Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №9 им. Х.Ч. Кубанова с. Джага»

К. И. Байрамуков

Учебное пособие по физической культуре

«Роль подвижных игр на уроках физической культуры»

Версия 2021г



Байрамуков К. И.

«Роль подвижных игр на уроках физической культуры» - учебное пособие по физической культуре – Джага 2022. –с.

Предлагаемое вниманию читателя учебное пособие рекомендуется учителям физической культуры, ставит цель эффективного проведения занятий с использованием методики проведения подвижных игр на уроках физической культуры.



Байрамуков К. И., 2021

Оформлено

Содержание

стр

Предисловие……………………………………………………………………2

1. Методика проведения подвижных игр

на уроках физической культуры……………………………………..4

1. Роль игры в физическом воспитании школьников………………….6
2. Характеристика подвижных игр, используемых на

уроках физической культуры…………………………………………8

1. Заключение……………………………………………………………..12

**Роль подвижных игр на уроках физической культуры**

«Кажется, чего легче, как вести игру, - между тем это самое

трудное дело, и очень редко приходится встречать руководителя,

стоящего на уровне своего положения»

П. Ф. Лесгафт

1. **Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры**

Известный русский педагог П.Ф. Лесгафт считал, что игра есть упражнение, с которого ребенок готовится к жизни. Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Хорошо подобранная и правильно руководимая, игра является сильным средством воспитания детей дошкольного возраста. Сила воздействия игры на всестороннее развитие ребенка заключается в эмоциональном возбуждении, интересе и увлечении, которые переживает ребенок во время игры, он способен приложить много усилий и быть очень исполнительным. Я. А. Каменский требовал старательного подбора игр с учетом их воспитательной ценности, такого, чтобы одновременно с развитием движений они способствовали воспитанию честности, любви к порядку, мужества и дружеских отношений в детском коллективе.

Игры, бесспорно, составляют одно из наиболее правильных, здоровых и гигиенических упражнений.

В основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы подчеркнуто, что очень важно воспитывать молодое поколение физически развитым, закаленным, готовым к работе и обороны нашей Родины. Среди большого количества разнообразных средств физического воспитания широко используются подвижные игры, которые оказывают содействие решению воспитательно-оздоровительных задач.

В средней образовательной школе занятия подвижными играми направлены на решение учебно-воспитательных и оздоровительных задач. Значительное место в программах по объему игровой материал. Игра моделирует многие виды спортивной деятельности, включает основные естественные движения, поэтому рекомендуется программой как эффективное средство освоения таких разделов, легкая атлетика, лыжи, плавание, спортивные игры.

Подвижные игры-важное средство воспитания, одно из самых любимых и полезных занятий учащихся. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых учащиеся преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, определенной, заранее поставленной цели. Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряженной умственной работы.

На важную роль игры во всестороннем развитии детей указывали: М.А. Горький, А.С. Макаренко. Игру детей они рассматривали, как основной вид физической и двигательной деятельности. Большое значения игре придавал выдающийся специалист в деле физического развития детей П.Ф. Лесгасфт, считая, что игра есть упражнение, с помощью которого ребенок готовится к жизни. А.С. Макаренко называет игру «школой подготовки детей к жизни». Игра имеет важное значение в жизни ребенка, тоже значение, которое у взрослого имеет деятельность, работа, служба. Какой ребенок в игре, такой с многих взглядов он будет в работе, когда вырастет. Он подчеркивал, что игра может воспитывать качества будущего работника и гражданина [2, 47] М.А. Горький считал игру ценным средством воспитания не только физического, а и умственного, указывая на ее связь с социальной средой, которое окружает ребенка. Он, говорил, что игра путь детей к познанию мира, в котором они живут и изменяются. Ведь для детей игры - это их непосредственная жизнь, а учитель с помощью игр формирует в них черты характера. Достойные нашей нации. В игре заложены неисчерпаемые возможности для изучения психологии учеников [1; 480].

Подвижные игры как средство физического воспитания имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельность играющих, коллективности действий и непрерывности изменения условий деятельности. В игре совершенствуются лишь действия, цели которых значимы для индивида по их собственному внутреннему содержанию. В этом основная особенность игровой деятельности и в этом ее основное очарование и лишь с очарованием высших форм творчества сравнимая прелесть [2; 115].

Таким образом, если игровые действия по своему содержанию незначимы для ребенка, то он может и не войти в игру, в игровое состояние, а будет лишь механически исполнять роль, не переживая связанных с ней чувств. Нельзя человека насильно включить в игру, помимо его воли, как и в процессе творчества. Игра, как объект изучения, всегда привлекала к себе внимание ученых. Большой вклад в теорию игры внесли Е.А. Покровский, П.В. Иванова.

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи. Благодаря играм обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры. Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры подчинена общим требованиям, но имеет и свою специфику, которая связана с необходимостью сохранить определенную плотность урока.

Подвижные игры с большой физической и психической нагрузкой нередко вызывают вспышки резкости, нетерпеливости; важно помнить об этом и не допускать излишнего возбуждения, напряжения.

Подростковый возраст - период бурного развития организма ребенка. Игры для учеников 10-14 лет заметно отличные от игр младших школьников. Количество игр значительно уменьшается, а содержание их усложняется.

1. **Роль игры в физическом воспитании школьников**

Ценность подвижных игр в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся в условиях.

Игра - отображение жизни. В этом условном окружении, которое создается воображением, много настоящего: действия играющих реальные, их чувство, переживание откровенные.

Подростков интересуют также сложные элементы игры, или самая сложная игра, ее интенсивность и продолжительность. Их захватывает сложные эстафеты с преодолением препятствий, игры типа « задача», игры с борьбой и сопротивлением, выручкой и взаимопомощью. И потому преобладают интенсивные игры, которые образовывают бодрое, радостное расположение духа, делают жизнь полной, удовлетворяют потребность в активной деятельности. В игре формируются моральные качества: ответственность перед коллективом за порученное дело, ощущение дружбы, согласованность при достижении общей цели, умение справедливо решать спорные вопросы.

Подвижные игры, рекомендованные школьной программой подразумевают различный принцип взаимоотношений участников игры и связанную с этим структуру. Их можно условно подразделить на группы, каждая из которых имеет особенности и назначение.

- К первой группе можно отнести игры, где участники вступают в активное единоборство. Все перечисленные выше типы подвижных игр имеют много общего, несмотря на различную структуру. Они регламентированы правилами, действия играющих направлены на достижение условной цели, победа достигается ценой коллективных усилий.

Чтобы удачно подобрать игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физических возможностей, особенности психического развития. Подростковый возраст – условно называют так, потому что у детей 13 – 15 лет наблюдается особенно интенсивное развитие и перестройка всего организма.

Главное содержание подвижных игр в 7 -9 классах составляют действия с мячом, прыжками, лазание и перелазание, метание в цель, бег с преодолением препятствий, сопротивление силой, ориентировка в пространстве. Подвижные игры следует выбирать таким образом, чтобы воспитывать у учеников высокие морально волевые качества и, укреплять здоровье, оказывая содействие правильному физическому развитию и формированию жизненно важных двигательных привычек и умений.

В работе со школьниками 9 -11 классов могут быть использованы игры для учащихся предшествующей возрастной группы. Однако они должны быть усложнены в смысле повышения требований к точности выполнения тех или иных технических приемов. Большинство подвижных игр имеет широкий вековой диапазон: они доступные детям разных возрастных групп. Наибольшая близость той или другой игры определенному веку предопределяется степенью ее доступности [6; 91].

Важное условие успешности игровой деятельности - понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. Обучение детей целесообразно начинать из простых, некомандных игр, потом завершить сложными - командными.

1. **Характеристика подвижных игр, используемых на уроках физической культуры**

При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий (урок, перерыв, праздник, тренировка), а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.).

К первой игровой группе можно отнести игры без вступления участников в соприкосновение с командой противника, когда участники каждой команды действуют согласованно между собой, нередко применяют различные варианты тактики, но не могут оказывать непосредственное влияние на действия игроков другой команды.

Вторая группа игр – игровые эстафеты, в которых действия каждого участника имеют одинаковую направленность, связаны с перемещениями на площадке и выполнением определенных заданий.

Варианты игры:

1. введение различных исходных позиций: в упоре или лежа на животе;
2. смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади и т.д.

После каждой перебежки ловцы должны объявлять, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

В зависимости от размеров площадки и исходной позиции игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справиться со своей задачей.

«Третий лишний»

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств; совершенствование умения ориентироваться на местности.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Расстояние между парами 2–3 м. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удается запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега. Побеждает команда, игроки которой меньшее количество раз были водящими. Содержание игры видоизменяли введением различных исходных положений, из которых будут стартовать игроки.

Таким образом, можно сделать вывод, что использование подвижных игр на уроках в средней школе эффективно для воспитания физических качеств. Использовать их необходимо комплексно и регулярно, но следует отметить, что превращать уроки физической культуры только в игры недопустимо; нужно умело комбинировать игру с другими видами деятельности на уроке физической культуры.

Результаты исследования перенесены в таблицу (приложение 1).

Нами составлены диаграммы.

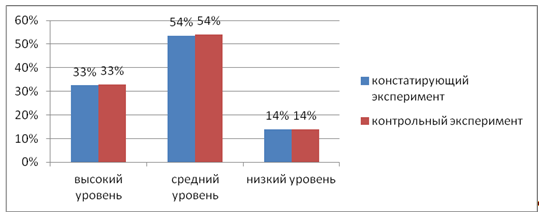


Диаграмма 5. Общий уровень развития скоростно-силовых способностей контрольной группы

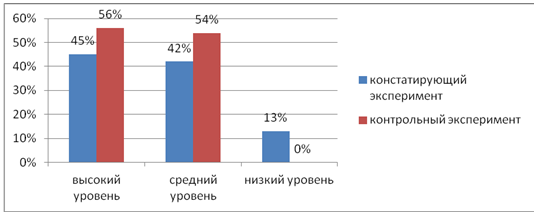


Диаграмма 6. Общий уровень развития скоростно-силовых способностей экспериментальной группы

И так после формирующего эксперимента в экспериментальной группе показатели высокого уровня развития повысились на 11% и составляют 56%. Средний уровень развития также повысился и составляет 54%. Низкий уровень развития понизился на 13% и составляет 0%. Результаты контрольной группы, где формирующий эксперимент не проводился, остались прежними. Такие результаты говорят об эффективности использования подвижных игр на уроках физкультуры. Благодаря использованию подвижных игр на уроках физической культуры учащиеся увлеклись легкой атлетикой, стали чаще посещать школьную спортивную секцию.

Целью данной работы является экспериментальным путём проверить то, что подвижные игры наиболее эффективное средство развитие скоростно-силовых способностей у детей. В нашем исследовании мы получили следующие результаты, которые говорят о том, что уровень скоростно-силовых способностей можно повысить посредством проведения подвижных игр на уроках лёгкой атлетики.

С помощью подвижных игр развиваются разнообразные двигательные качества, прежде всего скорость и ловкость. Одновременно закрепляются и совершенствуются двигательные привычки. Руки становятся гибкими, пластичными.

Во время игры удаётся включить всех учеников в коллективную деятельность, помочь занять надлежащее место среди своих ровесников. В подвижных играх есть всегда побеждённые и победители. Очень важно научить детей не хвалиться, если они выигрывают, и наоборот, если - поражение - не впадать в отчаяние. Быть доброжелательными.

Экспериментально было доказано, что использование учителем на уроках физкультуры подвижных игр способствует развитию скоростно-силовых способностей детей среднего школьного возраста. Выдвинутая нами гипотеза подтверждена.

Подвижные игры являются одним из самых распространенных средств физического воспитания и представляют собой сознательную, активную и инициативную деятельность занимающихся, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной играющими. Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств и инициативы.

Велико значение игр в развитии свойств ловкости, скорости, быстроты, в совершенствовании двигательной способности, в развитии ловкости и находчивости.

Примеры подвижных игр:

**«Снайперы».** Играющие становятся в одну разомкнутую шеренгу и рассчитываются на первый - второй. Игрокам одной из команд дается по малому мячу. Впереди шеренги на расстоянии 6 м ставятся в ряд с промежутками в 1-2 шага 5 городков одного цвета и 5 городков другого цвета, вперемешку. Каждая команда имеет игроки определенного цвета. По сигналу команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок другой команды - на шаг ближе. Команда, сумевшая за время игры дальше отодвинуть свои цели, выигрывает (учитывается общее количество шагов, на которое оказались сдвинуты цели).

**«Догонялки»**

1) Все, кто убегает, бегают «бег захлестыванием голени». Водящий (догоняющий) старается догнать и осалить (сам он выполняет «бег подниманием бедра»). Осаленный становиться водящим.

2) Водящий должен прыжками догонять, но между ног должен быть баскетбольный мяч. Убегающие должен сидеть у друг друга на кокошках. Осаленный становиться водящим.

**«Пустое место»**

Все играющие, за исключением водящего, становятся в круг не более чем на полшага один от другого и ставят руки за спину. Водящий - за кругом.

Водящий бежит вокруг круга, дотрагивается до кого-либо из играющих и после этого продолжает бежать вокруг круга в ту или другую сторону. Игрок, которого коснулся водящий, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Встречаясь на пути, играющие здороваются: подают друг другу руки, приседают друг перед другом и т.п. Водит тот, кто не успел занять свое место.

1) Водящий должен коснуться рук играющего, вызывая его на соревнование в беге.

2) Когда играющие оббегают круг, ни кто не должен им мешать.

3) При встрече играющие обязательно выполняют условленное задание; тот, кто не выполнит задание, становиться водя

**«Кто точнее?»** Класс делят на 4–5 групп. Все бегут на одинаковую дистанцию в заданном темпе. В 7-м классе такой дистанцией может быть 100–150 м. 100 м пробегают 5–6 раз, а 150 м – 4–5 раз. Темп бега должен быть таким, чтобы он не вызывал у ребят чрезмерно неприятных ощущений. Время засекается по последнему бегуну в группе. Поэтому ведущих бег нужно каждый раз менять. Важно, чтобы в этой роли побывали все ученики. Группа, которая покажет время, наиболее близкое к заданному, получает очко, остальные команды – соответственно занятым местам – 2, 3, 4 очка и т.д. Команда, набравшая после всех пробежек наименьшее количество очков, выигрывает. Стартуют команды поочередно. Ожидание своей очереди – отдых (около 2 мин.) между пробежками. Это обстоятельство необходимо учитывать при выборе длины пробегаемого отрезка.

**«Кто меньше?»** Это вариант игры «Кто точнее?». Класс делится на 4–6 групп, в которых выбирают капитанов. Всем командам назначается одинаковое время на общую для всех дистанцию (100–150 м), приемлемую для этого возраста. Пробежки выполняются командами до тех пор, пока дистанция не будет пройдена точно в заданное время или с ошибкой в 0,2–0,5 сек. (это зависит от подготовки групп). Побеждает группа, которой понадобилось для этого меньшее число пробежек. Время засекается по последнему бегуну. Капитаны могут переизбираться после каждой пробежки. Группы могут состоять как отдельно из мальчиков и девочек, так и быть смешанными (это зависит от подготовки тех и других).

**Заключение**

Таким образом одной из ценнейших сторон подвижных игр является их массовость и комплексное воздействие на физическую подготовленность детей и подростков.  Подвижные игры способствуют функциональному совершенствованию организма, развитию физических качеств и формированию двигательных умений и навыков

**Использованная литература:**

1. *Геллер Е.М., Коротков И.М.* Веселые старты. М., 1978. С. 46.
2. *Качашкин В.М.*Методика физического воспитания. М., 1980. С.108.
3. *Коротков И.М.* Подвижные игры в школе. М., «Просвещение», 1979. С. 55.
4. *Пензулаева Л.И.* Физическое воспитание в малокомплектной школе. М., «Просвещение», 1980. С. 156.
5. *Иванов Ю.И., Максимова Н.Е.* Организация занятий по туризму в школе и подвижных игр на уроках физкультуры., Якутск 2005. С. 87.
6. *Былеева Л., Коротков И.* Подвижные игры. Учебное пособие для институтов. – М., ФИС, 1982. С.180.
7. *Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М.* Физическая культура в начальных классах. М., ВладосПресс, 2018. С. 37.
8. *Видякин М.В.*Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Волгоград, Издательство «Учитель», 2016. С. 77.
9. *Минскин Е.М.* Игры и развлечения в группе продленного дня. М., 2017. С.54.

Интернет-ресурсы

* 1. http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry/podvizhnye-igry-dlja-detei-7-10-let-v-

pomescheni.html - сайт содержит описание подвижных игр для детей 7 – 10 лет в

помещении. Можно рекомендовать для занятий по внеурочной деятельности

* 1. http://supercook.ru/det-prazdnik/det-prazdnik-34.html

сайт содержит описание

подвижных игр для учащихся младших классов.

* 1. http://festival.1september.ru/articles/579949/ - сайт содержит описание подвижных игр для младших школьников на развитие ловкости. Можно рекомендовать учителям физической культуры для использования на уроках и занятиях по ФГОС
  2. https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/razvitiie-koordinatsionnykh-sposobnostiei-i-

lovkosti-u-dietiei-mladshiego-shkol-nogo-vozrasta сайт копилка уроков содержит

методическую разработку на тему «Воспитание координационных способностей

младших школьников с использованием упражнений баскетбола. Содержит тесты и

комплексы упражнений для развития координационных способностей. Можно

рекомендовать учителям физической культуры.

* 1. http :// www . vampodarok . com / konkursi / na - prirode /5. htm l - сайт содержит материал для праздников и конкурсов, описание и правила подвижных игр и конкурсов для младших школьников на природе
  2. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/09/17/razvitie-skorostnykh-

kachestv-uchashchikhsya сайт содержит методическую разработку «Развитие

по спортивным играм



Байрамуков Курманбий Изаманович учитель физической культуры, спортсмен, альпинист, кандидат в мастера спорта по Каратэ, кандидат в мастера спорта по армрестлингу, участник волонтерского движения, активный участник Северо – Кавказского молодежного форума «Машук 10», автор статей и публикаций.

ШТРИХ КОД

Джага