использовании игр и эстафет необходимое условие их проведения выполнить подбор так, чтобы они не уводили от решения основных задач, а наоборот, чтобы динамический приобретенный стереотип двигательных действий, лежащий в основе двигательного навыка становился более прочным.

Игры с мячом любимы всеми занимающимися, поэтому в заключительной части школьникам особенно нравится играть в «Выбивало», «Снайперы», «Охотники и утки», «Перестрелка» и др. Приведенные игры хорошо развивают все физические качества в комплексе, являются отличными играми в подготовке обучающихся к метанию.

Самыми известными играми на восстановление можно назвать следующие: «Красный, желтый, зелёный», «Запрещенное движение», «Разведчики», «Небо, земля, вода», «Великаны и гномы» и другие.

Работа над развитием физических качеств способствует успешному овладению двигательных навыков, достижению высоких результатов.

Необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности младших школьников, так как скелет продолжает развиваться, мускулатура относительно слаба, быстрая психологическая утомляемость, особенно при однообразных действиях и быстрое восстановление биохимических процессов. Учитывая это, игра должна быть не слишком продолжительной, с кратковременным отдыхом и разнообразными движениями и упражнениями для поставки опорно-двигательного и мышечно-связочного аппаратов – это, пожалуй, самая главная задача в группах начальной и общей физической подготовки.

Физические качества наиболее успешно развиваются в комплексе, т.е. когда на занятии применяются средства, предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Быстрота как физическое качество развивается во многих подвижных играх. К ним относятся линейные эстафеты, коллективные игры: «Белые медведи», «Бегуны», «Скакуны», «Кто быстрее» и др.

Игры на развитие силы: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др.

Игры, наиболее часто используемые при развитии выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты» и др.

Занимающиеся с большим желанием принимают игры на развитие ловкости: «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Эстафеты с предметами», игры с использованием мяча, предметов, например: «Выбивало», «Снайпер», «Мяч капитану» и другие.

Игры и эстафеты на развитие гибкости физиологически обосновано проводить в конце основной части занятия. Отличный тренировочный материал эстафеты с различными передачами мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему учащихся. Я достигаю это путём оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игры, которая вызвала бы у них положительные эмоции. Только положительные эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организм, а также на самочувствие и поведение учащихся.

Необходимо помнить, что проявление отрицательных эмоций в играх (страх, обида, гнев) нарушает нормальный ход нервных процессов и вредит здоровью. *Подвижные игры должны приносить ученику моральное и физическое удовольствие.*

При проведении подвижных игр я использую их возможность для формирования у учащихся положительных черт характера, волевых качеств, стараюсь приучить их к взаимоуважению во время совместных действий и ответственности за свои поступки.

Организуя подвижные игры, я учитываю физиологические особенности учащихся в каждом возрасте.

В СОГ игры занимают ведущее место. Это объясняется необходимостью движений, свойственным детям этого возраста. Такие движения как бег, ползание, ритмическая ходьба и прыжки дети усваивают больше в игре. Для этого возраста я провожу не сложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой, постепенно

повышаю требования к развитию и совершенствованию координации движений, поведению играющих, проявлению инициативы каждым участником.

Учащимся 12-14 лет рекомендуются игры с быстрыми движениями, требующими проявления ловкости, с преодолением препятствий, метанием и ловли мяча, прыжками. Ученики проявляют большой интерес к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры я включаю элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта. При проведении игр с такими учащимися нужно решать такие задачи: закреплять и совершенствовать легкоатлетические и гимнастические движения, элементы ходьбы на лыжах; развивать быстроту бега в сочетании с преодолением различных препятствий; совершенствовать навыки в метании и ловли большого и малого мяча, силу в сочетании с ловкостью и быстротой, а также согласованные действия; воспитывать товарищескую взаимопомощь, творческую активность.

Подростки 15-16 лет азартны, он связан со стремлением быстро достигнуть конечной цели. Чтобы не допускать перевозбуждения, нужно пресекать неправильное поведение отдельных играющих внушением, штрафом, а в отдельных случаях удалять нарушителей из игры. Учащиеся в этом возрасте очень самолюбивы, поэтому я стараюсь не фиксировать общее внимание на неудачах отдельных игроков, а незаметно для других исправит недочёты. Подростки любят действовать самостоятельно, инициативно, и это их стремление я использую в играх: поручаю им составить новые правила и варианты игр (например, для весёлых стартов, спартакиад) и самостоятельно проводить их.

Окончание игры не должно быть для детей неожиданным, можно предупредить играющих: «Играем ещё 3 минуты» и т. д. Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом технических ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. В зависимости от решаемых задач и физического состояния учеников варьируют в эстафетах и играх длину преодолеваемой дистанции, количество повторений, продолжительность пауз.

Заключение.

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четность и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают подвижные игры.

Подвижные игры оказывают разнонаправленное влияние не только на физиологические, но и на психологические процессы детей младшего школьного возраста. Наиболее позитивно влияют на них игры на силу, гибкость, координацию и выносливость. Указанные выше игры снижают у них психологический и физиологический стрессы, что обеспечивает благоприятное протекание младшего школьного возраста и смягчение «кризиса семи лет». Подвижные игры в младшем школьном возрасте являются действенным средством оптимизации физического состояния и свойств детей. Применение подвижных игр в ходе занятий позволяет:

- . повысить заинтересованность детей к занятиям;
- . воспитать потребность к систематическим занятиям спортом;
- . повысить эффективность обучения;
- . сохранить и укрепить здоровье в единстве
физического - психологического - социального.

Приложение.

Название игры: «Стой!»

Содержание: Все игроки, кроме водящего, образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. По сигналу водящий ударяет мячом о пол и называет номер. Все разбегаются, а названный игрок становится новым водящим. Он бежит к мячу и старается побыстрее взять его, после чего говорит: «Стой!» Все останавливаются, водящий бросает мяч в кого-либо из играющих. При попадании игроки меняются ролями.

Название игры: «Охотники и утки»

Содержание: Все играющие встают по кругу. После расчёта на первый-второй, вторые номера (утки) входят в круг, первые (охотники) остаются на местах. По сигналу учителя охотники стараются попасть мячом в уток. Выбитый выходит из круга. Игра продолжается до тех пор, пока все утки не будут осалены. После этого команды меняются местами.

Название игры: "Собери флажки"

Содержание: На старте – восемь участников. По сигналу они начинают бег и стараются завладеть флажком, установленным на каждом этапе. Не успевшие это сделать игроки выбывают из игры. После второго этапа остаётся шесть участников, затем четыре и, наконец, соревнуются лишь двое сильнейших.

Правила: Игрок, уронивший флажок на землю, должен сначала поднять его и только затем продолжить бег. Победителем является игрок, овладевший последним флажком. Методические указания: Необходимо расставить через каждые 10-20 м группы флажков. В первом ряду флажков должно быть на два меньше, чем начинающих игру участников забега, во втором – ещё на два флажка меньше и т.д. Итак, если старт принимают 10 человек, то флажков должно быть 8, 6, 4, 2, 1.

Название игры: "Убегай - догоняй"

Содержание: Две команды – «Догоняй» и «Убегай» - располагаются в шеренгах в 20-30 м одна от другой. Игроки рассчитываются по порядку номеров. Между командами чертят два круга, в которые ставят два флага. В ближайший от команды «Убегай» круг кладут мяч. Преподаватель называет любой номер. Игроки разных команд, имеющие этот номер, одновременно выбегают вперёд. Задача игрока из команды «Убегай» - взять мяч, обежать с ним сначала ближний, а затем дальний флаг и вернуться за линию своей команды. Игрок противоположной команды должен догнать убегающего, преследуя его по тому же пути (вокруг флагов) до линии.

Методические указания: Наблюдая за игроками, преподаватель должен называть номер, менее всего готовый к старту. После того как все игроки будут вызваны по одному разу, команды должны меняться ролями.

Название игры: "В горку и с горки"

Содержание: Встречная или линейная эстафета проводится на склоне горки. Игроки команд, стоящие внизу, несут эстафету вверх, а получившие эстафетную палочку спускаются вниз и т.д.

Правила: Игра продолжается до тех пор, пока команды вновь не займут свои прежние позиции (сделав пробежку вниз и вверх).

Название игры: «К своим флажкам»

Содержание: Играющие делятся на 4 команды и становятся в кружки. В центре каждого – ребёнок с цветным флажком в поднятой руке. Все остальные по сигналу разбегаются по площадке, становятся лицом к стене и закрывают глаза. В это время игроки с флажками тихо и быстро меняются местами. Учитель даёт сигнал «Все к своим флажкам!», дети открывают глаза, ищут свои флажки, быстро бегут к ним и вновь образуют кружки. Побеждает команда, сделавшая это быстрее.

Название игры: «Хитрая лиса»

Содержание: Играющие стоят по кругу с закрытыми глазами. Учитель обходит круг и дотрагивается до кого-либо из играющих, который становится лисой. По сигналу дети открывают глаза и трижды повторяют (тихо, громче, громко): «Хитрая лиса, где ты?» Лиса прыгает в центр круга и произносит: «Я здесь!» Дети разбегаются, а лиса ловит (пятнает) их. Запятнанный временно выбывает из игры. По сигналу дети вновь образуют круг. Выбирается новая лиса.

Правило: Лиса не должна выдавать себя.

Усложнение: Можно выбрать 2 – 3 лисы.

Название игры: «Подкрадись к спящему»

Содержание: Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги на противоположных концах зала. Одна команда садится на корточки и «засыпает». По сигналу вторая команда подкрадывается к первой как можно ближе. По второму сигналу, первая команда «внезапно просыпается» и догоняет вторую команду, пытаются осалить игроков. Осаленные игроки временно выбывают из игры. Догонять можно только до «дома» второй команды. Через 2 – 3 раза команды меняются местами. Отмечаются самые смелые игроки, которые «подкрадываются» ближе всех.

Название игры: «Охотники и зайцы»

Содержание: На одной стороне площадки очерчивают место для охотников. На другой стороне обозначают домики для зайцев. В каждом домике находятся 2 – 3 игрока. Охотник обходит площадку, делая вид, что он разыскивает следы зайцев, а затем возвращается. По сигналу зайцы выбегают из своих домиков на поляну и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперёд. Учитель произносит: «Охотник!» - игроки бегут в домики, водящий бросает в них мяч. Заяц, в которого попали мячом, считается подстреленным. Охотник уводит его к себе. Игра повторяется несколько раз, после чего выбирают другого охотника. Правило: В руках у охотника может быть 2-3 мяча. Стрелять в зайцев, которые находятся в домиках, нельзя.

Название игры: «Передал - садись»

Содержание: Занимающиеся построены в 2-4 колонны. Выбирается капитан, который становится в 3-4 шагах лицом к колонне. По сигналу каждый капитан передаёт мяч первому игроку своей команды, который возвращает его и приседает. Затем капитан передаёт мяч второму игроку, третьему и т.д. Получив мяч от последнего игрока своей команды, капитан поднимает его вверх. Выигрывает команда, которая первой закончит игру. Игра усложняется, если последний в колонне, получив мяч, бежит на место капитана, а тот встаёт в начале колонны.

Название игры: «Медведи и пчёлы»

Содержание: Улей (гимнастическая стенка) находится на одной стороне площадки. На противоположной – луг. В стороне – берлога медведей. Играющие делятся на две команды. «Пчёлы» помещаются в улье (на стенке), медведи – в берлоге. По сигналу пчёлы вылетают из улья, летят на луг за мёдом. После этого медведи выбегают из берлоги, забираются в улей и лакомятся мёдом. Как только учитель подаст команду «Медведи!», пчёлы летят к

ульям, а медведи убегают в берлогу. Не успевших спрятаться пчёлы жалят (осаливают). Ужаленные не участвуют в очередной игре. После двух повторений игроки меняются ролями.

Название игры: «Лиса и куры»

Содержание: Из числа учащихся выделяются лиса, петух и охотник, остальные – куры. В зале, в 3 метрах одна от другой, расставляются гимнастические скамейки (наседы). Лиса уходит в свою нору. Охотник с двумя мячами находится в отведённом для него месте. Петух с курами гуляют по залу, собирают зёрна, хлопают крыльями. По сигналу учителя лиса подкрадывается к курам. Петух, заметив её, даёт сигнал «ку-ка-ре-ку» Все куры должны быстро взлететь на насесты. Петух прыгает последним. Лиса, ворвавшись в курятник, старается осалить и увести с собой какую-нибудь курицу, не успевшую взлететь на насест или соскочившую с него. За один набег лиса может утащить только одну курицу. В это же время охотник стреляет в лису – старается попасть мячом с 5-6 шагов. Если лиса подстрелена, выбирается другая лиса. Если сумела убежать, пойманная курица остаётся в доме лисы, которая продолжает охоту. После слов учителя «Лиса ушла» дети спрыгивают со скамеек и гуляют по залу. После 2-3 раз выбираются новые водящие.

Название игры: «Запрещённое движение»

Содержание: Играющие вместе с учителем становятся в круг. Объяснив условия игры, учитель выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Повторивший его делает шаг вперёд, затем продолжает играть. Запрещённое движение следует менять после 4-5 повторений.

Название игры: «Цепочка»

Содержание: Двое из играющих, взявшись за руки, ловят детей. Пойманные присоединяются и образуют «цепочку», которая не должна разрываться во время ловли. Можно сделать 2-3 водящих и отметить, у кого длиннее получится цепочка. Варианты: «Рыбаки и рыбка», «Невод».

Название игры: «Свободное место»

Содержание: Играющие образуют круг. Водящий бежит за ним, дотрагивается до кого-либо и продолжает движение. Запятнанный бежит в обратную сторону, стремясь опередить водящего и занять своё место. Встречаясь, игроки здороваются: подают друг другу руки, приседают. Тот, кто не успел занять «свободное место», водит.

Название игры: «Третий лишний»

Содержание: Играющие становятся по два в затылок друг другу, по кругу, лицом к центру. Убегающий занимает место перед какой-либо парой. Стоящий сзади убегает, водящий устремляется за ним. Осаленный становится водящим.

Название игры: «Медвежата на льдине»

Содержание: На площадке обозначается льдина. На ней два «медведя». Остальные играющие – «медвежата». По сигналу медведи, взявшись за руки, начинают ловить медвежат. Задержанного отводят на льдину. Когда на ней два медвежонка, они также берутся за руки и начинают ловить. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все медвежата. Пары могут ловить играющих, только окружая их руками

Название игры: «Караси и щука»

Содержание: На одной стороне площадки находятся играющие (караси), посреди – водящий (щука). По сигналу караси перебегают на другую сторону, щука их ловит. Пойманные берутся за руки и образуют «невод». Теперь караси должны перебежать на другую сторону через невод (под руками). Щука подстерегает их. Когда будет поймано 8-10 игроков, образуют «корзины» – круги, через которые нужно пробегать. Если пойманных будет больше, образуется «верша» - коридор, через который должны пробегать оставшиеся. Щука стоит у выхода из верши и ловит бегущих.

Игры на развитие ловкости

Поменяйтесь местами. По кругу положена веревка. Дети бегают парами: один справа, другой слева от веревки. По сигналу воспитателя, продолжая бежать, не останавливаясь, дети меняются местами.

Обеги мяч. Несколько детей толчком двух рук катят мяч в прямом направлении и бегут за ним, обегая мяч змейкой.

Не задень. По кругу расставляются кегли на расстоянии 50—60 см одна от другой. Играющие идут по кругу за кеглями. На сигнал поворачиваются лицом в круг и впрыгивают в середину, стараясь не задеть кегли.

С мячом под дугой. Проползти на четвереньках под дугой (высота 40 см), толкая головой набивной мяч. Расстояние до дуги 2—3 м.

Вперед с мячом. Сесть на пол, мяч зажать ступнями, руками опираться о пол сзади. Вместе с мячом продвигаться вперед (примерно на расстоянии 3 м), не отпуская мяча.

Не теряй мяч. Сесть на пол, скрестив ноги. Катать мяч вокруг себя в одну и другую сторону, не отпуская его далеко от себя.

Перекат назад. *И. п.:* присесть, согнуться, обхватить колени руками, спина круглая. Быстро и мягко перекатиться на спину в этом положении до касания пола лопатками, ноги не выпрямлять, держать прижатыми к туловищу («в группировке»), руки обхватывают колени, снова вернуться в исходное положение.

Разойдись — не упали. Двое детей идут по скамейке с разных ее сторон, встретившись, расходятся, держась друг за друга, и продолжают движение. Упражнение можно делать и на мостике-качалке. Дети расходятся таким же способом или по-другому: один проползает, подтягиваясь за рейки, другой проходит над ним по боковым перекладинам.

Не задень веревку. Воспитатель и один из детей вначале только качают, потом вращают длинную веревку. Дети поочередно выполняют: а) прыжки через качающуюся веревку на двух и одной ноге, с ноги на ногу, стоя лицом или боком к веревке; б) бег под вращающейся веревкой, начиная его с угла или с прямого разбега; в) прыжки через вращающуюся веревку по одному и по двое.

Пролезь в обруч. *Варианты:* а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперед, опираясь на руки; б) держать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не отпуская, вовремя перехватывая наверху обруч другой рукой; в) обруч укреплен на стойках. Пролезть в него прямо (или боком), вытягивая вперед руки и опираясь на них.

Спрыгни, повернись. Спрыгнуть с высоты 35—40 см (скамейка, куб) с поворотом на 45°. Воспитатель стоит повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети спрыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит

повернувшись левым боком к скамейке), дети прыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

Спрыгни, повернись. Спрыгнуть с высоты 35—40 см (скамейка, куб) с поворотом на 45°. Воспитатель стоит повернувшись сначала правым боком к скамейке, дети прыгивают к нему лицом, поворачиваясь влево. Затем воспитатель переходит на другую сторону (стоит повернувшись левым боком к скамейке), дети прыгивают, поворачиваясь также на 45° вправо.

Кто скорей. Эта игра с элементом соревнования может включать преодоление различных препятствий, знакомых детям. Не следует давать только ползание на четвереньках, так как дети, торопясь выполнить задание, могут травмировать коленный сустав.

а) Пройти по гимнастической скамейке и обежать змейкой мячи или кегли.

б) Подлезть под веревку (рейку), перепрыгнуть канавку.

в) Провести «дриблингом» (ударами о пол) мяч по прямому направлению или огибая положенные предметы.

г) Пролезть в один обруч, затем прыгать из обруча

в обруч на двух ногах.

Пройди с мячом. Для игры нужны ракетки настольного тенниса и маленькие мячи. Четверо-пятеро детей кладут мячи на ракетки, держа их одной рукой (можно вначале придерживать мяч другой рукой), идут до условной черты (расстояние 2—3 м), затем берут мяч в руку, бегом возвращаются обратно, передают ракетки и мячи следующим игрокам. *Усложнение:* а) первую часть задания выполнять бегом; б) держать ракетку двумя руками. Ловкость проявляется и в точных движениях руки, поэтому для развития ручной умелости используются различные игры.

Бильбоке. Для игры берется чашка на палочке и деревянный шарик, прикрепленный шнуром к палочке. Держа палочку, движением кисти надо подбросить шарик и поймать его в чашку.

Ирландское бильбоке. Для игры необходима сетка на двух палочках длиной 40—50 см. Сетка натягивается так, чтобы с обоих концов палочки были свободны: с одной стороны игрок держит их руками, с другой стороны к палочкам прикрепляются два кольца с сеткой (одно диаметром 5 см, другое—10 см). Положив на сетку шарик или маленький мяч, играющий слегка соединяет палочки, затем резко разводит их в стороны, выбрасывая шарик этим движением вверх. После этого он должен поймать шарик в одно из колец или в сетку (рис. 46). Шарик в сетке — 1 очко, в большом кольце — 2, в маленьком — 3 очка. Можно играть до заранее обусловленного числа очков, например до 10, или выигравшим считается тот, кто из 10 подбрасываний наберет больше очков.

Удочка. В комплект входит деревянная, суживающаяся кверху усеченная полая пирамидка и привязанные к ней на шнурках деревянные шарiki. Движением кисти играющий подбрасывает шарiki и старается поймать их в пирамидку.

Не урони шарик. Пронести в ложке шарик, не роняя, до обозначенной черты (расстояние 8—10 м).

Подними круг. Из фанеры делается круг (диаметр 30—40 см) с двумя петельками из тесьмы на разных сторонах. Двое играющих стоят в обручах или нарисованных кружках на расстоянии 100—120 см от круга, в руках у них удочки с проволочными крючками на концах. Они стараются, не выходя из обруча, подцепить круг за петельку. *Вариант:* подцепить за сетку мяч, положенный в обруче.

Список литературы:

1. Сухомлинский В.А. Духовный мир школьника// Избр. произв. В пяти томах. – Т.1. – К.: Рад. школа, 1979.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: Изд-во:Академия. – 2000. – 160 с.
3. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
4. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.
6. Дворкина Н.И. Половозрастные особенности динамики физической подготовленности и психических процессов детей 3-6 лет / Н.И. Дворкина // Теоретико-методологические основы физического образования / Под общ. ред. доц. В.А.Вострикова. – Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.
7. Физическое воспитание детей школьного возраста // Под ред. Л.В. Русскова, Л.И. Баканенкова. – М., 1982.
8. Самоухина Н. В. “Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, и коррекционные программы”. – М.: 1993. – 215 с.