ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКОВ

Игра с давних пор была неотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития человека.

Народные подвижные игры, имеющие многовековую историю, всегда были очень важны при воспитании, так как способствовали максимальному развитию разнообразных двигательных навыков и умений, сноровки, необходимых во всех видах деятельности.

Оздоровительный эффект подвижных игр усиливается при проведении их на свежем воздухе. Увлеченность игрой не только мобилизует физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Ученики усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, 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 воспринимаются как закон, и сознательное их выполнение формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость.

Таким образом, подвижная игра – незаменимое средство пополнения человеком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

В игре интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации. Приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявлять ловкость и быстроту, выносливость и силу. Уже одно представление о предстоящей игре способно вызывать положительные эмоции.

Подвижных игр много, они разнообразны, хороши еще и тем, что ребенок сам регулирует нагрузку в соответствии со своими возможностями. А это очень важно для здоровья.

Именно отсутствие в подвижных играх строго регламентированных (в отличие от спортивных игр) правил, сложной техники и тактики делает ненужной специальную подготовку, тренировки, с чем непременно связаны игры спортивные. Возможность использовать для игры любую площадку, а не только строго очерченное (по размерам) поле, привлекает к подвижной игре всех ребят, независимо от возраста, способностей и подготовки. Вот почему подвижные игры являются подлинно массовым, общедоступным средством физического и нравственного воспитания.

Наблюдая за игрой, преподаватель не должен быть назойливым наставником. Его задача сводится к наблюдению, чтобы правила соблюдались одинаково всеми, и не унижалось достоинство отдельных игроков. Основными задачами физического воспитания являются укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение студентов жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решению этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания.

В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся.

Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся, способствующих укреплению здоровья.

Школьный возраст является ответственным периодом жизни учащегося в формировании физического компонента здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его укрепление, совершенствование и сохранение в будущем. Поэтому результатом физического воспитания школьников младших классов должны стать высокий уровень здоровья и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

Подвижные игры широко используются как средство физического воспитания. Содержание игры составляют сюжет и двигательная деятельность, ограниченная правилами. Один лишь перечень игр говорит о разнообразии сюжетов и соответствующих двигательных действий, что привлекает занимающихся, а преподавателям дает возможность выбора в управлении развития нужных качеств и навыков. Организация действий участников в подвижных играх представляет им творческую инициативу в

выборе способов достижения цели. Игра привлекает еще и потому, что как объект информации она не представляет неопределенности. Процесс игры связан с приятными для занимающихся физическими и двигательными действиями, в игре всегда заложен элемент нового. Ведь одна и та же игра, даже периодически повторяемая, не похожа на предыдущие варианты, действия участников не идентичны.

Игра рекомендуется как эффективное средство освоения таких разделов, как легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры. Специально подобранные игры помогают воспитанию общей и скоростной выносливости, необходимой в кроссовом и спринтерском беге.

Подвижные игры направлены на решение не только образовательных, но также воспитательных и оздоровительных задач. Это особенно важно, так как всех, кто причастен к педагогике, в последнее время беспокоит проблема гиподинамии.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В современном обществе проявляется противоречие между требованиями физической подготовленности детей и образом жизни. Возрастающий объем информации, постоянная модернизация учебных программ, широкое использование транспорта, других технических средств оказывают неблагоприятное воздействие на двигательную деятельность учащихся. Естественные условия и обучение в школе ограничивают двигательную деятельность и не обеспечивают необходимого режима, позволяющего более значительно повысить результаты жизненно необходимых двигательных качеств. Поэтому возникает необходимость поиска наиболее целесообразных средств и методов повышения физической подготовленности учащихся, способствующих укреплению здоровья.

Подвижные игры как средство и метод физического воспитания широко применяются в школе на уроках и во внеклассных занятиях. В соответствии со школьными программами по физической культуре подвижные игры проводятся на уроках физкультуры в 1-8 классах в сочетании с гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми, борьбой или лыжами. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание уделяется образовательной и оздоровительной стороне игры, а также воспитанию физических качеств. Методика проведения подвижных игр на уроках физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока.

Применение методики использования подвижных игр различной направленности на уроках физической культуры у учащихся младших классов позволит повысить уровень их физической подготовленности.

При планировании системы уроков по физической культуре разрабатывается методика подбора подвижных игр для развития быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Данный подход с использованием рациональных методов обучения, несомненно, способствует развитию физических качеств младших школьников. Он дает возможность учащимся осваивать их перемещения в подвижных и спортивных играх, а также принимать нужные решения в игровой обстановке.

Важно предусматривать некоторые отличия в содержании и форме подвижных игр для детей разных возрастных групп, а также умело отбирать их, исходя из конкретных условий. **Подвижные игры детей младшего школьного возраста**

* У детей 7-9 лет преобладает предметно-образное мышление:. Многие игры детей 7-9 лет строятся на непосредственном подражании явлениям, действиям из окружающей жизни. Но замысел, тематика этих игр по сравнению с играми дошкольников становятся богаче. Уровень развития речи маленьких школьников позволяет им дружно, в определенном ритме, согласовывая слова с движениями, произносить речитативы, требующиеся во многих играх, что доставляет детям большое удовольствие.
* Естественные способности памяти у детей этого возраста достаточно велики. Но дети лучше запечатлевают то, что интересно. Например, они хорошо запоминают удачные приемы движений из определенной игровой ситуации и творчески воспроизводят эти приемы в сходных ситуациях.
* У детей в возрасте 7-9 лет костно-связочный аппарат пластичен и гибок. Возрастные особенности маленьких школьников не допускают применения игр с переноской, передачей, перебрасыванием тяжелых предметов (набивных мячей) и перетягиванием. Не рекомендуются в этом возрасте игры, связанные с однообразными движениями и длительным сохранением статических положений тела.
* У детей 7-9 лет улучшаются способности к ответным движениям на различные внешние раздражители. В тоже время способность к быстроте передвижения тела в пространстве формируется медленнее. Поэтому для них доступнее подвижные игры, требующие не столько предельно быстрого перемещения тела в пространстве ("Команда быстроногих"), сколько быстроты выполнения отдельных (одиночных) движений и двигательных реакций: игра с быстрой передачей мяча ("Гонка мячей"), с дополнительными заданиями на внезапные остановки, возобновление и изменение направления передвижения ("Салки").

**Подвижные игры детей среднего школьного возраста**

* У детей 10-11 лет развиваются способности к отвлеченному мышлению, сознательному контролю за движениями. Дальнейшее развитие речи детей позволяет им лучше ориентироваться в более сложных подвижных играх. Дети сами договариваются, как будут играть, согласованно распределяют между собой роли, с большим разбором составляют команды, примерно равные по силам; сообща устанавливают план действий, обмениваются замечаниями; обсуждают проведенную игру, делятся впечатлениями ("Мяч капитану", "Борьба за мяч").
* Восприятие детей 10-11 лет постепенно совершенствуется. Дети уже способны понимать главные задачи игровых действий, подчинять им второстепенные задания.
* Наряду с непроизвольным запоминанием интересного в играх, с запоминанием по ассоциации 10-11летние школьники должны уже выполнять осознанную, волевую работу по запоминанию. Например ("Передача мячей в колоннах").
* В содержании и форме большинства подвижных игр 10-11 летних школьников находит отражение формирование у детей чувства товарищества, коллективизма, ответственности за поступки, волевых и других положительных качеств поведения и черт характера.
* Для детей 10-11 лет соответствуют подвижные игры, которые создают условия для проявления быстроты ответных реакций и одновременно содействуют совершенствованию способностей к преодолению небольших расстояний в кратчайший срок (эстафета по полосе препятствий и т.п.).

**Подвижные игры подростков**

* Мышление и речь детей 12-14 лет становится более зрелыми. Сложные по содержанию и форме игры подростков (например, "Мяч капитану") требует расчетливого применения ряда ранее усвоенных двигательных умений и навыков в новых сочетаниях и комбинациях, при большей сложности игровых ситуаций.
* Развитие памяти у подростков позволяет им заучивать многочисленные правила игр, запоминать наиболее целесообразные игровые приемы и действия.
* Мышечная система продолжает развиваться, но ещё отстает от общего роста тела. Увеличивается относительная масса мышц и их сила. Мышцы постепенно приспосабливаются к умеренным статическим нагрузкам, к значительным, но недолговременным напряжениям.
* Для девочек-подростков подходят почти те же подвижные игры, что и для мальчиков. Однако девочки уступают мальчикам-сверстникам в играх, требующих быстроты движений, большого напряжения сил, сравнительно длительных интенсивных активных действий.

**Подвижные игры юношей и девушек**

* Подвижные игры в старшем школьном возрасте помогают здоровому содержательному отдыху, укрепляют физические силы занимающихся. При педагогически оправданном применении они способствуют развитию у 15-17 летних школьников целенаправленного восприятия, последовательности и логичности суждений, живости воображения, помогают проявлению волевой двигательной активности, интереса к занятиям спортом.
* К 15-17 годам юноши и девушки обладают значительным опытом участия в разнообразных подвижных играх.
* На уроках физической культуры применение некоторых подвижных игр указывается программой в качестве вспомогательных упражнений: при изучении метания по легкой атлетике, волейболу, баскетболу.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося.
Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих, игры можно разделить на три группы: некомандные, переходные  к командным   и командные.

* В  простейших некомандных играх отсутствует необходимость добиваться  цели  общими  усилиями.  Каждый  играющий  действует независимо от других, подчиняясь только правилам игры.
* В переходных к командным играх появляются элементы согласования действий внутри отдельных групп играющих. Вначале участие действуют   самостоятельно,   но   по   мере   развития   сюжета   игры образуются группы, в которых при решении отдельных частных задач приходится действовать согласованно.
* В командных играх  соревнование  проходит  между игровыми коллективами  (командами). Действия отдельных  участников здесь подчинены интересам всего коллектива. Поставленная цель достигается главным образом согласованными действиями играющих. Для определения результата игры необходимо судейство.

В основу другой группировки игр положен принцип преимущественного их воздействия на воспитание двигательных качеств.
Игры, направленные на развития скоростно - силовых качеств: «Попрыгунчики-воробушки», «Воробьи-вороны», «Перепрыгни ручеек», «Простые пятнашки», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».
Игры, направленные на развитие координации: «Передал мяч – беги», «Чье звено скорее соберется?», «Бери ленту», «Волк во рву», «Зоркий глаз», «Мяч над веревкой», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени».
Игры, направленные на развитие скоростных качеств: «Перелет птиц», «Не давай мяч водящему», «Путешествие на корабле», «Ловля бабочек», «Вызов номеров», «Эстафета», «Черные и белые», «Волки и овцы».
Игры, направление на развитие выносливости: «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрей», «Перехват мяча», «Тигриный-бол», «Регби», «Футбол на спине», «Скачки», «С кочки на кочку».
Игры, направленные на развитие силовых качеств: «Кто самый меткий», «Кто дальше отметит», «Кто дальше», «Толкание ядра», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Удержись в круге», «На прорыв», « Крепче круг», «Ванька - встань-ка», «Бой петухов», «Бег на руках».
Игры на развитие гибкости: «Кто быстрее передаст», «Кто быстрее», «Скамейка над головой», «Мостик и кошка».

Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая, сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Национальные подвижные игры прививают ребенку уважение к культурному наследию окружающего общества, подготавливают к выходу в большой мир.

Таким образом, подвижные игры выступают как эффективное средство развития физических качеств, способствующее сохранению здоровья школьников.

*Список литературы:*

1. Антроповой М.В. Под ред. Хрипковой Ф.Г., Антроповой М.В. Адаптация организма учащихся к учебным и физическим нагрузкам /- М.: Педагогика, 1982.
2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В. «Подвижные игры». Москва «Физкультура и спорт», 1984г.

3. Васильков Г.А, Васильков В.Г. «От игры - к спорту». Москва «Физкультура и спорт», 1985г.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Яковлев В.Г. Игры для детей. М.: Физкультура и спорт, 2006.