

Развитие физических качеств через подвижные игры

Нежинский Станислав Валерьевич
учитель физической культуры
КГУ "Средняя школа №4 г.Тайынша"

Скажи, и я забуду.
Покажи и я запомню.
Дай действовать, и я научусь.
Китайская мудрость.

Процесс научно-технической революции делает все более явной необходимость воспитания активного и самостоятельного человека, умение самому ориентироваться в потоке информации. Физическая культура содействует всестороннему, гармоничному развитию личности. Недостаточно научить человека грамоте, основам наук - необходимо заложить фундамент здоровья, умения владеть своим телом, уметь расслабляться и включаться в работу, переносить физические нагрузки. Сегодня идет учиться уже не первое поколение детей, выросших при новой государственной системе в Российской Федерации. Они выросли в условиях изменившейся социокультурной среды. Они во многом отличаются от учеников 80-90х годов, и не учитывать это невозможно.

Используемые в теории и методике физической культуры понятия о физических качествах очень удобны для классификации многообразных тренировочных средств, и по существу являются критериями качественной оценки двигательных возможностей человека. Выделяют пять основных двигательных качеств: силу, быстроту движений (скорость), координацию движений (ловкость), гибкость и выносливость. При более глубоком рассмотрении к названным качествам добавляют: устойчивость равновесия, способность к произвольному расслаблению мышц, ритмичность, прыгучесть, мягкость движения, координированность. Каждому из этих качеств человека присущи свои структура и особенности, которые в целом и характеризуют его физические способности (физическую одаренность). Развитие физических качеств осуществляется в процессе занятий физическим упражнениями по специально разработанным методикам и представляет собой целостный процесс, объединяющий отдельные взаимосвязанные стороны совершенствования физических, функциональных и психологических возможностей человека. Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые оказывают содействие решению наставительно-оздоровительных задач.

Подвижные игры - одно из основных средств физического воспитания детей. Огромную потребность в движении дети обычно стремятся удовлетворить в играх. Играть для них - это прежде всего двигаться, действовать. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и даже соблюдать определенные (вначале, конечно, примитивные) правила. Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера - в детские и юношеские годы. Играя дети, усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умение, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: О.М. Горький, А.С. Макаренко. Игру детей они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большого значения игре предоставлял выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф. Лесгафт, считая, что она есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. Школой подготовки детей к жизни называет игру А.С. Макаренко" Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то самое значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов она будет в работе.

Ведь для детей игры - это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера. С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, и прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные качества.

Каждый учитель физической культуры должен помнить, что он проводит подвижную игру для решения определенных практических задач. Даже в тех случаях, когда игра проводится для эмоцио-

нальной разрядки или повышения интереса школьников к урокам физической культуры, нельзя допускать стихийных моментов в ее организации и проведении. Постановка, формулировка и технология решения педагогической задачи подвижной игры в каждом конкретном случае имеют глобальное значение.

Ведущей выбирает те объекты педагогического воздействия, на которые способен повлиять в данном конкретном случае, классифицирует их, выделяет главные и сопутствующие задачи. Воспитательной задаче уделяется значительно меньшее внимание – сам игровой сюжет способствует ее решению. Однако полезно заострить внимание играющих на тех моментах, которые могли бы этому способствовать. Для качественного решения поставленной задачи необходима этапность педагогических процедур.

Первый этап решения педагогической задачи включает рассказ и показ, обязательное предостережение от характерных ошибок, возможность которых наиболее вероятна на данном отрезке процесса обучения.

Второй этап совпадает с процессом непосредственно течения игры, где поправляются ошибки. Процесс обучения переплетается с судейством и воспитательными моментами.

Третий этап проводится после окончания игровых действий. Здесь, как и на первом этапе, необходимо отделить анализ результатов игрового процесса от анализа допущенных ошибок – они не должны пересекаться и мешать друг другу.

Педагогическая ценность игр заключается в том, что они оказывают комплексное воздействие на все физические и духовные функции человека одновременно.

В педагогической практике существуют две основные формы организации подвижных игр: урочная и внеурочная.

Урочная форма проведения подвижных игр предусматривает непосредственную руководящую роль учителя, регулярность занятий с неизменным составом участников, регламентирование содержания и объема игрового материала и его взаимосвязь с организацией, содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, в который включается данная игра.

Подвижные игры, относящиеся к внеурочной форме занятий, подразумевают большую роль организаторов, вожаков из среды самих детей; они организуются, как правило, эпизодически, состав участников может меняться, а игры варьируются по содержанию и объему игрового материала. Немалую роль в этом играет отношение ребенка к си-

стеме подвижных игр, к умению определить и осознать ценность подвижных игр, суметь принять их должным образом в своей жизни, в различных видах своей деятельности с пониманием цели подготовить себя к труду, развить умственные и духовные силы, укреплять здоровье и закалять организм.

Проведение подвижных игр на уроках физической культуры является наиболее рациональным развитием физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Подвижная игра – это высшая ступень детского развития, человека этого периода (от детства до начала отрочества), ведь она есть произвольное изображение внутреннего мира, изображение его по его собственной необходимости и потребности, что выражается самим словом подвижных игр. Это самое чистое и самое духовное проявление человека на этой ступени, и, в то же время, она является прообразом и копией всей человеческой жизни, внутренней, сокровенной, естественной жизни как в человеке, так и во всех вещах. Поэтому игра порождает радость, свободу, довольство, покой в себе и около себя, мир с миром.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют как большие группы участников, так и целые классы или спортивные акции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры обычно создаются, организуются детьми. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать для себя условия и правила, а по желанию и изменить их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Двигательные действия устанавливаются правилами игры, выполнение которых требует от играющих соответствующего инициативного поведения в пределах установленных правил. Правила определяют характер препятствий и трудностей в игре на пути к достижению цели. От сложности и количества правил зависит сама сложность игры.

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 многократным повторением напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частыми изменениями направлений движений.

Игры имеют большое значение для начального совершенствования основных движений, обеспечивают разностороннее воспитание двигательных качеств и могут оказать существенное влияние на общее физическое развитие особенно тогда, когда проводятся в хороших гигиенических условиях.

Под влиянием присущего игре состязания, значительно активнее развиваются физические качества, и, прежде всего, быстрота, ловкость, выносливость. Все это способствует формированию двигательной сферы детского организма.

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Игры имеют большое значение в развитии физических качеств в раннем школьном возрасте и положительно сказываются на дальнейшем развитии школьников и в их личной жизни. В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников, она может быть включена во все части урока.

Подготовительная часть урока – игры небольшой подвижности и сложности, которые оказывают содействие сосредоточенности внимания учеников. Наилучшими движениями для этих игр являются ходьба, бег, с несколькими дополнительными упражнениями.

В основной части урока игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими видами движений, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны оказывать содействие усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

В заключительной части урока – используются игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершению его с хорошим расположением духа.

Подвижные игры имеют большое прикладное значение. Среди физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры, очень много таких, которые имеют жизненно важное значение и применяются в повседневной жизни, в быту, чтобы учащиеся привыкли к использованию средств физического воспитания ежедневно в различных условиях учебы, труда, отдыха.

Подвижные игры используются как средство общего физического воспитания детей, а также как средство подготовки к спортивным играм и другим видам спорта

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку, инвентарь.

По своему воздействию спортивные игры являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). И это понятно. Ибо сутью и особенностью спортивных игр являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Не зря многие рассматривают спортивные игры как модели современной жизни, пользующиеся такой большой популярностью у молодежи и взрослых. Многие взрослые, приобщившись к спортивным играм в подростковом и юношеском возрасте, с удовольствием отдают свой досуг и отдых этим наиболее эмоциональным, пожалуй, видам двигательной активности человека.

В процессе занятий спортивными играми развиваются также все другие двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки с мячом и без мяча, броски и пере-

дачи мяча и т. п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом и без мяча с разной, часто высокой скоростью) и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно игровые упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно быстро и своевременно принимать решения и осуществлять двигательные действия.

Спортивные игры традиционно популярны среди учащихся благодаря разностороннему воздействию на организм человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком смысле слова. Практически во всех образовательных учреждениях спортивные игры включены в учебные программы. Они широко практикуются во внеклассной и внешкольной работе, используются в учреждениях высшего и среднего профессионального образования, в подготовке спортсменов. Главная задача учебной дисциплины «Спортивные игры» - содействовать формированию у учащихся целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе той или иной спортивной игры. Конечная цель дисциплины - «обучение профессиональной деятельности» при опоре в данном случае на специфику спортивных игр и конкретный учебный материал.

Современные спортивные игры — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игрока предельной мобилизации функциональных возможностей скоростно-силовых качеств.

Невысокий уровень физической подготовленности баскетболиста лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его. Например, баскетболист, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита.

Одним из ведущих физических качеств является

быстрота.

Основными средствами воспитания быстроты являются скоростные упражнения, выполняемые с предельной или околопредельной скоростью.

Воспитание силы. Предъявляются высокие требования к силовым способностям игрока, в значительной мере определяющим высоту прыжков быстроту выполнения различных приемов, скорость перемещения и имеющим большое значение для проявления ловкости и выносливости. Силовая подготовка игрока должна быть разносторонней и развивать силу мышц в различных режимах.

Воспитание выносливости. Для современного игрока характерны очень высокие соревновательные и тренировочные нагрузки, темп игры, выполнение технических приемов на большой скорости с сопротивлением противника, применение активных систем защиты и нападения, быстрого прорыва и прессинга. Длительный соревновательный период, высокая напряженность турниров и отдельных матчей требует высокого развития выносливости, т.е. способности противостоять появляющемуся в результате соревновательных нагрузок утомлению. Игрок, обладающий достаточной выносливостью, более длительное время сохраняет высокую спортивную форму, проявляет высокую двигательную активность как в одном матче, так и на протяжении турнира, демонстрирует более стабильную и эффективную технику, отличается быстрым тактическим мышлением, более результативен.

Воспитание ловкости. Важнейшая роль принадлежит ловкости при изучении и совершенствовании спортивной техники. Способность быстро и точно овладевать новыми движениями зависит от накопленного баскетболистом запаса двигательных навыков и функциональных возможностей. Наиболее распространенными средствами воспитания ловкости являются элементы акробатики и гимнастики, спортивные игры, позволяющие расширить диапазон вариативности двигательных навыков.

Воспитание гибкости и умения расслабляться. Понятие «гибкость» отражает морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Амплитуда движений зависит от подвижности в суставах, эластичности мышц, связок и сухожилий, силы мышц, а также состояния центральной нервной системы. В первую очередь следует уделять внимание увеличению подвижности в голеностопных и лучезапястных суставах.

В целом работа по развитию физических качеств через спортивные и подвижные игры приводит к всестороннему гармоничному развитию ребенка, обеспечивает его полноценное здоровье, разнообразное развитие движений физических качеств и

формирование привычек здорового образа жизни.

Правильный подбор игры соответственно возрасту, теме урока, индивидуальным особенностям учащихся в конкретном классе способствует активизации и привития интереса, к предмету физическая культура. Всё это создает комфортную, благоприятную обстановку на уроке, а это является элементами здоровьесберегающих технологий. Использование в работе подвижных и спортивных игр даёт положительный результат. Воспитание физических качеств через спортивные игры даёт возможность участвовать в спортивных соревнованиях и достигать учащимися школы высоких спортивных результатов и являются составляющей результативности учебно- воспитательного процесса.

Используемая литература

1. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М.: 2005г.
2. Шишкина В.А. «Движение + движения». Книга для воспитателя детского сада. М.: «Просвещение», 1992г., 96с.
3. Гейнисман МЛ. Развитие основных двигательных качеств как важнейшее средство оздоровления детей дошкольного возраста // Матер, науч. конф. по итогам работы за 1990/91 гг. Омск, 1992
4. Ленерт Г., Лахман И. «Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста». Пер. с нем. М.: «Физкультура и спорт», 1973г.
5. Физическая культура //Научно-методический журнал. М.: 2002г., №4.
6. Физическая культура в школе//Научно-методический журнал. М.: №6, 2005г.