

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ОПЫТ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Антонова А.Н., Спирин М.П.

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет, Россия, г. Белгород*
alyona.antonova.1993@mail.ru, Spirin@bsu.edu.ru

Аннотация: в статье рассматривался опыт применения подвижных игр для гармоничного развития физических качеств младших школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, подвижные игры, игры на преимущественное развитие физических качеств.

В настоящее время во всем мире забота о здоровье детей стала занимать приоритетные позиции. Нельзя не согласиться с тем, что одной из первостепенных задач воспитательного процесса в школе является физическое воспитание. Это объясняется, по нашему мнению тем, что современному обществу нужны творческие личности, гармонично развитые и активные, но такими могут стать только здоровые дети. Уровень состояния здоровья, приобретенный в младший школьный период, служит фундаментом для общего развития в последующие годы.

Основной формой проведения физического воспитания в начальной школе, в соответствии с федеральным законом об образовании, является урок физической культуры [2]. Содержание их зависит от особенностей развития детей данного возраста, но формы проведения могут быть различными. Общеизвестно, что дети данного возраста больше всего любят подвижные игры а не монотонное однообразное выполнение каких-либо упражнений [1]. Проведение таких упражнений, даже в игровой форме, значительно активизирует двигательную деятельность школьников, но не может заменить разностороннего педагогического воздействия всего содержания подвижной игры.

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности свойственный человеку. Среди большого разнообразия игр широко распространены подвижные игры. Характерной особенностью игр является яркое выраженная роль движений в содержании игры (бега, прыжков, метания и др.).

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка при его активной помощи [4]. Игра – естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка – неумной потребности его в жизнерадостных движениях [3]. Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Современные дети мало двигаются, меньше, чем играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютерным играм. Уменьшается и количество открытых мест для игр. Родители и педагоги все более и более обеспокоены тем, как, где и когда можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. А чтобы поддержать интерес детей к таким играм, они должны их узнать, и задача педагога помочь им в этом с помощью методики применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе с учетом разносторонности развития физических качеств - это и стало **актуальностью работы.**

«Начальные классы — это основа основ»,— эти слова часто слышишь, когда речь идет о недостатках и просчетах в обучении учеников средних и старших классов, о поверхностных, непрочных знаниях [5]. Поэтому «прочный фундамент» в виде физического развития должен быть заложен в раннем школьном возрасте. Придя в школу дети попадают в другую среду, общество, обретают новый социальный статус. Они еще не могут выполнять строго регламентированные упражнения, часто отвлекаются, им требуется постоянная смена деятельности.

Начальная школа прежде всего должна научить учиться [5], а задача учителя создать комфортные условия развития всех его сторон и умственных и физических, научить ладить с коллективом, вот подвижные игры и являются наиболее удачной формой организации. Всё очень просто объяснить, дети играют – дети развиваются, а дети любят играть, поэтому применяя игры, учащиеся получают возможность выполнять большой объем упражнений на быстроту, ловкость, гибкость и выносливость [4].

В настоящее время нами разработана методика применения подвижных игр на уроках физической культуры в начальной школе. Эта методика была апробирована на учащихся 1-го класса. В качестве контрольных испытаний были выбраны тесты для сдачи норм ГТО (первая ступень, возрастная категория 6-8 лет), а так же командные эстафеты с учетом времени. Данная методика представляет собой комплекс игр на преимущественное развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Учебные занятия в классе проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) уроки проводились по расписанию, продолжительность каждого составляла 35 минут (в течение первой четверти) всё остальное

время урока длился 45 минут в соответствии с учебным планом и рабочей программой. Методике уделялось два занятия в неделю: понедельник-развитие ловкости и быстроты; пятница-развитие гибкости и выносливости. Это никак не помешало основным задачам урока, а только наоборот, уроки стали эмоциональнее, ярче и интереснее. Важным условием применения такой методики является дозировка. Так например, игры на развитие быстроты не могут длиться более 7-10 минут. В зависимости от решаемых задач и подготовленности занимающихся могут меняться количество играющих, так же можно упростить или усложнить некоторые пункты правил. Игру нужно заканчивать в тот момент, когда дети ещё увлечены, но видны уже первые признаки утомления (снижение интереса, вялость в движениях, невнимательность, нарушение правил, покраснение кожи, потоотделение). Для снятия чрезмерного физического напряжения в ходе игры нужно периодически делать перерывы, заполняя их анализом ошибок, уточнением отдельных пунктов правил. Окончание игры не должно быть неожиданным, играющих следует предупредить за 2-3 минуты.

Как ранее говорилось, для оценки физических качеств были выбраны тесты комплекса ГТО. Выполнение нормативов показывает, что все физические качества соответствуют требованиям для данной возрастной категории, что и является подтверждением гармоничного развития младших школьников посредством подвижных игр.

Литература

1. Бреев М. П. Урок физической культуры в школе // Технология и педагогический анализ: учеб. пособие / М. П. Бреев. - Новосибирск, 2000. - 234 с.
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 1.09.2013 (глава 7, статья 66, пункт 1).
3. Кузнецов В.С. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4. Спирин М.П., Жилина Л.В. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2010. 141 с.
5. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Издание четвертое. Издательство «Радянська школа». Киев, 1973. 49 с.
6. Холодов Ж. К. Теория и методика Физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М., 2001. - 299 с.