

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный педагогический
университет им. В.П. Астафьева»

Институт "Физической культуры спорта и здоровья И.С. Ярыгина"

Кафедра теоретических основ физического воспитания

Код 44.03.01 педагогического образования профиль Физическая культура

КУРСОВАЯ РАБОТА

по дисциплине: Методика обучения и воспитания физической культуре

На тему: «Подвижные игры как средство физического воспитания в начальной
школе»

Выполнила:

Посохова Анна Михайловна

Форма обучения: Очная

Руководитель:

Романенко Наталья Сергеевна

Дата _____

Оценка _____

Красноярск 2018

Содержание:

Введение.....	3
Раздел 1. Теоретические основы изучения подвижных игр как средств физического воспитания.	
§1.1 Сущность, необходимость физического воспитания.....	6
§1.2 Подвижная игра, ее определение и специфика.....	8
§1.3 Значение, классификация подвижных игр.....	10
§1.4 Особенности физического воспитания младших школьников.....	13
§1.5 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей.....	18
Раздел 2. Методика проведения различных подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста.	
§2.1 Подвижные игры как средства развития физических качеств.....	23
§2.2 Методика проведения подвижных игр в начальных классах.....	26
Заключение.....	29
Список используемой литературы.....	31

Введение

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра быть может средством самопознания, утечи, отдыха, средством физического и общего общественного воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Они отображают все области материального и духовного творчества людей. Конечно, собственно что исследованием игр промышляли и промышляют почти все ветви познаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физической культуры и прочее.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей любого возраста. Свойственная индивидуальность и комплексность влияния на организм и на все стороны личности малыша: в этой игре в одно и тоже время исполняется телесное, интеллектуальное, моральное, эстетическое и трудовое образование. Функциональная двигательная работа игрового нрава и вызываемые ею лестные впечатления увеличивают все физические процессы в организме, делают лучше работу всех органов и систем. Образующиеся в этой игре внезапные истории приучивают ребят целенаправленно применить обретенные двигательные способности. В подвижных играх формируются более подходящие обстоятельства для становления телесных свойств. Игры могут помочь ребенку расширять и усиливать собственные представления об находящейся вокруг реальности. Выполняя всевозможные роли, изображая различные воздействия, малыши буквально пользуются собственными познаниями о повадках животных, птиц, насекомых, явлениях природы, о средствах передвижения, о прогрессивной технике. В процессе игр формируются способности для становления речи, упражнения в счете и т. д.

Актуальность исследования. О подвижной игре написано много. Есть широкая отечественная литература как абстрактного, так и методического нрава, в которой рассматриваются роль игры, ее распространение, однообразие и отличие игрового фольклора у различных народов, методические особенности и т. д. Наикрупнейшие преподаватели, научные

работники, прогрессивные публичные функционеры считали игру очень нужной для этнического воспитания. На базе их дел и учета иностранных публикаций подвижная игра рассматривается как осознанная работа, нацеленная на достижение определенных двигательных задач в быстроменяющихся критериях. В ней имеет место быть творческая инициатива играющего, выражающаяся в многообразии поступков, слаженная с коллективными деяниями. В игровой работе ребят беспристрастно смешиваются два довольно весомых фактора: с одной стороны, малыши подключаются в практическую работу, развиваются на физическом уровне, пристращаются автономно действовать; с иной стороны получают нравственное и эстетическое убаживание от данной работы, углубляют знания находящейся вокруг их среды. Все это в конечном результате содействует воспитанию личности в целом. Этим образом, игра одно из всеохватывающих средств воспитания: она ориентирована на всестороннюю физиологическую подготовленность (через конкретное овладение почвами перемещения и трудных поступков в изменяющихся критериях коллективной деятельности), улучшение функций организма.

Цель исследования: Проанализировать сущность, особенность подвижной игры как средства физической культуры.

Объект исследования: Учебно-воспитательный процесс.

Предмет исследования: Методика развития двигательных способностей средством подвижных игр на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Проанализировать сущность, необходимость физической культуры;
2. Охарактеризовать подвижные игры, дать определение и специфику;
3. Выявить значение, классификацию подвижных игр;

Методы исследования:

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Анализ программ по физической культуре.

Раздел 1. Теоретические основы изучения подвижных игр как средств физического воспитания.

§1.1 Сущность, необходимость физического воспитания.

Период получения образования деток и несовершеннолетних детей совпадает с комплектованием духовных и физиологических качеств человека, с подготовкой к исполнению социальных функций в условиях демократического общественного социума. Физическая культура - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрена как второстепенный его компонент. Успехи системы физической культуры не исключают надобности предстоящего её развития и модернизированного развития. Развитие ловкости и точности движений - одно из базовых условий решения этой задачи. Проблема нормирования двигательной активности обучающихся имеет принципиальное гигиеническое значение, т.к. в последнее время подчеркивается прогрессивно лидирующая гиподинамия у подрастающего поколения, что обусловлено большим объемом учебных занятий не только в школе, но и дома. В результате среди учеников школы велик процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, лишней массой тела, расположенности к частым прогрессирующим болезням. Для хранения здоровья и высочайшего уровня физических качеств, ученикам средней школы существенно нужен двигательный режим в который должны входить не только физические занятия с тренировкой и специально подготовленная гигиена и диета, но и вырабатывающие развитие ловкости, спортивно продвинутые и подвижные игры. Недостаточная двигательная активность негативно отражается на многих функциях растущего организма и является патогенетической причиной в возникновении ряда болезней. Отрицательное влиятельное действие дефицитной нехватки в двигательном режиме молодых ребят усугубляется явлением акселерации, характерной этому возрасту. Неадекватность норм физической культуры на рост и развитие организма складывается либо в стимуляции этих процессов, либо в их угнетении зависимо от величины нагрузки. Нормированная двигательная

активность учащихся разработаны профессором А.Т. Сухаревым (1972 г.). Им определено, что произвольная двигательная активность не столько биологическая потребность в движении (кинезофилия) сколько физическая культура, а так же от местных климатических условия. Основное содержание программы физической культуры составляют жизненно важные двигательные упражнения, общеразвивающие и прикладные. В программу физической культуры включены и спортивные игры - баскетбол, волейбол, пользующиеся большой популярностью среди учащихся, а также отдельные подвижные игры. Все эти игры направлены на физическое совершенствование подростка на улучшение моторной системы, приспособленности к меняющимся жизненным факторам условий, закаленности не столько физической, но и психической. С одной стороны они формируют человека физически за счёт жизненных положений человеческого организма, а с другой-открывают и проявляют определенные линии характера, личные свойства и способности.

Для развития таких качеств, как сообразительность, смекалка, точная координация движений, ловкость, быстрота - необходимы специальные спортивные и развивающие игры. Принцип осознанного и чувственного мышления и контроля в процессе игры основан на закономерно вытекающей связи движений и психики человека, скажем к примеру на зависимости фуррора моторной деятельности человека от возможности держать под контролем движения в процессе игры. В процессе воплощения определенных критерий удается осмысленно держать под контролем их конструкцию только касательно позиции начальных дублирующих систем. Главную функцию контролирования приобретает в себе непосредственно моторное устройство. Подобным способом, освоить моторное действие, сформировать моторные возможности (в частности гибкость) возможно, выработав умение осуществлять контроль соотношения собственных перемещений решаемым задачам, правилам игры и складывающейся условия вводить в их поправки с помощью осмысленного и эмоционального контролирования.

§ 1.2 Подвижная игра, ее определение и специфика.

Подвижная игра с правилами-это сознательная, активная деятельность

ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами.

Увлекательность, чувственная интенсивность, вид развлечения стимулируют детей к конкретным интеллектуальным и физическим действиям. Особенность развлечения заключается в грозных, моментальных, встречных взаимодействиях детей в знак «Хватай!», «Мчись!», «Стоп!» и прочее. Подвижная игра-незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Свободу действий дошкольник реализует в подвижных играх, которые считаются основным способом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важное средство всестороннего становления малыша. Подвижную игру можно назвать одним из важных воспитательных процессов, способствующих как развитию физических и умственных способностей, так и изучению моральных общепризнанных мерок, правил поведения, этических ценностей общества.

Подвижные игры считаются одним из критериев становления культуры малыша. В их он осмысливает и узнает находящийся вокруг него мир, в нем развивается его разум, воображение, фантазия, складываются общественные свойства. Подвижные игры всякий раз считаются творческой работой, в которой имеет место быть натуральная надобность малыша в перемещении, надобность отыскать заключение двигательной задачки.

Подвижные игры, прежде всего средство физической культуры детей. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражнения в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и прочее. Различные перемещения настоятельно просят интенсивной работы больших и маленьких мускул, содействуют наилучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. увеличению жизнедеятельности организма.

Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-

психическое развитие ребёнка, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры детям приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В данных играх развивается свобода, смекалка, смелость, ловкость, быстрота реакций. Совместные воздействия в играх сближают ребят, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами считаются народные игры, для которых свойственны яркость плана, содержательность, простота и занимательность.

Содержание игры определяется движениями, которые входят в её состав. В программе воспитания для возрастной группы ребят учтены подвижные игры, в которых развиваются перемещения различных видов: бег, прыжки, лазанье и прочее. Игры подбираются с учётом возрастных индивидуальностей ребят, их вероятностей исполнять те или же другие перемещения, и соблюдать игровые правила.

Подвижные игры организуются в помещении и на прогулке с маленьким количеством ребят или же со всей группой или классом. Они входят также в состав физкультурных занятий. В последствии такого как малыши усвоят игру, они имеют все шансы проводить её автономно. Особенный смысл народных подвижных игр заключается в том, что они обширно доступны людям самого различного возраста.

Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать народные подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у занимающихся чувства коллективизма, активности, инициативы, сознательной дисциплинированности; настойчивости в достижении поставленной цели, смелости.

Широта воспитательного влияния народных подвижных игр, конечно, предъявляет и конкретные методические требования к их проведению. Более совместными из них считаются: соответствие игр образу жизни людей, их

психологическому складу, уровню культуры, традициям; соотношению трудности сюжета и содержания уровню становления, уровню познаний, умений, способностей и телесных свойств качеств занимающихся, их возрасту; соотношению задачам воспитания, образования, становления и, в конце концов, условиям, отвечающим за педагогический процесс.

§ 1.3 Значение, классификация подвижных игр

Есть некоторое количество классификаций подвижных игр. Как правило игры различают по наличию/отсутствию инвентаря, по численности

игроков, по степени интенсивности и специфики физической подготовки, наличию/отсутствию главного, пространства проведения (двор, горница, водоем), по составляющим разметки места, по системе подсчета очков, по игровым прелюдиям и наказанию, по совокупному сюжету и т.д. Распределим сходные по каким-либо признакам игры на следующие основные категории:

- Игры-сцеплялки.
- Игры на реакцию.
- Игры-перетягивания.
- Догонялки.
- Поисковые игры.
- Спортивные игры.
- Игры с мячом.
- Игры на меткость.
- Игры на воде.
- Прыгательные игры.

Вспомогательное описание (требуемый инвентарь, пространство проведения, собственно что развивает и т.д.) прилагается именно к правилам определенной игры.

В игровой работе детей, объективно смешиваются 2 достаточно значимых фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую работу, развиваются на физиологическом уровне, привыкают независимо действовать; с другой стороны получают моральное и эстетическое ублажение от предоставленной хлопоты, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге поможет воспитанию личности в целом. Данным образом, игра одно из комплексных средств воспитания: она нацелена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма.

Понятие «игра» включает в себя большую численность различных форм игрового фольклора, любая из которых, в конечном счете, поможет всестороннему развитию ребят: физиологическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра считается разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации

двигательной работы. В начале игра отображала только лишь трудовые или же домашние влияния. Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже большее пространное содержание.

В случае если в историческом проекте подвижная игра дает собой подражание выполнению какого-нибудь трудового, домашнего или же военнослужащего воздействия, то в реальное время это воздействие не всякий раз останется играющим.

Малыши избирают игру в соответствии опыту сверстников или же взрослых, но это не ликвидирует, а подразумевает, собственно что в нее каждый день вносится творчество самих играющих, их маленький, но все же конкретный житейский навык. Совместно с тем случается постепенное абстрагирование, отчасти связанное с состязательным нравом, влечением выразить преимущество в тех или же других двигательных деяниях, в телесных качествах и т. д. Как раз в следствие этого состязательный нрав подвижных игр содействовал что, собственно конкретная доля их прилегла в базу формирования спортивных игр. Надо обозначить, собственно что развивающийся спорт еще оказывал воздействие на народные игры (в кое-какие из их стали подключаться отдельные составляющие спорта, в ряде игр стал использоваться спортивный инвентарь).

"Как показывает тест фольклорного фонда, малыши в собственных играх не лишь только подражают деянию, поведению старших, но и используют инвентарь, очень подобный с простым, используемым в будничной жизни."^[1] При данном в умиряющем большинстве случаев к игре подключаются уже готовые предметы, т. е. Малыши постараются отыскать их, приспособить к притязаниям игры. Это не исключает, естественно, и такого, собственно что они очень мастерски, в меру собственных сил, производят данный инвентарь по совету, а временами и под управлением старших.

Таким образом, родившись на базе всевозможных трудовых операций и отображая их, применяя в качестве инструментария приближенные копии

¹ Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2007 - 298 с.

орудий труда, игры содействуют формированию поступков, которые выжны для автономного приготовления игрового инструментария. По сути, любой мальчик гордился собственной возможностью приготовить биты, или же лук. Уже одно это убаживание от сделанного работало катализатором к этой игре, потому что в ней он не желал продемонстрировать себя хуже, чем в мастерстве приготовления предметов. Но для фурора нужно было завладеть и этими способностями труда, которые в этой игре не встречались.

§ 1.4 Особенности физического воспитания младших школьников

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Способами физического воспитания младших подростков являются физические упражнения, трудоспособность, сообразный режим дня. Главные способы физического воспитания в школе - физические упражнения. Они улучшают двигательные умения и способности, содействуют развитию двигательного аппарата, улучшают кровообращение и обмен веществ, благотворно воздействуют на дыхание.

Физическая культура - это часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека.

Смысл физической культуры в школьный этап жизни человека заключается в разработке фундамента для всестороннего физиологического становления, закрепления самочувствия, формирования всевозможных двигательных умений и способностей. Одной из составляющих компонентов общей культуры является физическая культура.

Телесная цивилизация удовлетворяет надобность в общении, этой игре, отдыхе, в кое-каких формах самовыражения личности сквозь социально функциональную работу. Физкультурно-спортивная работа, в которую подключаются ученики, - раз из действенных устройств слияния социального и собственного интересов, формирования общественно важных персональных

необходимостей.

Формирование физиологической культуры подростков в образовательном процессе надлежит, на наш взор, предугадывать компанию двигательной энергичности младших подростков в обеспечивании действенного формирования персональных ценностных ориентации на личное самочувствие, необходимости в физиологическом самосовершенствовании, воспитания комплекса двигательных возможностей, обеспечивающих подходящее положение жизнедеятельности подростков в образовательном процессе и в обстановке.

В данной связи содержания ведущих компонент структуры образовательного процесса в исходных классах по физиологической культуре раскрывает широкие возможности применения обучающих, развивающих, и воспитательных процессов в отношении формирования физиологической культуры личности студентов компонентами которой, обязаны замерзнуть: материальный, когнитивный и физкультурно-деятельностный. Эффективность процесса формирования физиологической культуры подростков младшего школьного возраста обоснована целенаправленным внедрением всей совокупности приспособленных средств, форм организации, способов и основ, элементах результативную базу образовательного процесса физиологической культуры в исходных классах .

Однако эффективность применения совокупности основ, форм, способов и средств в значимой мере обоснована организационными особенностями их внедрения в практику учебно-воспитательного процесса, собственно что предназначает обсуждение ведущих положений дифференциального расклада к процессу образования в сфере физиологической культуры. Хотя природой и заложено в человеке влечение к физиологической энергичности, это ценнейшее био свойство с годами имеет возможность дряхлеть, в случае если его не подкреплять. Кое-какие опекуны считают, что, имеет возможность быть, и не в обязательном порядке увлекаться с ребятами физиологическими упражнениями, в случае если они и например вырастают бодрствующими. Но сколько же возможно существовать на природных

резервах здоровья! Здоровый, на физическом уровне развитый человек значительно почаще чувствует то, собственно что возможно именовать полнотой жизни. Телесная цивилизация оказывает основательное и многостороннее воздействие на организм малыша. Каждодневные, верно производимые физиологические упражнения способствуют его развитию. Играя со собственными сверстниками, состязаясь с ними на беговой дорожке и спортивной площадке, ваш малыш обучается защищать совместные интересы, блюсти и дорожить собственными друзьями; он тренирует волю, делается больше дерзким и окончательным. Он покупает дееспособность скорее и вернее адаптироваться к свежей быте, к свежим обликам работы. Подсчитано, собственно что телесная работа сопрягается с у младших подростков гигантскими энергетическими затратами; в одном ряду с данным за раз дыхательный цикл потребляется меньше воздуха. Недостающая выносливость ребят к физиологической работе связана ещё и с несовершенством самих нервных устройств регуляции перемещений. Перемещениям так не хватает экономичности, легкости, - а это так как еще ведет к завышенному затрате энергии, к больше резвому утомлению. Всегда идет по стопам заботливо наблюдать, дабы во время занятий физиологическими упражнениями и в играх у ребят не наступало переутомление. Надобно владеть в облику, собственно что разучивание свежих упражнений или же незнакомая игра утомляют скорее, чем обычные воздействия. Перемещения с резкой сменой скорости и направленности бега более срабатывают на организм, чем ритмичные, но и больше длительные.

Упражнения для мышц ног оказывают большое физиологическое воздействие на организм, чем упражнения для рук и туловища.

Бег, прыжки, метания, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, гребля улучшают легочную вентиляцию, а значит, увеличивают работоспособность организма.

Надо стремиться занятия физкультурой проводить на свежем воздухе. Очень важно правильное дыхание: ритм дыхания должен соответствовать ритму движения. Ребенок должен узнать от вас важное правило: выполнив

упражнение, сразу останавливаться нельзя. До тех пор пока не установится дыхание и ритм его не станет близким к нормальному, нельзя садиться, ложиться, принимать водные процедур. Для того чтобы дыхание успокоилось, лучше всего сделать несколько полных вдохов, а потом медленно походить, глубоко и равномерно дыша через нос. Таким образом, регулярные занятия физической культурой - при правильном подходе - помогают ребенку овладеть навыками правильного и глубокого дыхания.

Физические упражнения оказывают большое влияние на развитие костно-мышечной системы ребенка: объем и сила мышц увеличиваются. Все тело делается красивее. Особо надо сказать о работе над осанкой. Конечно, важны и предупредительные гигиенические меры, но следует помнить о том, что формированию правильной осанки весьма способствуют сильные мышцы груди и спины. А сильными они могут стать благодаря физическим упражнениям. И лучше, если это произойдет в младшем школьном возрасте.

По какому принципу строятся занятия физическими упражнениями? Особого внимания заслуживает предварительное разогревание организма - «разминка». После каждого силового упражнения давать упражнения на растягивание или на расслабление. Скажем, сначала приседание, потом - махи ногами. Сначала - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье, потом - скрещивание и разведение (рывки) руками в стороны или потряхивание расслабленными руками.

Начинать и заканчивать занятия рекомендуется простыми по координации и легкими по нагрузке упражнениями (потягивание вначале, ходьба в конце). В каждое занятие необходимо включать упражнения для мышц-разгибателей (поскольку они у детей всегда слабее) и для мышц брюшной стенки и спины (ведь именно они образуют естественный мышечный корсет и формируют у ребенка правильную осанку).

Упражнения, требующие большой физической нагрузки, чередуются с менее интенсивными.

Если упражнение требует особой подвижности в суставах, его надо предварить специальной «разминкой на гибкость».

Для предупреждения наступающего утомления надо своевременно выполнять упражнения на расслабление.

С приходом детей в школу наступает резкое уменьшение их двигательной активности. Понятно, что учебные занятия в школе и дома требуют усидчивости, но это не означает, что весь образ жизни ребенка должен стать «сидячим». Нарушение осанки, слабость опорно-двигательного аппарата, ожирение - вот наиболее частые и явные признаки нехватки движения; самым нежелательным образом отражается такая нехватка на сердечно-сосудистой системе ребенка. Решающим образом от семьи зависит, насколько день ребенка будет наполнен столь необходимым ему движением. Домашняя часть дня должна быть буквально пронизана физкультурой; возможности у семьи весьма широки: утренняя гимнастика, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, подвижные игры в часы работы, занятия спортом, общие семейные увлечения, связанные с различными физическими нагрузками: прогулки на велосипедах, лыжные прогулки, походы и плавание летом.

Утренняя гимнастика зарядит ребенка хорошим настроением на весь день, поможет быстро побороть вялость и сонливость. Повторяемые изо дня в день разнообразные физические упражнения, всесторонне воздействуя на организм, укрепляют его. Гимнастика улучшает координацию движений, развивает и укрепляет мышцы, связки, весь опорно-двигательный аппарат.

Если ребенок, вернувшись из школы домой и пообедав, сразу садится смотреть телепередачу, или за компьютер, читать интересную книгу или отправляется в кинотеатр, не надо думать, что он по-настоящему отдыхает. Полноценный отдых - это смена деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребенку обязательно необходим активный отдых, подвижные игры.

Полезней всего для ребят те игры, которые равномерно развивают у них все группы мышц. Хорошо, когда дети играют весело, увлеченно.

§ 1.5 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста

Данный возраст (учащихся 1-3-х классов) можно разделить на 6-7 и 8-9-

летних ребят. 1-ая группа, как правило, выделяет 1-е классы и в некоторой мере отличается от тех, кто продолжает учиться во 2-3 классах.

Малыши 6-7-летнего возраста обладают всеми видами естественных движений (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями), но в ходе игр эти движения улучшаются, так как еще слабо проявлены координационные способности. Это в определенной мере относится к 8-9-летним детям.

В шестилетнем возрасте у большинства детей, в отличие от предшественников, случается приметная морфологическая и активная перестройка организма. К этому возрасту малыш видно растет, возрастает авторитет его тела, больше координированными делаются перемещения. К 6 годам случается и перестройка в активной организации мозговых структур, определяющих значимые психофизиологические функции, такие как восприятие и мышление, собственно что и разрешает им начинать периодическую учебу в общеобразовательной школе. В больше размеренное соответствие приходят процессы возбуждения и торможения. У детей-семилеток эти функции ещё больше стабилизируются. Дерзкий звуковой знак свистком нередко вызывает у ребят 6-7 лет торможение, а не быстроту реакции. Сердечно сосудистая система развита слабо: обычная частота сердечных уменьшений (90-100 уд/мин) в минуту, а впоследствии физиологической нагрузки зачастую добивается 200 уд/мин. Занятия физической культурой, в частности играми, уже в конце первого года изучения понижают в сторону обычного значения данную разность в показателях работы сердца. Это говорит о том, собственно что малыши 1-х классов средние учебные заведения относительно проворно приспособляются к занятиям играми и физической культурой

в

целом.

Мускулатура у ребят 6-7 лет ещё слаба развита, тем более мускулы спины и брюшного печат, возрастает темп подъема нижних и верхних конечностей, изменяется общая форма тела, тем более грудной клетки. У ребят с шестилетнего возраста в ходе перемещений важно увеличивается употребление воздуха и в последующем характеристики аэробных вероятностей у их вырастают до 10-12 лет, собственно что в значимой мере

находится в зависимости от подвижности малыша. Дети 1-2-х классов довольно устают от однородных долгих перемещений, чувственность у них понижается и готовит их наименее интенсивными. Беря во внимание данную индивидуальность ребят младшего школьного возраста, идет по стопам советовать им подвижные игры, в коих задача не обязана быть очень сложной и для заслуги которого не потребуется длительного времени. У шестилеток имеется гигантская послушность организма к разным воздействиям находящейся вокруг среды и стремительная утомляемость. Это связано с тем, собственно что сердечко, нетяжелые и сосудистая система у ребят 6-7 лет отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, тем более мускулы спины и брюшного печать. Крепкость опорного аппарата еще небольшая, а, значит, вероятность его повреждения повышена, бессилие мускулатуры, завышенная растяжимость связок наращивают вероятность нарушения осанки. Шестилеткам невозможно подавать игры на выносливость: например как аэробная и мышечная системы мало развиты. Силовые игры рекомендовано подавать ребятам не раньше чем в 3-м классе, то есть ученикам 8-9 лет; при этом силовые перемещения обязаны быть краткосрочными с последовательным развлечением. Впрочем надобно обозначить, собственно что впоследствии короткой крепкой нагрузки организм проворно восстанавливается. Это разъясняется тем, собственно что при сильной нагрузке у младших подростков не случается скопления в крови молочной кислоты (как у старших). Спасибо данному энерго ресурсы младших подростков, затраченные во время работы, восстанавливаются достаточно проворно. Отсюда нужно чередовать игры с большущий подвижностью с неподвижными и подавать игры с действием на различные группы мускул. При данном надобно принимать во внимание, собственно что становление опорно-двигательного аппарата, суставно-связочного аппарата и скелетной мускулатуры у ребят младшего школьного возраста вдали не закончено. В данный этап малыши довольно чувствительны к влиянию деформирующих моментов, тем более позвоночного столба. Не желательны в играх 6-7-летних

ребят лишние вращения или же перегибания головы, например как это имеет возможность привести к томным повреждениям шейных позвонков. Не рекомендованные для их игры с кувырками и игры, требующие силового напряжения позвоночного столба (разновидности перетягивания). Эти игры вероятны с ребятами, начиная с 9-летнего возраста. Многие кости у младших подростков ещё хрящевые. Спасибо данному у ребят добрая эластичность (особенно у ребят 6-7 лет). Вот отчего они обожают игры с увертыванием, игры с ритмическими имитационными перемещениями, игры хороводы с танцевальными веществами, с подражательными перемещениями, игры с принятием конкретных поз, фигур. Эти игры содействуют развитию эластичности тела и подвижности конечностей. Двигательный установка у ребят сего возраста адаптирован в ведущем к динамической нагрузке. Статическая нагрузка, в том числе и малая (поддержание корпуса при сиденьи в классе или же стоянии) переносится с трудом, тем более у ребят в 6-7 лет. Игры обязаны быть краткими по времени и сопровождаться нередкими паузами и передышками. Внимание ребят в данном возрасте мало стабильно. Малыш нередко отвлекается, обращая забота на то, собственно что в этот момент ему видится больше увлекательным. В связи с данным подвижные игры не обязаны настоятельно просить от их длительного сосредоточенного интереса. В неприятном случае малыши перестают блюсти критерии, ход игры нарушается и у них исчезает внимание к этой игре.

В 1-ые 2 года изучения в школе в связи с образным мышлением у ребят большущее пространство занимают игры сюжетные, которые содействуют убожению фантазии ребят, и творчества. Для становления быстроты, ловкости, в данный этап обширно используются игры с перебежками, игры на подобии салок, в которых короткий бег меняется коротким развлечением. В этих играх малыши имеют все шансы показывать собственную ловкость, быстроту, точность перемещений, дерзость. Они считаются ведущими обликами подвижных игр и отвечают активным вероятностям ребят. Игры на быстроту и ловкость довольно свойственны и для

В данном возрасте малыши готовы на проявление волевых свойств, при этом огромную роль играет подражание. Возбуждение в процессе увлекательной игры приводит организм и это физическое положение, собственно что малыш достигает итогов, которых за пределами игры он ни разу бы не добился. Например, длина прыжка, выполняемого в состязательно-игровой форме, важно более, чем в нормальных размеренных критериях. Застенчивые и не достаточно деятельные малыши в процессе игры становятся отважными и интенсивными.

Подвижные игры обязаны брать в долг важное пространство между детьми младшего школьного возраста, то есть это соответствует их возрастным особенностям, задачкам физиологического и нравственного воспитания.

Раздел 2. Методика проведения различных подвижных игр для развития физических качеств у детей младшего школьного возраста

2.1 Подвижные игры как средства развития физических качеств

Подвижные игры – одно из самых любимых занятий детей на уроках физической культуры. Они являются комплексным средством физического воспитания, способствующим полноценному развитию растущего организма.

Задачи, решаемые при проведении подвижных игр:

В формировании неоднозначно развитой личности малыша подвижным играм отводится важное пространство. Делая упор на совместные цели физиологического воспитания подростков, выделим главные задачи, решаемые при проведении подвижных игр. К ним относятся: оздоровительные, воспитательные, образовательные.

Оздоровительные задачи подвижных игр. При верной организации занятий с учетом возрастных индивидуальностей и физиологической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают подходящее воздействие на подъем, становление и закрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на составление верной осанки у ребят, а еще увеличивают активную работу организма.

Воспитательные задачи подвижных игр. Подвижные игры в большущий степени содействуют воспитанию телесных свойств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, эластичности, и, собственно что важно, эти физиологические свойства развиваются в комплексе.

Базирующаяся множество подвижных игр безотступно просит от игроков быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с неожиданными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением маленьких расстояний в меньшее время. Постоянно изменяющаяся амуниция в этой игре, моментальный переход членов от 1 перемещений к иным содействуют развитию ловкости. Для воспитания силы очень хорошо использовать игры, требующие проявления маленьких по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных перемещений, с постоянной двигательной активностью, именно собственно что вызывает значимые потери сил и энергии, помогают развитию выносливости.

Совершенствование гибкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Интересный игровой сюжет вызывает у участников положительные впечатления и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей энергичностью неоднократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели.

"Подвижная игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе."^[2]

Игре свойственны противодействия 1-го игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим появляются различные задачи, требующие моментального разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его, так подвижные игры способствуют самопознанию.

Кроме того, занятия играми вырабатывают координированные, бережливые и слаженные движения; игроки приобретают умения быстро входить в необходимый темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые старания и настойчивость, что важно в жизни.

Образовательные задачи подвижных игр:

- игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая

1. ²Багиев Г.Л. Подвижные игры. СПб., -2008 - 204 с.

сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме;

- правила и двигательные действия подвижной игры создают у играющих верные представления о поведении в реальной жизни, закрепляют в их сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.

"Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи надо решать в комплексе, только в таком случае каждая подвижная игра будет эффективным средством разностороннего физического воспитания детей. Таким образом, подвижная игра – неприменное средство пополнения ребенком познаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, ценных морально-волевых и физических качеств. Однако следует помнить, что при проведении подвижных игр, прежде всего, решаются задачи физического воспитания."^[3]

Главная задача подвижных игр – закреплять состояние занимающихся, содействовать их правильному физическому развитию; помогать овладению актуально важным двигательными способностями, умениями и совершенствованию в них; становление реакции, развитие ловкости, познание движения и новых возможностей тела.

2.2 Методика проведения подвижных игр в начальных классах

На уроках в 1-2-х классах подвижные игры занимают ведущее место. Дети растут, у них развиваются одни из самых важных систем и функций организма.

Такие воздействия, как бег, лазание, равновесие, ползание, ритмическая ходьба, прыжки, малыши лучше всего усваивают в играх. Дети проще

2. ³Крюкова В.С. Книга учителя физической культуры. М -2008 - 97 с.

воспринимают перемещения. Двигательный опыт у детей предоставленного данного возраста достаточно мал, вначале рекомендуется проводить не трудные игры, с ординарными правилами. "В первом классе как правило ведутся игры, которые велись у ребят в детском саду (хороводные, салки, игры с пением, сюжетные игры). Подвижные игры в исходной школе, обязаны проводится буквально на каждом занятии." Подвижные игры обязаны уделяться ребятам 1-2х классов. Уроки, которые ведутся без игр, это контрольные уроки, в них оценивается выполнение отдельных упражнений. В случае если эти упражнения возможно подключить в игру, значит и плотность урока будет повыше. Задание станет протекать в довольно психологической обстановке, и итог станет улучшен. Нужно верно осуществить задание, дабы основная масса учеников действовали в одно и тоже время. В 1-2х классах в уроки включаются 4-5 игр разной подвижности и с различными обликами перемещений с тем, дабы влиять на всевозможные группы мускул студентов, игр, содействующих воспитанию всевозможных телесных и морально-волевых свойств. Задание, состоящий из игр, настоятельно просит от членов владения кое-какими игровыми способностями и санкционированного поведения. В такой урок входят 2-3 игры, знакомые ребятам, и 1-2-новые.

"Методически правильно построенный урок, который состоит из подвижных игр, имеет большое воспитательное значение, но его образовательная ценность, часто бывает недостаточной, так как в процессе игры трудно следить за правильным формированием навыков у каждого ученика".⁴ Также игровые уроки рекомендуется проводить в конце каждой четверти, чтобы посмотреть, насколько ученики усвоили основные движения, организованность, и дисциплину в процессе игры (в основном это первые классы). В первых классах не рекомендовано проводить с учениками командные игры, потому что у большинства детей проявляется ранимость из-за проигрыша. Дети данного возраста еще не умеют оценивать свои возможности, каждый считает себя лучшим. С приобретением двигательных навыков и с

3. ⁴ Ованесян А.А. Педагогические основы физической культуры. - М., 2008 - 369 с.

увеличением у ребят внимания к коллективной работе, можно включить в уроки учеников второго класса, игры с элементами соревнований в парах. В третьих классах можно ставить такие игры ,как команда против команды.

Для проведения игр в 1-2ом классе ,в большинстве случаев необходим инвентарь. У детей данного возраста слабо развит двигательный рецептор,внимание рассеяно,поэтому им нужен красочный инвентарь. Также важно знать,чтобы инвентарь соответствовал физическим возможностям детей. Не рекомендуется для детей данного возраста большой баскетбольный мяч, лучше использовать маленькие теннисные мячи.

Ученики уже имеют навык игры в коллективе и владеют цельным вблизи игровых способностей. В данный этап бывает замечена важно более игр командных. Обширно привлекаются малыши сего возраста к состязаниям «Веселые старты». Рекомендованные игры с скорым перемещением, с бегом на скорость, с прыжками. В связи с подъемом телесных вероятностей: увеличением активной работы, укрепленим мышечной системы- возможно применить игры с краткосрочными силовыми напряжениями («Петушиный Бой», «Перетягивание каната в парах» и другие). Силовые игры чем какого-либо другого начинать с парных , например как это дозволит руководителю просто наблюдать за корректностью выполнения способов сопротивления. Вслед за тем возможно предложить ученикам командные игры с краткосрочными силовыми напряжениями («Тяни в круг», «Подвижный ринг» . Для становления быстроты и выносливости применяются игры, в коих ученики присутствуют все время в перемещении Проводить похожие игры рекомендовано не больше 15 мин., дабы не переутомлять учащихся. В данный этап малыши начинают проявлять интерес играми, требующими заключения достаточно трудных двигательных задач, умение обладать мячом: передачи, охота,

Дети начинают проявлять большой интерес к спорту, к спортивным играм, поэтому во многие подвижные игры включаются элементы, подготавливающие детей к занятиям различными видами спорта.

Заключение

Период учащихся школ совпадает с формированием духовных и физических свойств человека, с подготовкой к реализации соц функций в критериях демократического общества. Физическая культура - неотъемлемая часть учебно-воспитательного процесса и не может быть рассмотрено как второстепенный его компонент. Трудность нормирования двигательной активности обучающихся имеет принципиальное гигиеническое значение, т.к. В ближайшее время отмечается прогрессирующая гиподинамия у детей, что обосновано огромным размером учебных занятий не только в классах, но и дома. Огромное воздействие подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие ребёнка, формирование принципиальных свойств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в процессе игры детям приходится проявлять реакцию движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, храбрость, быстрота реакций и др. Коллективные деяния в играх сближают детишек, доставляют им удовлетворенность от преодоления проблем и заслуги фуррора.

Перед тем как избрать определенную игру, следует поставить определенную педагогическую задачу, решению которой она оказывает помощь, беря во внимание состав участвующих, их вековые индивидуальности, развитие и физическую подготовленность.

В процессе отбора игры нужно учесть форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), также, что чрезвычайно принципиально, придерживаться популярного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к трудному.

Для сохранения здоровья и высочайшего уровня физических свойств, учащимся школ нужен двигательный режим в который должны входить не только физические упражнения и особая гигиена и диета, но и развивающие ловкость подвижные игры.

Из всего этого можно сделать вывод, что подвижная игра способствует развитию, у детей младшего школьного возраста, различных физических качеств.

Таким образом, подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом. Обоснованный выбор содержания и методы развития физических качеств - важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Список использованных источников.

1. Анищенко В.С. **Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учебное пособие.** - М.: изд-во РУДН, 2007 - 22 с.
2. Багиев Г.Л. Подвижные игры. СПб., -2008 - 204 с.
3. Богданова Л.В. Подвижные игры - Учебник для институтов физической культуры. 4-е переработанное и дополненное издания. Г. «Физкультура и спорт» 2008 - 40 с.
4. Данилевский Ю.А. Методика и практика проведения игр, которые оказывают содействие развитию физических качеств. Волгоград., 2007 - 11 с.
5. Деманов А.В. Краткий курс лекций по предмету «Физическая культура» (методическое пособие). Астрахань 2006 - 27 с.
6. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для студентов высших учебных заведений. - 2-е изд. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2008 - 22 с.
7. Зациорский В.М. Основная спортивная методология. - М., 2009 - 26 с.
8. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. - М.: АО "Аспект Пресс", 2006 - 9 с.
9. Крюкова В.С. Книга учителя физической культуры. М -2008 - 97 с.
10. Лаптев А.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФИС, 2007 - 24 с.
11. Луговая В.А. Народные подвижные игры, развлечения и забавы: методология, теория и практика. СПб., 2009 - 105 с.
12. Люкшинов Н.М. Спортивные и подвижные игры. 2007 - 128 с.
13. Матвеев. Теория и методика физической культуры. - М., 2009 - 40 с.
14. Ованесян А.А. Педагогические основы физической культуры. - М., 2008 - 369 с.
15. Пермяков А.А. Внешние школьное физическая культура подростков. К. советов школа 2008 - 304 с.
16. Полиевский Н.А. Физическая культура учащейся молодежи. - М., 2007 –

22 с.

17. Приступов О. Л. Внедрение физической культуры в учебно-воспитательном процессе. М., 2010 - 102 с

18. Сторона О. Л. Физическая культура в физическая культура детей. М., 2008 - 357 с.

19. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов./ Под общей ред. В.И. Ильинича. - М.: Гардарики, 2004 - 69 с.

20. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. - М.: изд-во АСВ, 2007 - 298 с.