**«Подвижные игры на уроках физической культуры»**

|  |
| --- |
| Игра в истории общества и в жизни ребенка На отдаленной исторической стадии развития предков человека, находившихся в переходном состоянии, их трудовая деятельность выражалась, как говорит К.Маркс, «в первых животнообразных формах труда». Очевидно, в этом переходном состоянии людям были свойственны и некоторые животнообразные действия, которые они выполняли при овладении добычей, добывании пищи ( прообразы физических упражнений, животнообразные игры ). Подобные действия могли способствовать физическому развитию предков человека, превращению животного инстинкта в мышление («начало человеческого сознания - превращение животного инстинкта в мышление»). Как указывает И.П.Павлов, именно действие порождает ассоциации в мозгу животного. Психика человека, находившегося в переходном состоянии, развивалась в зависимости от движений, от развития его тела. Таким образом, можно предположить, что какие-то двигательные действия, напоминающие «игры» предков человека, также в известной степени служили биологическими предпосылками для «выделения человека из природы». Конечно, нельзя говорить о прямой связи развития физических упражнений, игр человека с утилитарно-приспособительными повадками или так называемыми «играми» человекообразных обезьян. Возникновение игры в обществе органически связано со становлением общественного сознания. Как одну из форм проявления общественного сознания, отражавшего уклад жизни людей на самой ранней ступени развития общества, можно рассматривать образное повторение охотничьих, трудовых действий, Они включают образно-подражательные действия, пляску песню и примитивную музыку. Здесь стирались грани между игрой и другими повторно-образными действиями, построенными на движениях. Проявления первоначального искусства, выражавшиеся в активных двигательных актах, в известной мере способствовали физическому развитию древних людей, помогали им в борьбе с природой и враждебными обитателями, приобретали определенное общественное значение, пробуждали людей к общению, к согласованным взаимодействиям. Дети подражали взрослым, воспроизводили отдельные обычаи и события жизни коллектива. Подобные действия представляли собой древнейшие забавы ребенка. Можно допустить, что же в дородовом обществе взрослые с помощью забав передавали детям жизненный опыт. Об этом свидетельствуют многочисленные записи путешественников и ученых, наблюдавших за бытом ряда племен и народностей, находившихся еще в XIX в. на низших ступенях первобытной культуры, а также археологические данные. Игра как средство воспитания Развития подвижных игр в воспитательных целях объясняется естественно исторической потребностью подготавливать подрастающее поколение к жизнедеятельности. С разделением общества на классы возникали различия в применении игр физического воспитания детей низших классов населения и господствующих. В народном быту подвижные игры всегда были доступным средством физического воспитания. Многие игры, переходя из поколения в поколение, видоизменялись, приобретали новые черты. Народ создавал игры, в которых удивительно сочетались простота, большая эмоциональность и простор для разностороннего проявления физических сил и способностей. Подобные игры бытовали веками в самых широких кругах общества. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и движение науки. Кроме того, некоторые приобретают определенный оттенок в зависимости от географических и климатических условий. Игра в жизни ребенка Игры предшествуют трудовой деятельности ребенка. Он начинает играть до того, как научится выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. И .М.Семенов считал, что зачатки первых младенческих игр заложены в стремлении ребенка к познанию внешнего мира и в чувственных элементарных наслаждениях, получаемых младенцем извне (например, от ярко окрашенной вещи, звука колокольчика). Все чувственно воспринимаемые внешние раздражители, говорил И.М.Семенов, вызывают у маленьких детей желание отражать разнообразные, приятные им движения. При недостаточности движений у него возникает тягостное чувство, томительное ощущение. Мышечные движения приобретают большое значение для развития способности мыслить, рассуждать. В дальнейшем ребенок начинает осознавать предметы внешнего мира во взаимных связях, у него появляется способность устанавливать отношение частностей к целому. Ребенок начинает определять свои действия не только чувственными побуждениями, но и мыслительными способностями. Он совершает осмысленные действия, И.М.Семенов называет ужу поступками. Взгляды И.М.Семенова на формирование игр детей развиты в учении И. П. Павлова о высшей нервной деятельности. Согласно законам высшей нервной деятельности, обоснованным И.П. Павловым, исходным пунктом развития осмысленной деятельности расценка является прирожденные рефлексы. На их основе под влиянием внешних раздражителей формируются условные связи (условные рефлексы). Формы организации подвижных игр В педагогической практике, общественной жизни и быту существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная. Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль педагога, систематичность занятий с постоянным составом участников, регламентированное содержание и объем игрового материала, тесную его взаимосвязь с организацией, содержанием и; методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра. Подвижные игры. Относящиеся к внеурочной форме занятий, предусматривают большую роль актива, организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуют, как правило, эпизодически, с переменным составом участников, разнообразны по содержанию и объему игрового материала. Кроме того, подвижные игры могут проводиться детьми само-стоятельно по месту жительства, Б положенное режимом дня время, свободное от других занятий. Время, отводимое на подвижные игры в двигательном режиме школьников, зависит от возраста, класса, в котором учатся дети, от круглогодичного распорядка обучения, а также других видов деятельности и отдыха. Оздоровительное значение подвижных игр Правильно организованные подвижные игры должны оказывать Г.т1гоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного шпагата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры. вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные и мелкие мышцы тела, игры, увеличивающие подвижность в суставах. Подвижные игры активизируют деятельность сердца и легких, повышают их работоспособность, содействуют улучшению кровообращения и обмена веществ в организме. В занятиях необходимо следить за оптимальными физическими нагрузками. При систематических занятиях играми целесообразно допускать интенсивные нагрузки. Постепенно организм ребенка и подростка приспосабливается к повышенным нагрузкам. Это имеет огромное значение в жизни, труде. Однако не допустимо доводить участников игры до переутомления. Игры с активными, энергичными, многократно повторяюшими двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), способствуют совершенствованию важнейших систем и функций организма детей и подростков. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжении и продолжительных задержек дыхания (натуживание). Важно, чтобы игры оказывали благоприятное влияние на нервную систему занимающихся. Это достигается путем оптимальных нагрузок на память и внимание играющих, а также такой организацией игр, Которая вызывала бы у занимающихся положительные эмоции. Положительные эмоции благотворно влияют на важнейшие системы и функции организма (в частности, на нервную систему), а также на самочувствие и на поведение занимающихся. Вместе с тем проявление отрицательных эмоций в играх (обида, страх, гнев и др.) нарушает нормальный ход нервных процессов, вредит здоровью. Четкие правила, упорядочивая взаимодействие участников, устраняют излишнее возбуждение, вызывают у игроков положительные эмоции. Систематические круглогодичные, правильно организуемые занятия подвижными играми на свежем воздухе содействуют закаливанию занимающихся. Большое гигиеническое значение имеют занятия подвижными играми вне школы во время учебного года (когда ученики нуждаются в активном отдыхе) и особенно во время летних каникул, когда они сочетаются с благотворным влиянием солнечного облучения, свежего воздуха и водных процедур. Экспериментально доказана эффективность рационального применения подвижных игр в специальных лечебно-профилактических целях и для восстановления здоровья больных детей и подростков в стационарах, поликлиниках и больницах. Образовательное значение подвижных игр Подвижная игра — сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Занятия играми, обогащая участников новыми ощущениями, представлениями, понятия, тем самым способствуют развитию способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме. Сюжет, правила и двигательные действия подвижной игры могут быть использованы для создания у играющих правильных представлений образах действий в реальной жизни, для укрепления в их сознании представления об отношениях между людьми, существующих в данном обществе. В играх с элементами ориентирования на местности и применением навыков походной жизни можно закреплять некоторые общеобразовательные знания (из области математики, географии, естествознания и других дисциплин). Таким образом, подвижные игры могут оказывать влияние на умственные развитие. Однако это влияние нельзя переоценивать, поскольку прежде всего при проведении подвижных игр в силу их специфики решаются задачи собственно физического воспитания. Образовательное значение имеют игры, родственные по структуре и характеру движений тем двигательным действиям, которые изучаются во время занятий гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, лыжной подготовкой, плаванием и другими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые детьми и подростками в играх, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений, но облегчают овладение ею. Особенно полезно использовать игровой метод на этапах начального освоения движений, применение «родственных» игр и игровых упражнений может предупредить заучивание неправильных движений (например, скованный бег, метание мяча только за счет движений рук в кистевом и локтевом суставах, опора на лыжные палки только для поддержания равновесия, не для продвижения вперед). Неоднократное повторение двигательных действий в игровых условиях помогает развивать у занимающихся способность экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Важно приучать обучаемых действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях. Надо использовать подвижные игры для развития способностей правильно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и целесообразно реагировать на воспринятое. Не менее важное значение приобретают игры с различными мелкими предметами. Упражнения с мячами, мешочками и др. повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, содействуют совершенствованию двигательных функций рук и пальцев. Урочные формы занятий удобны для обучения технике и тактическим действиям, встречающимся в подвижных играх, используя эти возможности, следует показывать занимающимся целесообразные игровые приемы, наиболее выгодные тактические действия, применяемые в различных ситуациях, типичных для отдельных подвижных игр. Например, это требование можно учитывать даже при проведении такой простой на первый взгляд игры, как «Салки»: детям надо многому поучиться, чтобы в нее хорошо играть. На уроках физкультуры надо проводить подвижные игры фронтальным и групповым методом (разделяя классный коллектив на несколько групп), показывать ученикам игры, которые они могут организовать в часы досуга с небольшим составом участников, во дворах и на площадках по месту жительства. Определенное образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые во внеурочное время. Известно, что многие народные игры передаются из поколения в поколение. Дети и молодежь знакомятся с богатой сокровищницей традиционных народных игр, творчески их дополняют, изменяют, создают новые. В этом им помогают педагоги и воспитатели. Многие подвижные игры, созданные в последние годы в процессе внешкольной работы, получили высокую педагогическую оценку и вошли в действующую программу «Физическая культура» (например, игра «Через кочки и пенечки» - 1 -и класс, «Удочка с прыжками перешагиванием» - 4-й класс, «Залетный мяч» - 5-й класс и др.). Новые самодеятельные подвижные игры быстро переносятся в различные районы нашей страны. Примером может служить игра «Резиночки» (связанная с различными прыжками), не так давно возникшая на Украине. Для ознакомления детей с новыми подвижными играми используются новые формы внешкольной работы (например соревнования детских команд по программам «Спортландия», «Веселые старты», клубы «Олимпия», «Нептун» и др.), а также телепередачи. Участники соревнований по подвижным играм знакомятся с правилами судейства и проведения спортивных встреч. Игры на местности, организуемые как самостоятельные мероприятия во время экскурсий и походов, знакомят участников с наиболее экономным и целесообразным преодолением естественных препятствий, содействуют формированию навыков, необходимых туристу, разведчику-следопыту. Некоторые подвижные игры используются как подготовительные к военно-спортивным играм («Зарница» и др.). В подвижных играх занимающихся приобретают знания и навыки по организации игр со сверстниками, становятся активистами-вожаками игр. Воспитательное значение подвижных игр В подвижных играх участники многократно повторяют разнообразные движения, проявляя при этом определенные физические качества. Руководя подвижными играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоническом единстве, а также в большой степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения школьников. Для воспитания ловкости используются игры , побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке. Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Для воспитания силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке. Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Однако следует учитывать, что в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности играющих общее число повторных действий и длительность непрерывной игровой деятельности различны. Необходимо полнее использовать возможности подвижных игр для формирования у занимающихся положительных черт характера, волевых и нравственных качеств, а также воспитания эстетических восприятий и общественных навыков поведения. Положительные эмоции, вызываемые занимательностью игрового сюжета, могут побуждать участников к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности. Большое значение для возникновения интереса к игре имеет путь достижений игровой цели — характер и степень трудности препятствий, которые надо преодолевать для получения конкретного результата, для удовлетворения игрой. Интересной и привлекательной будет игра, требующая известного усилия и творческого подхода к решению задач. Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может стимулировать активность действий, проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Очень важно, чтобы острота состязаний сплачивала играющих, а не разъединяла.В коллективной подвижной игре каждый участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное ограничение действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой способствует воспитанию у занимающихся сознательной дисциплины. При правильном распределении игровых ролей между участниками ( с учетом сил, способностей, интересов каждого) играющие приучаются к взаимоуважению во время активных совместных действий, к ответственности за свои поступки, привыкают помогать товарищам, если это требуется по ходу игры. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник коллективной подвижной игры может заслужить поощрение или. наоборот, порицание товарищей. Известно, что мнение сверстников оказывает большое влияние на поведение каждого игрока, Таким образом, подвижные игры - один из ценных способов воспитания детей в коллективе, через коллектив, при руководящей роли педагога. Коллективные подвижные игры развивают чувство товарищества, привычку критически относиться к своим действиям и действиям других участников. Возможность видеть и оценивать красоту ловких, точных, быстрых целенаправленных движений и дружных согласованных действий способствует эстетическому воспитанию играющих. Занятия играми содействуют совершенствованию координированных, экономных и согласованных движений: приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы; целесообразно ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость. Все это важно в жизни. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в |подвижных играх следует решать во взаимосочетании и единстве. Только в том случае каждая подвижная игра будет действенным средством разностороннего физического развития детей и молодежи, если все же ее возможности будут использованы наиболее полно и ярко. Подвижные игры в младшем школьном возрасте Ребенок, поступивший в школу, ежедневно занимается по четыре часа з школе и до полутора часов дома. Однако в свободное от учения и других занятий время дети младшего школьного возраста еще много играют. Они очень любят разнообразные игры, связанные с бегом, прыжками, метаниями и другими естественными движениями, выполняемыми в различных' сочетаниях. При проведении подвижных игр мальчиков и девочек 7-9 лет «учащиеся 1-3-х классов) надо иметь в виду относительную податливость их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость. В этом возрасте окостенение еще далеко не заканчивается, Значительная прослойка =хрящевой ткани обуславливает большую гибкость костей, особенно позвоночника. Мускулатура относительно слаба (в частности, мышцы спины и брюшного пресса). Поэтому большое значение приобретают подвижные игры с разнообразными движениями, без длительных мышечных напряжений. Сердце ребенка 7-9 лет отличается большой жизнеспособностью; сосуды широки, стенки их эластичны, что создает благоприятные условия для работы сердечной мышцы. Но функции нервных аппаратов, регулирующих работ}7 сердце, еще несовершенны (легкая возбудимость сердца). Дети способны проявлять большую двигательную активность в играх, особенно в тех случаях, когда прыжки, бег и другие действия, требующие большой затраты сил и энергии, перемежаются хотя бы с кратковременными перерывами, с активным отдыхом. Однако они довольно быстро устают, особенно при выполнении однообразных действий. Внимание младших школьников недостаточно устойчиво, быстро рассеивается, часто переключается с одного предмета на другой. Поэтому им предлагают недлительные подвижные игры, в которых большая подвижность участников чередуется с кратковременными передышками. Игры состоят из разнообразных, свободных, простых движений, причем в работу вовлекаются большие мышечные группы. Недостаточной устойчивостью внимания и относительно слабо развитыми волевыми качествами детей 7-9 лет объясняется простота и немногочисленность правил игры. Тем не менее взаимодействия участников здесь сложнее, нежели в играх дошкольников; повышается ответственность играющих перед коллективом, у детей развивается активность, самостоятельность, любознательность, они стремятся немедленно и одновременно включаться в организуемые игры. 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, приобретается 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. Многим играм детей 7-9 лет свойствен сюжетно-образный характер, что удовлетворяет стремление детей к выдумке, творчеству. Образные сюжеты в играх сложнее, чем в играх детей дошкольного возраста, так как кругозор детей значительно расширяется, они овладевают навыками чтения, письма. Дети играют по одному, небольшими группами, а иногда и в довольно многочисленном коллективе (по 30-40 человек) под руководством старших. Большей частью в этих играх нет разделения коллектива на группы или команды. В немногочисленных простейших играх с разделением на соревнующиеся группы учитывается соответствие характера игровых действий физической подготовленности ребенка, а результаты действий каждого игрока за свою команду выявляются немедленно. Значительное место занимают игры с короткими перебежками врассыпную, по прямой, по кругу, с изменением направлений, игры с бегом типа «догонять - убегать» и с увертыванием; игры с подпрыгиванием на одной или двух ногах, с прыжками через условные препятствия ( начерченный «ров») и через предметы (невысокую скамейку); игры с передачей, бросанием, ловлей и метанием на дальность и в цель мячей, шишек, камешков, игры с разнообразными движениями подражательного или творческого характера. Кроме того, во многие подвижные игры входят хороводы, пение, рифмованные коллективные возгласы. Каждая игра состоит преимущественно из одного — двух перечисленных видов движений, причем они обычно применяются обособленно или попеременно и лишь изредка в сочетаниях. Например, игра «Мяч соседу» построена на передаче мяча, игра «Попрыгунчики- воробушки» - на подпрыгиваниях, игра «Волки во рту» - на перебежках, в которые включены прыжки в длину. При проведении подвижных игр на воздухе зимой и в прохладную ветреную погоду необходимо учитывать большую теплоотдачу организма детей младшего школьного возраста. СПИСОК  ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 1. Былеева Л. В. «Подвижные игры» учебное пособие для институтов физической культуры. 2. Журналы «Физкультура в школе» 3. Энциклопедия ФиС.  |