

Развитие физических качеств у школьников 7-12 лет через подвижные игры.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью игр является яркое выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метания и др.).

Подвижные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требуют от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих.

Одна и та же игра, периодически повторяемая, не похожа на предыдущие ее варианты, действия ее участников не идентичны. П.Ф.Лесгафт, основоположник научно - общественной системы физического воспитания, подчеркивал, что игра в отличие от строго регламентированных движений всегда связана с инициативным моментом решения двигательных задач. Это имеет притягательную силу для участника, а для руководителя связано с решением общеобразовательных задач.

Игры помогают создать в уроке эмоциональный фон.

Применение игр позволяет учащимся повысить уровень своей всесторонней физической подготовленности и развить физические качества, необходимые для овладения сложной техникой.

Применяя игры, учащиеся получают возможность выполнять большой объем упражнений на быстроту и ловкость.

Использование подвижных игр, эстафет позволяет проводить урок эмоционально, дает возможность значительно повысить плотность занятий. Поэтому при применении игры и эстафет учащиеся быстрее достигают высокого уровня всестороннего физического развития.

Таким образом, подвижные игры и эстафеты, включаемые в процессе физического воспитания, являются одним из ценных способов формирования положительных черт характера детей и подростков. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли педагога.

2. Литературный обзор состояния вопроса.

Игра – исторически сложившееся средство воспитания и образования поколения. Специально организованная для решения широкого круга педагогических задач, она помогает подготовить детей, подростков к трудовой деятельности.

При организации и проведении подвижных игр необходимо учитывать идейность, научность и плановость использования игр, направленность на достижение воспитательных, образовательных и оздоровительных результатов. С помощью одних и тех же игр можно воспитывать различные нравственные и физические качества. Физическое воспитание учащихся с помощью игр возможно только при целенаправленном и постоянном педагогическом руководстве.

Педагог должен быть организатором игры и воспитателем детей в процессе ее проведения. Используя игру, педагог стремится:

1. Укрепить здоровье занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию.

2. Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками.

3. Воспитывать у детей морально – волевые и физические качества.

Последовательность прохождения игр должна быть спланирована. При планировании необходимо учитывать задачи физического воспитания детей определенного возраста, их физическую подготовленность, а также постепенность накопления навыков и знаний. Важно, чтобы в новых играх совершенствовались приобретенные навыки и образовывались новые.

Игры должны соответствовать подготовленности занимающихся. Каждая игра должна быть такой трудности, чтобы ее участники могли преодолеть препятствия на пути к достижению цели. Игра, в которой играющие не преодолевают трудностей, не прилагают усилий, не заинтересует детей и не будет иметь педагогической ценности, так как не развивает волевых качеств и способностей учащихся. Подвижные игры следует проводить регулярно. В этом случае дети прочно усваивают отдельные игры и учатся организованно. Выбор игры, прежде всего, должен зависеть от задачи, поставленной перед уроком. Для подбора подвижных игр следует использовать игры типа гонок и эстафет, игры единоборства, сюжетные игры. Необходимо также использовать игры для развития согласованных действий воспитание внимания, решительности, взаимовыручки и игры для преимущественного развития, какого – либо физического качества. В играх развиваются комплексно все физические качества. Однако в зависимости от характера и условий игра может развивать преимущественно, какое – либо одно качество. Остальные физические качества в этом случае также совершенствуются, но в меньшей степени.

Преподаватель, который хочет получить что – то определенно от игры, должен проанализировать каждую планируемую игру. Прежде всего следует выяснить, из каких элементов в основном игра (бег, прыжки, метание и т.п.). Затем определить общий характер движений, выполняемых в игре (движения силовые, скоростные и т. п.), какие снаряды употребляются в игре и каков характер работы с этими снарядами, при помощи каких мышц в основном выполняются движения в игре и характер работы этих мышц, в чем и примерно когда проявляются признаки физического и психического утомления, какие моменты являются наиболее интересными и какие скучными, какие моменты наиболее опасны в смысле возможности получения травм, какие моменты могут быть использованы для воспитательной работы.

Каждая игра состоит из ряда различных элементов. В нее входят ходьба, бег, прыжки, ловля и передача мяча и многие другие движения. Игра требует умения ориентироваться в складывающейся обстановке, проявления внимания, и морально – волевых качеств.

Бег, почти всегда входящий в состав игр, бывает различным по длине и интенсивности. Это может быть бег, выполненный с ускорением, он может быть похожим на «трусцу» или внезапный резкий бросок с места.

В процессе игры учащиеся приучаются переключаться максимально быстрого бега на медленный и на оборот, овладевают свободным бегом. В процессе игр учащиеся способны выполнить большое количество пробежек дополнительно к тем, которые предназначены специально для освоения техники.

Прыжки так же являются составной частью большинства игр. Прыжки, подскоки, скачки исключительно разнообразны и выполняются из различных исходных положений. Прыжки, применяемые в играх, отличаются тем, что в них нет специально подобранного разбега и выполняются они любым способом. Эти особенности прыжков делают их исключительно ценными для развития у играющих координации и быстроты действий.

В играх учащиеся часто приходится преодолевать препятствия. Преодолевают их они в кратчайшее время и после этого продолжают движение.

Всевозможные скачки, выполняемые в играх в положении приседа, прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Такие прыжковые упражнения, применяемые в подвижных играх, эстафетах подготавливает опорно-двигательный аппарат учащихся к перенесению более сильной нагрузки в легкоатлетических прыжках, развивает координацию, а различного рода отталкиваниях, подготавливая тем самым базу для овладения сложной техникой легкоатлетических прыжков.

Броски мячей также входят во многие игры. Броски выполняются из– за головы, сбоку, снизу и т.п. Они могут быть выполнены с места, с ходу, в прыжке. Броски проводят либо на дальность, либо с целью точной передачи мяча партнеру, или с целью попасть мячом в партнера. Подвижные игры развивают «чувство» броска, его точность и силу.

Дополнительно к специальной работе, направленной на обучение техники метаний, учащиеся, выполняющие большое количество бросков в процессе игры, пройдут отличную общефизическую подготовку, которая поможет им овладеть сложной техникой метаний и повысить свои результаты.

Большое значение для развития физических качеств имеют повороты в движении и на месте и увертывания от партнера. Большие требования предъявляют игры к способности сохранять равновесия в процессе передвижения, борьбы за мяч и в других случаях.

Из вышеизложенного видно, что основным в игре является движение. Оно может иметь различный характер. В одних случаях – это преодоление расстояния с максимальной быстротой, в других – преодоление сопротивления в борьбе. В первом случае в основном развивается быстрота движения, во втором – сила.

Следовательно, при использовании игрового материала на уроках способствует повышению двигательной подготовленности учащихся.

В играх все упражнения прделываются учащимися с большим желанием и интересом.

При выполнении легкоатлетических упражнений обычно работают какие – то определенные мышцы. В играх же в движениях используется большое количество мышечных групп. При этом скоростная направленность упражнений сохраняется. Вот почему игры целесообразно применять как средство общей физической подготовки. Использование игровых средств на занятиях физической культуры благотворно действует на нервную систему. Нервная система, управляя всей деятельностью организма, распространяется свое влияние и на деятельность опорно – двигательного аппарата. Применение подвижных игр, эстафет на занятиях развивает быстроту реакции. Высокая координация движений и быстрота реакции представляют также особую ценность для успешного овладения учащимися техникой легкой атлетики.

Только проведя тщательно анализ игры, включаемой в урок, преподаватель сумеет правильно выбрать игру и достигнуть намеченных результатов.

3.Методика проведения подвижных игр.

Игровой метод следует применять дифференцированно, в зависимости от возраста занимающихся. Ребенку играть свойственно. Поэтому игровой метод является наилучшим в работе с детьми. При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что является важным условием для обеспечения всестороннего развития учащихся. В играх ученики выполняют различные элементы

легкой атлетики (бег, прыжки, метание), преодолевают сопротивление партнеров по игре. В играх развиваются волевые качества ребенка, его память, внимание, самообладание и т.п. Игры, включая в себе большое количество разнообразных движений, позволяют учащимся приобрести двигательный опыт. Наличие двигательного опыта в той или иной степени определяет возможности учащимся овладеть техникой избранного вида спорта. Учащиеся любят играть и с удовольствием выполняют упражнения в процессе игры, то есть бегают за мячом, бросают его различными способами. Выполнение однообразных физических упражнений быстро надоедает детям.

Движения, которые учащиеся выполняют в процессе игр, развивают его двигательные способности и улучшают функциональное состояние организма. Кроме того, при применении подвижных игр, эстафет в занятиях дети приучаются выполнять большое количество скоростных движений.

При проведении игры дети на основе субъективных ощущений помогают преподавателю найти правильную дозировку для каждого из них. В игре занимающихся проявляют свои индивидуальные особенности, и преподаватель может легко изучить их. В возрасте 9 – 14 лет не следует предлагать детям тяжелые игры, связанные с развитием силы, так как они быстро утомляют детей. Следует отдавать предпочтение играм с бегом, прыжками и метанием теннисных мячей. Основное назначение занятий в этом возрасте – повышение уровня здоровья.

Подвижные игры, эстафеты имеют важное значение, так как они обладают способностью объединять такие отдельные качества, как сила, быстрота, выносливость.

Игры по содержанию и технике исполнения должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся. В занятиях, проводимых с детьми, должны быть предусмотрены периоды отдыха. В играх занимающиеся обычно выполняют работу средней и очень высокой интенсивности. При этом нагрузки и отдых чередуются, что хорошо воздействует на сердечно – сосудистую систему и весь организм в целом. Необходимо и при подборе игр соблюдать известное в педагогике правило постепенного перехода от легкого к трудному. Для определения степени трудности игр следует учитывать количество элементов, входящих в игру (бег, прыжки, метание и т.п.). Игры, в которые входят меньшее количество элементов является более легкими. Игры без разделения на команды являются более легкими, чем командные. С психологической стороны следует различать игры, в которых внимание сосредоточено на одном действии, например эстафеты и игры, и в которых внимание направлено на многое. Упражнения, требующее длительного одностороннего внимание, является более утомительным.

Игру следует прекратить, когда появляются признаки заметного утомления. К признакам утомления относится – бег менее быстрый, рывки не такими резкими, как были в начале игры, ускорения непродолжительными и др. Кроме наблюдений за движениями играющих, преподаватель должен руководствоваться объективными признаками утомления, а именно: покраснением кожи, появлением пота и т.п.

Большое влияние на ход игры оказывают эмоции. Они вызывают подъем активности в деятельности занимающихся. Под влиянием утомления этот подъем пропадает.

При умелом подборе игрового материала, используя переключения от одного вида движений на другой, можно снять наступившее утомление и добиться физиологического подъема. Это позволит выполнить большее количество упражнений и достигнуть большего эффекта в развитии физических качеств у школьников.

Игровой материал в учебном занятии должен носить последовательный характер. Неправильно на каждом занятии предлагать учащимся новую игру. Обычно занимающиеся не сразу осваивают игру. Требуется определенное время на ее освоение. Но и долго задерживаться на одних и тех же игровых упражнениях будет ошибкой. После того как игра хорошо освоена и от нее получено то, что требовалось, то есть занимающиеся приобрели некоторые двигательные навыки, обогатили свой двигательные навыки, обогатили свой двигательный опыт, следует переходить к другим упражнениям, более сложным. Преподаватель должен помнить, что чем больше число игровых упражнений, эстафет разного характера, различных подвижных игр будет проработано с учащимися, тем большее число двигательных навыков они получат, тем богаче станет их двигательный опыт.

Подбор игр, развивающих то или иное качество, например, быстроту движения и быстроту реакции или силу и силовую выносливость, следует проводить исходя из преимущественной направленности урока. В дни, предусматривающие развитие быстроты, следует использовать игры, способствующие развитию быстроты реакции и быстроты движения. В дни, предусматривающие развитие силы, следует применять игры, способствующие развитию силы. Разумное сочетание упражнений, проводимых по игровому методу, позволит добиться больших сдвигов в физическом развитии учащихся.

Одно из существенных требований учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся. Для рациональной организации этого процесса и правильного построения уроков мы постоянно руководствуемся выработанными годами основными принципами.

Развитие физических качеств и освоение техники движений мы рассматриваем как два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Границу между ними можно провести лишь условно.