**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА УРОКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Статью подготовила: Фурманова Виктория Викторовна**

**Учитель физкультуры ГУ ЛНР школа № 38 им. К.Е.Ворошилова.**

***Аннотация:*** Исследовано значение, образовательная и воспитательная цель применения подвижных игр для развития физических качеств учеников на уроках физической культуры. Рассмотрена методика, предложены виды и техника подвижных игр на уроках физической культуры с целью развития физических качеств учеников.

***Ключевые слова:*** подвижные игры, физическая культура, развитие, обучение, урок, упражнения.

Здоровье ребенка – богатство страны. От знаний, опыта, навыков, полученных на уроках физической культуры, зависит самая большая ценность – здоровье детей. Поэтому считаем, что урок физической культуры имеет самое благоприятное влияние на физическую и умственную работоспособность, общественную активность учащихся.

Для решения педагогических задач на уроках физкультуры современным педагогам приоритет необходимо давать игровым методам обучения и воспитания, включая подвижные игры, поскольку игра – это путь к душе ребенка.

Игра всегда имеет два измерения: настоящее и будущее. С одной стороны, она дарит радость, снимает стресс, вызывает положительные эмоции. С другой – игра всегда направлена в будущее, поскольку в ней моделируются жизненные ситуации, умения, способности и качества, необходимые личности для выполнения социальных, профессиональных и творческих функций, а также для закаливания подрастающего организма. Самое главное в игре то, что она является едва ли не единственным видом деятельности, направленным на развитие не отдельных способностей, а способности к творчеству в целом.

Мастерство проведения подвижных игр с образовательной и воспитательной целью является важной составляющей профессиональной подготовки учителя. Составляющие игры (содержание, форма, методические особенности) выявляют ее как одно из важных средств физического воспитания школьников. Подвижные игры на уроках физической культуры необходимо использовать для решения стратегических задач физической культуры – всестороннего гармоничного развития учащихся, их подготовки к труду и защите Отечества.

С помощью подвижных игр воспитываются физические качества, важные для лучшего овладения и усвоения учащимися определенного учебного материала. Играя, ребенок развивается, у него формируются условные рефлексы в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальной систем, при постоянном взаимодействии с окружающей средой и решающем воздействии воспитания как организующего педагогического процесса.

Во всех групповых подвижных играх основная задача – найти способ сотрудничества и взаимодействия на пути к общей цели, действовать в рамках установленных норм и правил. Нетрудно заметить, сколь важны эти качества – организованность, самодисциплина, творческая инициатива для современной молодежи.

Учителю следует помнить о важности метода демонстрирования. А метод рассказа должен быть эмоциональный, простой, понятный. Некоторые упражнения следует выполнять с речитативами, движения иногда сравнивать с движениями животных («...прыгайте, как зайчата, лягушата...»). Тогда ученики младших классов лучше воспринимают и выполняют такие упражнения. И особенно важно, чтобы упражнения и движения ученики выполняли правильно, ведь известно – переучить труднее, чем научить.

Все двигательные действия в подвижных играх можно научить школьников выполнять игровым методом. Ведь существуют подвижные игры на внимание, для построения, для изучения поворотов, бега, ходьбы, прыжков, ловли мяча и тому подобное. Нужно использовать народные, казацкие игры для изучения нашей культуры. Конечно, чтобы подвижные игры действительно имели познавательное значение и воспитательное влияние для развития двигательных и нравственных качеств, очень важно четко объяснить правила игры и внимательно управлять игрой, следя за тем, чтобы ученики честно соблюдали правила.

Если учитель часто проводит игры, то он уже подсознательно чувствует, когда нужно завершить игру или какую команду поддержать, какого ученика выбрать ведущим и тому подобное. В игре существует много воспитательных моментов, которые учитель может использовать и для обучения, и для воспитания учеников. А самое главное – в играх познаешь ребенка, потому что здесь он непосредственно выявляет все негативные и положительные стороны своего характера и воспитания.

Детский организм бурно растет и требует много движения. Это время, замечательное для закладывания основ техники спортивных игр. Однако учителю следует помнить, что на этом этапе важно не «перегнуть палку», чтобы нагрузка не превышала возможности детей. Также в этом возрасте очень уязвима психика. Вообще, на уроках физической культуры с 1-го по 11-й класс, учеников надо как можно чаще хвалить. Ведь каждый ребенок имеет свои рекорды. Вчера ученик выполнил прыжок на 1,30 м, а сегодня – уже на 1,35 м. Внимательный учитель обязательно это отметит, и пусть учащийся не может выполнить прыжок лучше, но он будет иметь собственный рекорд. Такие воспитательные моменты очень важны.

И урок, и игра на уроке – это педагогический процесс, которым руководит учитель. Для того, чтобы игра была выдержана в педагогических рамках, чтобы не было драк, выяснения отношений, недовольства и тому подобное, педагогу необходимо:

– во-первых, научить детей основам техники игры, основным техническим приемам и навыкам данной игры;

– во-вторых, научить детей правилам игры, а также следить, чтобы дети четко их придерживались;

– в-третьих, обеспечить опытное, грамотное, честное судейство со стороны учителя или ученика-судьи, умелое руководство по ходу урока или игры.

Вот тогда и ученики, и учитель будут довольны уроком.

Для того чтобы ученики лучше и быстрее овладели навыками подвижных игр, необходимо применять определенную методику.

Важно, чтобы подвижные игры на уроке физической культуры соответственно сочетались с другими упражнениями. В подготовительной части урока целесообразно использовать игры, направленные на развитие внимания, быстрой реакции, ориентировки. Они не должны быть длительными, ибо могут помешать усвоению материала основной части урока.

Для основной части урока подбирают игры, которые способствуют закреплению и совершенствованию пройденного программного материала.

Использование игр, как правило, в конце основной части помогает снизить нагрузку, сохранить у учеников приятное впечатления от урока и подготовить их к следующим занятиям.

В 1-м классе очень важно научить правильно ловить мяч. Особое внимание надо обращать на положение рук и пальцев при ловле мяча. Во время игры, в том числе и спортивной, в будущем, ученики, во-первых, не будут терять мяч, во-вторых, предупреждать травмы. Потому что больше всего травм кисти и пальцев именно от неправильной техники ловли мяча.

Дети этого возраста могут освоить передачу мяча двумя руками снизу, из-за головы и ударом об пол. Также можно обучать технике перемещений приставным шагом, остановке шагом.

Кроме того, на усвоение ученикам можно давать определенные задания. В 1-х классах – бег приставными шагами, остановка шагом. Это упражнение универсально, потому что, давая более сложные задачи, связанные с техникой перемещений, остановками, открытым и закрытым поворотами, его можно использовать включительно до 8-го класса.

Для лучшего усвоения упражнений с мячами, конечно, желательно, чтобы каждый ученик на уроке имел отдельный мяч, или хотя бы один на двоих. В таком случае можно надеяться на более быстрое получение результатов обучения. Педагогическое значение этой подвижной игры заключается в том, что, кроме закрепления навыков упражнений с мячами, игра развивает скорость, скорость реакции, смекалку, внимание, а также чувство ответственности.

Во 2-м классе можно вводить эстафеты. Начинать стоит с игры «Мяч капитану». В этой игре есть два варианта – игра в круге и игра в колонне по одному. Сначала ученики должны усвоить игру в колонне по одному на месте, а затем подключать упражнения для линейной эстафеты с бегом, прыжками, передачей мяча. Вообще, в младших классах очень важно придерживаться принципа постепенности и доступности.

Кроме линейных, можно проводить встречные эстафеты с передачей и ловлей мяча. Для встречных эстафет можно ввести следующие правила:

– мяч команды передают в течение определенного промежутка времени (например, 30 с), а судьи (3 ученика) считают, какая команда сделала больше передач;

– какая команда во время передач меньшее количество раз потеряла мяч и тому подобное.

Педагогическое значение этой подвижной игры важно своими межпредметными связями с математикой.

Во время проведения соревнований по подвижным играм также предлагается такой вариант игры. В течение определенного промежутка времени соревнуются две команды: сколько игроков одной команды вторая «выбьет» мячом, столько команда и получит выигрышных баллов. Для этой игры важно научить детей двигаться спиной вперед.

В конце 2-го класса можно ознакомить учеников с игрой «Не давай мяча ведущему». Но преимущественно вводить эту игру в 3-м классе, когда дети уже научились хорошо и передавать, и, самое главное, правильно ловить мяч. В этой подвижной игре воспитываются такие качества, как смекалка, внимание, скорость координации движения, закрепляются навыки передачи и ловли мяча, формируется игровое мышление. Также она обучает детей коллективным действиям, выполнять пас и элементы из спортивных игр.

Для того, чтобы подвижные игры были интересными и для предупреждения случаев травматизма, учителю необходимо придерживаться следующих правил:

– мяч держать в руках не более чем 5 с;

– если мяч вылетел за круг, то ведущий может забрать мяч, игроки к мячу могут сделать не более чем 2 шага;

– получив передачу мяча, его можно ударять об пол только одной рукой;

Главное, что должны учитывать педагоги при занятиях с детьми, это одно – какие бы ошибки ни сделали дети, в этом виноваты взрослые: дома – родители, в школе – учителя. Хороший учитель не тот, который дает задание, а потом исправляет ошибки. Хороший учитель тот, который знает наперед, какие ошибки сделают его ученики, и будет вести урок так, чтобы они этих ошибок не допустили.

Таким образом, можем сделать вывод, что игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные навыки и умения, у них вырабатываются смелость, воля, сообразительность. В этот период игровой метод занимает ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания. Только правильно подобранные и методически обоснованные подвижные игры могут быть надежным средством воздействия на коллектив класса или отдельных учеников. С помощью игрового метода учитель на уроках физической культуры может быстро создать радостную атмосферу общения, пробудить в детях желание быстрее включиться в предложенную деятельность.

**Литература**

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры / Л.В. Былеева. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – 208 с.
2. Виленская, Т.Е. Новые подходы к проблеме физического воспитания младших школьников / Т.Е. Виленская, Ю.К. Чернышенко // Ученые записки университета им.
П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (46). – С. 11.
3. Коняхина, Г.П. Подвижные игры и игровые упражнения в учебном процессе школы: учебное пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 276 с.
4. Уткин Е.Г. Подвижные игры для детей младшего школьного возраста: Методические рекомендации. – Витебск: Изд. ВГУ, 2019. – 24 с.