

## *Подвижные и спортивные игры как средство физического воспитания детей*

*Нечаева Е.В., учитель физической культуры МБОУ «Северский лицей»*

Игра — привычная форма занятий. Для детей младшего и среднего школьного возраста это не только развлечение, но и способ развития. С помощью игр учащиеся усваивают правила и нормы рациональных форм движения, развивают психические и физические качества, коммуникативные способности, укрепляют свое здоровье. Именно в игре отслеживается дух соперничества, соревновательные взаимоотношения.

Практика показывает, что современные дети либо совсем не играют, либо играют совсем мало. Это связано с целым рядом причин:

**во-первых**, современное общество требует от детей ранних успехов и достижений, предъявляет высокие требования. Детей учат как можно раньше: читать, писать, считать.

**во-вторых**, родители современных детей сами принадлежат к неиграющему поколению: их детство тоже прошло без игр, оно было насыщено обучающими элементами. Именно поэтому родители не играют со своими детьми, они просто сами не умеют этого делать. К тому же им просто не хватает времени на игры с детьми.

Ведущей деятельностью в развитии ребенка является игра. Именно через игру он лучше развивается, обучается, воспитывается. Без игрового периода не будет успешного обучения в школьном возрасте, его черт характера, а позже зрелой полноценной личности.

Подвижные и спортивные игры – это важнейшее средство физического воспитания детей, особенно в школьном возрасте. В своей педагогической практике использую подвижные игры. Во время проведения игр решаются задачи:

- оздоровительные (хороший активный отдых после длительной умственной нагрузки, эмоциональная разрядка);
- образовательные (умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы);
- воспитательные (формирование и развитие физических качеств ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость).

У детей совершенствуются движения, гармонично развивается опорно-двигательный аппарат, проявляется инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Они приучаются согласовывать свои действия и соблюдать определенные правила. Подвижные игры – это плавный переход к спортивным играм.

Спортивная игра – это деятельность со своими правилами, представляет комплексы движений, физических упражнений (бег, прыжки, метания, удары), выполняемые игроком или взаимодействующими партнёрами в борьбе с соперником и направленные на создание игровых ситуаций, которые в итоге обеспечивают победу. Спортивные игры – это высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. Использование в работе подвижных и спортивных игр даёт положительный результат, помогает подготовить обучающихся к участию в соревнованиях и достигать высоких спортивных результатов. А также являются составляющей результативности учебно-воспитательного процесса.

Для подвижных и спортивных игр необходима физическая подготовка. Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без неё невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в спортивных играх, делится на:

1) *общую физическую подготовку*, направлена на всестороннее физическое развитие с учетом пола, возраста и вида спортивных игр. Входят упражнения комплекса ГТО, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, плавания, лыжного спорта;

2) *специальную физическую подготовку*, направлена на процесс развития физических качеств и умений, необходимых в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц.

Проведение подвижных и спортивных игр, физических упражнений и заданий на их основе, показали активизацию отношения обучающихся к этим занятиям, более быстрое овладение двигательными навыками, улучшение дисциплины, повышение заинтересованности в занятиях физической культурой. Подвижные и спортивные игры воспитывают такие важные психологические и личностные качества, как чувство коллективизма, активность, инициативу, смелость, дисциплинированность и настойчивость в достижении поставленной цели. Игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность.

Таким образом, владея методикой проведения игр, знаниями современных правил соревнований и судейства, средствами восстановления работоспособности, знаниями психологических и возрастных особенностей обучающихся можно организовать эффективный процесс физического воспитания в школе.

#### Список литературы:

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры //Изд-во «Физкультура и спорт», 1998.
2. Ковалев В.Д. Спортивные игры //М.: Просвещение, 1988.
3. Гринкевич А.К. Спортивные и подвижные игры //Изд-во «Физкультура и спорт», 1970.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. – М.: ФиС, 2001.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры //М.: Издательский центр «Академия», 2000.