Министерство Образования и науки Российской Федерации.е

Муниципальное Образовательное Бюджетное Учреждение

Средняя Общеобразовательная Школа села Спартак

Ермекеевского района Республика Башкортостан.

Статья на тему:

На тему: Требования к организации подвижных игр с учетом психофизических особенностей детей младшешкольного и среднешкольного возраста.

 Выполнил:

 Учитель физической культуры

 Нуруллин Марат Зинурович.

 Имеющаяся

 квалификационная

 категория - Высшая

 с Спартак 2020 г.

**Классификация подвижных игр.**

Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития. Младший школьный возраст (1-4 класс). В возрасте 7-10 лет дети проявляют высокую физическую активность, что позволяет проводить игры со значительной физической нагрузкой. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны перерывы для отдыха) У школьников в этом возрасте преобладает предметно – образное мышление. В связи с этим целесообразно проводить подвижные игры сюжетного характера, предоставляя участникам проявлять творчество. комбинированные действия: бег в сочетании с метанием, с подлезанием, с перелезаниями и без вступления в непосредственное соприкосновение с противником. В этом возрасте проявляется заинтересованность в совместных действиях, активно формируются навыки общественного поведения, дети уже умеют сдерживаться, подчиняться в играх общим правилам, оценивать поступки других. Особенности физического и психического развития детей диктуют учителю и методику организации подвижных игр. Дети лучше сохраняют в памяти наглядно-образное объяснение игр, не любят долго находиться вне игры, когда она еще не закончена. движения игровой деятельности .

Подвижные игры составляю по следующим параметрам:

- по наличию или отсутствию инвентаря;

 - по количеству участников;

 - по степени интенсивности;

 - по специфике физической подготовки;

 - наличию или отсутствию ведущего;

 - месту проведения;

 - по элементам разметки пространства;

 - по системе подсчета очков;

 - по игровым прелюдиям и наказаниям;

 - по общему сюжету.

Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества, как ловкость, быстроту, ориентирование в пространстве, самостоятельность, инициативу, без которых спортивная деятельность невозможна. рассматривать как упражнения общего физического воздействия.

**Требование к организации и проведение подвижных игр с младшими школьниками.**

Народные подвижные игры на протяжении многих веков применялись в обучении и воспитании подрастающего поколения, что обусловлено их воспитательным образовательным и оздоровительным значением. В процессе игры дети осваивали все основные виды человеческой деятельности , в том числе и трудовой. В методике организации и проведении народных подвижных игр наиболее существенное значение имеют следующие вопросы.

 -Выбор игры,

 -Подготовка к проведению игры.

 -Объяснение игры.

 -Организация и руководство процессом игры.

 ***Выбор игры*:** При выборе игры прежде всего необходимо учесть возраст играющих , уровень их физической подготовленности , состояние здоровья, количество участников и место проведения игры.( размеры игровой площадки, на воздухе или в помещении будет проводится игра, погодные условия и т.д.) Кроме того, необходимо учесть формы организации народных подвижных игр: урочная, внеурочная, внешкольная, на массовом празднике и т.д. Наконец определенное значение имеет наличие игрового инвентаря. ***Состав играющих:*** Подбирая игру, следует учитывать состав играющих ( количество, пол,возраст, интересы, подготовленность)а также их интересы. Количество участников играет важную роль в выборе игры. Надо обеспечить активное участие всех занимающихся в игре, когда должна соответствовать данному количеству играющих. Игра должна быть доступна ( посильна) для занимающихся по сложности выполняемых движений и действий по физической нагрузке

 **Использование подвижных игр для развития физических качеств**

***Развитие быстроты*.** Быстрота имеет важное значение практически во всех видах двигательной деятельности человека. Для развития быстроты реакции в физическом воспитании обычно используется метод повторного реагирования, когда необходимо выполнять в ответ на следующие друг за другом сигналы, какие либо физические упражнения ( бег, удары,прыжки). Многие игры подвижные включают упражнения подобного характера , поэтому игры могут эффективно использоваться для развития скорости реакции и других проявлений быстроты: скорости одиночного движения и частоты движения. Для развития быстроты у детей можно использовать любые подвижные игры , включающие быстрые кратковременные перемещения и локальные движения на какие либо сигналы , выполняемые с максимальной скоростью. ***Развитие ловкости:*** Ловким называют человека, способного быстро осваивать новые сложные движения и осуществлять адекватные точные действия , несмотря на меняющиеся условия. Для развития ловкости можно использовать любые подвижные игры, содержащие элементы новизны , физические упражнения большой координационной сложности, упражнения на равновесие и точности движений , а также игры, связанные с необходимостью принимать нестандартные быстрые двигательные решения в дефиците времени ***Развитие силы.*** При оценке уровня развития силы необходимо различать абсолютную и относительную силу. Первая характеризуется способностью человека проявлять максимум усилий, т, е. поднимаемым им предельным весом. В спортивной практике распространено понятие взрывная сила-способность мышц к предельно быстрому развитию мышц. Иначе говоря , это способность проявлять максимум усилий за минимум времени. Косвенными показателями уровня развития взрывной силы могут служить высота и длина прыжка с места толчком двумя ногами. Для развитии силы у детей и подростков с большой эффективностью могут применяться подвижные игры, включающие упражнения с сопротивлением ( вес предметов, противодействие партнера, бег по песку и по снегу. Подвижные игры, направленные на развитие силы , целесообразно применять после игр на быстроту и ловкость, подготавливающих дыхательную и сердечно-сосудистую систему к силовым нагрузкам. В качестве примера, можно назвать такие игры, как перетягивание в парах , перетягивание каната. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела могут быть включены в различные эстафеты в виде отдельных элементов и их серий. Таким образом , развитие силы находится в зависимости от возрастных изменений и характера двигательной деятельности школьников. Поэтому активное использование народных подвижных игр в физической подготовке детей и подростков будет способствовать гармоническому развитию различных мышечных групп. ***Развитие выносливости****:*Развитие выносливости в физическом воспитании школьников занимает одно из центральных мест. В широком смысле слова выносливость характеризуется способностью человека противостоять утомлению за счет общей и специальной тренированности и волевых усилий. Существуют различные виды выносливости, определение которых зависит от типов утомления (сенсорного, умственного, физического и эмоционального). Выносливость по отношению к определенной деятельности называется специальной. В более узком смысле различают специальную скоростную выносливость, выносливость к статическим усилиям, силовую выносливость и т.п. Особое значение в физическом воспитании школьников имеет развитие общей выносливости. Она связана со способностью человека противостоять утомлению в продолжительной работе умеренной интенсивности. В основе общей выносливости лежат слаженная функциональная работа всего опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой дыхательной и других физиологических систем организма. Иначе говоря , общая выносливость обуславливается функциональными возможностями всего организма, его энергетическим потенциалом, в то время как специальная –развитием отдельных качеств или освоением техники движений в конкретной деятельности. ***Развитие быстроты.***Быстрота – это способность человека выполнять движения в минимальный короткий отрезок времени. Физическое качество «быстрота» особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, скорость передвижения тела или его частей в пространстве. К таким играм относятся: «Вызов номеров», «День и ночь», «Перебежки с выручалкой», «Падающая палка», «Наступление» различные эстафеты, и др. Необходимые условия для воспитания быстроты – повышенная работоспособность и высокая эмоциональность детей, желание двигаться. Наибольший прирост скорости движения наблюдается в возрасте с 9-11 лет; в 12-14 лет результаты остаются без изменения, а затем показатели растут медленнее. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, им по характеру соответствуют и игры с активным соревнованием двух сторон: «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны» и др. Игры для развития быстроты реакции на движущийся объект успешно применяются и в единоборствах: «Бой петухов», «Перетягивания» и др. Скоростно – силовые способности проявляются при различных режимах мышечного сокращения и обеспечивают быстрое перемещение тела в пространстве. Интенсивное развитие скоростно–силовых способностей у мальчиков в период от 10 до 11 лет, а у девочек – от 9 до 10 лет. Действия в упражнениях, включаемых в игру или в подобранных готовых играх, по форме движений и по быстроте мышечных сокращений должны быть по возможности близки к двигательным действиям, свойственным избранному виду спорта. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию быстроты, рекомендуется проводить до наступления утомления, то есть в начале урока. ***Развитие выносливости.***Выносливость – это способность человека совершать работу заданной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Выносливость выражается через совокупность физических способностей, обеспечивающих поддержание длительности работы в различных режимах мощности: максимальной, субмаксимальной (околопредельной), большой и умеренной нагрузок. Каждой зоне (режиму) нагрузок присущ свой своеобразный комплекс реакцией органов и структур организма. Возрастная динамика выносливости в условиях максимальных нагрузок в младшем школьном возрасте характеризуется постепенным увеличением. Выносливость субмаксимальной нагрузки начинает возрастать у мальчиков с 10 лет и у девочек с 9 лет. Выносливость в условиях больших нагрузок наиболее интенсивно увеличивается у мальчиков с8 до 11 лет, а у девочек – с 9 до 11 лет. Выносливость в условиях умеренных нагрузок эффективно развивается на протяжении всего младшего школьного возраста, но наилучшего результата можно добиться у мальчиков 8-10 лет и у девочек 7-9 лет. К играм, способствующим развитию выносливости можно отнести такие игры, как: «Ручей», «Кросс по кругу», «Салки, ноги от земли», «Салки-догонялки» и т.д. ***Развитие силы*:** Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. В младшем школьном возрасте рост мышц не значителен. Только по достижении возраста 12-15 лет мышечная масса увеличивается, а значит растет мышечная сила. В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, либо сопротивление противника. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т.д. ***Развитие ловкости:*** Это физическое качество хорошо развивать в играх с бегом, прыжками, предметами, используя спортинвентарь и оборудование (канат, гимнастическая стенка). Координационные способности связаны с качеством управления движениями в пространстве и времени. Среди этих способностей выделяют: а) пространственную ориентировку; б) точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам; в) статическое и динамическое равновесие. Пространственная ориентировка подразумевает реакцию ученика на внешнюю ситуацию: он должен учитывать возможную динамику ее изменения, осуществлять прогнозирование предстоящих событий и в связи с этим действовать для достижения положительного результата. Воспроизведение пространственных, силовых и временных параметров движений проявляется в точности выполнения двигательных действий. Их развитие определяется совершенствованием сенсорных (чувствительных) механизмов регуляции движений.

**Список используемой литературы.**

1) Научно-методический журнал «Физическая культура» Под ред. В.Н.Савицкая. С.А. Северина.

2) Хрипкова. А.Г.Возрастная физиология и школьная гигиена.

Под ред. М: Просвещение 1990

3) Авт. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная Программа физического воспитания. Москва :2004

4) Коротков И.М. Подвижные игры. / И.М. Коротков,– М.: ФИС, 1982 – С.24-27

5) Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе.

 / А.П. Матвеев, - М. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003, С.33-49

6) Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. / И.М.Коротков, - М.ФИС, 1971. М.:ФИС, 1971, С.5-18, 33-115

7) Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. / В.И. Лях, – М.: ФИС, 1998. С. 11-21

8) Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. / В.И. Лях, - М.: Учебное пособие.

 2000.

9) Примерная программа по физической культуре для учащихся начальной

 школы. М.1999.

10. Шлемин А.М. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов.

 / А.М. Шлемин М.: ФИС, 1993

 11) Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Кофмана Л.Б,- М.: ФИС, 1998.