Развитие физических качеств учеников с помощью подвижных игр

Введение

Приобщение к занятиям физической культурой и спортом с раннего возраста позволяет человеку достичь высокого уровня развития двигательных действий и физических качеств. Известно, что уже в детском возрасте закладывается фундамент физических качеств, от которых зависит успешная трудовая деятельность, крепкое здоровья и работоспособность.

В решении этих задач используется все многообразие средств системы физического воспитания. Среди них видное место в оздоровлении и всестороннем развитии занимают подвижные игры.

Регулярные использование подвижных игр способствует: укреплению здоровья, содействию правильному физическому развитию, разносторонней подготовленности детей, воспитанию активности, смелости, решительности, дисциплинированности, коллективизма и других черт характера. Подвижные игры развивают жизненно-важные двигательные умения и навыки, воспитывают любовь к систематическим занятиям спортом.

В младшем школьном возрасте дети свободно держат мяч, передают его, ударяют по нему. Они уже могут освоить определенную последовательность изменений ситуаций, подчинить свою деятельность сознательно поставленной цели, принимать решение, соответствующее обстановке, предвидеть возможные действия соперника. Все это свидетельствует о том, что детям вполне доступны подвижные игры и упражнения, подготавливающие к различным видам спорта. Рекомендуется также включать в занятия упражнения на месте, в движении, с дополнительными заданиями, сочетание различных действий с мячом. При закреплении навыков действий с мячом целесообразно усложнять выполнение их в игре и видоизменять условия двигательной деятельности детей. Смена упражнений и игр обеспечивает многообразие и эмоциональность их проведения.

Нередко у детей, наблюдается утомление и потеря интереса к уроку. Это естественная реакция организма на однообразие учебных занятий. И стоит учителю включить в урок эстафету, игру или провести соревнование, как дети забывают об усталости, появляется интерес к игре.

В подвижных играх участники проявляют определенные физические качества. Руководя играми, можно следить за активным проявлением этих качеств в их гармоническом единстве, а также в большей степени развивать те из них, которые имеют важное значение на различных ступенях развития и обучения школьников.

Для развития ловкости используются игры, побуждающие 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 действий, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время.

Для развития силы подходят игры, требующие проявление кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке.

Развитию выносливости способствуют игры с неоднократными повторениями действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанных со значительной затратой сил и энергии. Однако здесь следует учитывать возраст и физическую подготовленность играющих.

Технология опыта. Игры, направленные на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связанны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко накланяясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

а) снизу двумя руками;

б) сверху из-за головы двумя руками;

в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в полоборота к направлению броска;

г) одной рукой снизу;

д) одной рукой сбоку;

е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

2. «Толкание ядра».

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки.

Описание игры: толкание «ядра» (набивного мяча) выполняется правой (левой) рукой от плеча. Задание можно делать с места или со скачка. Каждый участник выполняет по три попытки, в зачет идёт лучший результат. При толкании левой и правой рукой можно два лучших результата суммировать, и по этому показателю определить победителя.

3. «Перетягивание».

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

4. « Кто сильнее ».

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, уперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

Варианты: игроки стоят спиной к друг другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях;

игроки седят спиной к друг другу;

игроки занимают положение в упоре лежа, упираясь в друг друга правым или левым плечом.

1. «Удержись в круге».

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг.

Кто попал в круг получает штафное очко или выбывает из игры.

Соревнование проходит по способу: один против одного или команда против команды – кто останется в поле?

1. «На прорыв».

Подготовка: несколько игроков, взявшись за руки, образуют круг. Остальные располагаются в круге.

Описание игры: по сигналу игроки идут на «прорыв» круга; игроки, образующие круг, препятствуют этому.

Выигрывает команда, которая сможет вырваться из круга или за сколько времени они смогут вырваться из круга?

1. « Крепче круг»

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

1. «Ванька- встанька»

Подготовка: один игрок стоит, вытянув руки вдоль туловища. Все остальные усаживаются вокруг него вплотную, поджав ноги и протягивают к нему руки.

Описание игры: «Ванька-встанька» падает на вытянутые руки сидящих игроков, которые все время отталкивают его от себя.

Оценка: кто не смог оттолкнуть «Ванька-встаньку» от себя, сам выходит в круг.

1. «Бой петухов».

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

1. «Бег на руках».

Подготовка: играющие расчитываются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

Игры, направленные на развитие быстроты.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется віполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров».

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колоны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

1. «Эстафета».

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

1. «Черные и белые».

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

4. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

5. «Простые пятнашки».

Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков.

Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями.

Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

6. «Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

7. «Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернутся к капитану. Получив мяч, капитан говорит : «Есть»!

8. «Охота на уток».

 Подготовка: игроки, разбившись на " охотников" и "уток" образуют два круга: большой и маленький. Маленький круг располагается внутри большого.

 Описание игры: по сигналу игроки начинают движение по кругу. По второму сигналу "охотники" преследуют "уток", причём тех, напротив которых стояли вначале.

9. «Мяч среднему».

 Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

 Описание игры: по сигналу водящие начинают поочерёдно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

Игры, направление на развитие выносливости

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях роботы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1. «Рыбаки и рыбки».

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

1. **«Кто быстрей».**

2. «Кто быстрей».

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

1. «Перехват мяча».

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

1. «Тигробол».

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.

Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

5. «Выбивалы».

Подготовка: игроки делятся на две команды.Одна команда располагается на одной половине площадки,а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды,разыгрывая.мяч между собой.

6. «Регби».

Подготовка: на площадке две команды по 5 человек, 6-й в воротах.

Описание игры: мяч устанавливается в центре. Обе команды стараются за мячом от линии своих ворот. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперника.

7. «Футбол на спине»

Подготовка: игроки располагаются в положении лежа на спине, упор руками сзади и развирывают мяч ногами. Команды стараются забить мяч в ворота соперника.

8. «Скачки».

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, »наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

9. «Сумей догнать»

Подготовка: на беговой дорожке 16 игроков. Они находятся на расстоянии 25 метров друг от друга.

Описание игры: по сигналу начинается бег. Необходимо догнать впереди бегущего игрока, но и не допустить, чтобы тебя догнал сзади бегущий.

Игры для развития ловкости

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

1. способность быстро осваивать новые движения;
2. способность осваивать сложные по координации движения;

3)способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться

в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

1. « Зоркий глаз».

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперёд и принять обусловленную стойку.

1. «Падающая палка».

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

1. «Мяч над веревкой».

Подготовка: через середину поля на высоте поднятой руки натягивается сетка или веревка. На каждой половине площадки располагается одна команда.

Описание игры: каждая команда старается бросить мяч над сеткой на поле соперника так, чтобы он коснулся земли и одновременно не допустить этого на своем поле.

1. «Передачи волейболистов».

Описание игры: занимающиеся становятся в круг и способом верхней передачи отбивают мяч вверх друг другу. Игрок, допустивший падение мяча, получает штрафное очко. Побеждает тот, кто меньше допустил ошибок.

1. «Только снизу».

Описание игры: обычная игра в волейбол, но передачи мяча разрешается выполнять только снизу двумя или одной рукой. В противном случае мяч передаётся на противоположную сторону, а команда получает очко.

1. «Бомбардиры».

Подготовка: участники стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч.

Описание игры: допустивший ошибку при приёме мяча или пославший мяч неточно садится в центр круга. Остальные, время от времени нападающим ударом посылают мяч в сидящих. Если попали в игрока, тот выходит из круга и продолжает игру. Обстрел длится до тех пор, пока один из сидящих не поймает мяч в руки, тогда все встают, а игрок пробивший в руки садится в круг.

7. «По наземной мишени».

Подготовка: на волейбольной площадке чертятся два круга.

Описание игры: игроки поочереди разбегаются и бросают мяч в круг двумя руками. За удачное попадание команда получает очко.

1. «Точная подача».

Подготовка: на волейбольном поле чертятся квадраты.

Описание игры: игроки выполняют любую подачу, предварительно назвав номер квадрата, в который они хотят попасть. Игрок, попавший в квадрат, получает очко.

**2**

**1**

**6**

**3**

**4**

**5**

1. «Смена кругов».

Подготовка: на площадке чертят круги. Одна команда становится в круги, другая между ними.

Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у игроков круга, которые перебрасывают мяч между собой, не выходя из круга.

Игры для развития гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

1. «Кто быстрее передаст».

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м.

Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

1. «Кто быстрее».

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

1. «Скамейка над головой».

Описание игры: по команде игроки наклоняются вправо и берут скамейку, переправляя ее над головой на другую сторону, потом переходят на другое место, чтобы скамейка оказалась слева, и выполняют упражнение вновь до условной линии. Игра выполняется по времени.

4. «Мостик и кошка».

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

# Вывод

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Наибольшей популярностью в спортивных играх пользуются командные игры, так как сходны по своей сущности. Командные подвижные игры отличаются наибольшей сложностью, где наряду с совершенством владения двигательными навыками необходима высокоорганизованная тактика действий целого коллектива.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Они формируются гибкими и пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжениям позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.

# Список литературы

1. М.Г. Каменцер. «Урок после урока». Москва «Физкультура и спорт», 1987г.
2. А. Лёшер. «Маленькие игры для многих». Минск «Полымя», 1983г.
3. В. Яковлев, А. Гриневский. «Игры для детей». Москва «Сфера», 1992г.
4. Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. «От игры – к спорту». Москва «Физкультура и спорт», 1985г.
5. Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев. «Подвижные игры». Москва «Физкультура и спорт», 1984г.
6. Е.М. Геллер. « Наш друг - игра». Минск «Народная асвета», 1979г.