Статья : «РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

 Игра – исторически сложившееся средство воспитания и образования подрастающего поколения. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений.Игра помогает решать важные социально -педагогические задачи, и прежде всего способствуют созданию коллектива.Коллективное начяло подвижных игр формирует и положытельные черты характера школьников, повышает уровень их нравственых качевств.В процесе регулярного участия в играх воспитывается способность наиболее полно оценивать достигнутое в игре, что черызвычайно важно в общем воспитательном процессе.

 Высокое эмоциональность игр – благоприятное условие повышения физических нагрузок, возможность овладения сложными двигательными действиями. Сила, ловкость, выносливость, быстрота реакции, глазомер, вот качества, кторые можно вырабатывать с помощью игр.

 Но игра – это не только веселое времяпрепровождение или физическая тренировка организма . Это еще и средство психологической подготовки. Именно посредством игры, по словам врача и педагога Н.Ф.Лесгафта, человек приобретает “опытность справляться с препятсвиями, которые встречаются в жизни.”

 Возрос интерес к воспитальным и оздоравительным аспектам игры как средство борьбы с алкогользмом, наркоманией ,моральной распущенностью. Нессомненно игры детей – зеркало общества.Бытует народная мудрость : “Если хочешь узнать, какой народ живет в стране, посмотри на игры его детей.”

 Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает компелексное воздействие на совершенствование способностей к реакци, ориентированию в пространстве и во времени. Перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно – силовых способностей. В результате обучения ученики знакомятся со многими подвижными играми, это позволяет воспитывать интерес к игровой деятельности, умению самостоятельно подбирать и проводить их с товарищями в свободное время. Обязательными условиями построения занятиями являются : четкая организация и разумная дисциплина, основаная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; Обеспечение приемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

 Существуют различные игры. Одни развивают мышление и кругозор детей, другие – ловкость, силу, третьи – инструкторские навыки. Все игры примениямые на уроке можно подразделить :

- игры на внимание;

- игры, приучающие ценить время;

- игры, на быстроту реакции и координацию движений;

- игры, развивающие творческие способности.

 Игры на внимание.

 1. Класс “Смирно!”

2. “ 3 – 13 – 30 ”

3. “Минутка”

 4. “Лови – не лови“ и др.

 Игры,приучающие ценить время.

 1. “Когда дорога секунда”

 2. “Секундам отчет – игре зачет “

3. “По своему секундомеру” и др.

 Игры, развивающие глазомер.

 1. “Рулетка всегда с собой”

2. “Определи на глаз количество”

 3. “Быстро и точно” и др.

 Игры, развивающие наблюдательность.

1. “Близкие знакомые”

 2. “Слово к слову”

 3. “Кто и что?” и др.

 Игры на быстроту реакции и координацию.

 1. “Подхвати палку”

 2. “Попробуй пожанглировать”

 3. “Послушай, поверь и себя проверь”

 4. “Прыжок с поворотом” и др.

 Игры, развивающие творческие способности.

1. “Кругосветное путешествие”

 2. “Гимнасты на линни” и др.

 Подвижные игры, как важнейшее средство и метод физического воспитания сохраняют свое значение на протяжении всей жизни человека. Меняется только их содержание и методика проведения на уроках физического воспитания особое место занимают игровые соревнования типа эстафет, в которых участвует весь класс. Трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты и скоростно – силовых качеств, в совершенствовании координации движений.в развитии смекалки и изобретательности.

 Такие уроки с использыванием эстафет с первой и до последней минуты насыщеный целым комплексом спортивно игровых заданий и имеет полный ритуал командных соревнований.

 Вряд ли надо повторять с каким интересом и азартом занимаются дети на таком уроке.Моделирование соревновательных условий решает помимо прочих и такую важную задачу как усвоение школьниками необходимых специальных знаний, широкого круга умений и навыков по правилам соревнований – их организации и оценке, тактике личной и командной борьбы, управлению эмоциями и пр.

 Ясно, что подобные уроки целесообразно планировать при закреплении и совершенствования основного учебного материала, завершая проходимые темы по разделам программы.

 В ходе подготовки уроков – соревнований необходимо придерживаться следуйщий методических указаний :

1. При подборе эстафет предусмотреть участие всех учеников.
2. Количество заданий ограничивается рамками школьного урока , при этом обеспечивая высокую моторную плотность.
3. Очередность заданий определяется с учетом логики развертывания физиологических и психических прочесов в уроке, т.е. с постепенным нарастанием интенсивности нагрузки и сложности двигательных действий и их снижением к концу урока.
4. Уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

 На уроках по легкой атлетики применяю эстафеты с бегом:

1. Эстафетный бег,

2. “Челночный бег” (Встречная эстафета)

3. “ Гонки преследования”

4. “Успей перебежать” и др.

 Эстафеты с прыжками:

1. “Кто дальше прыгнет?”
2. “Кенгуру”
3. “Эстафета со скакалкой”
4. “Парная чехорда” и др.

 Эстафеты с метанием:

1. “Рывок за мячом”
2. “Снайперы”
3. “Метко в цель” и др.

 Эстафеты с элементами спортивных игр:

1. “Мяч в кольцо”
2. “Баскетбольный слалом”
3. “Футбольный слалом” и др.

Простые эстафеты зачастую обеспечивают компелексное решение задач урока.