

Попов Денис Александрович, студент 2 курса

Институт Истории Политических и Социальных Наук,

Петрозаводский Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

Чингина Елена Николаевна, старший преподаватель КФК, Петрозаводский

Государственный Университет, Россия, г. Петрозаводск

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ

Аннотация: в статье рассматривается влияние подвижных игр на развитие физических качеств у детей 6-8 лет. Большое внимание уделено теоретическим аспектам влияния подвижных игр на развитие детей. Рассматриваются особенности развития двигательных качеств у детей 6-8 лет, а также виды подвижных игр, используемых на уроках физической культуры.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая культура, физические качества.

Annotation: the article examines the influence of outdoor games on the development of physical qualities in children 6-8 years old. Much attention is paid to the theoretical aspects of the influence of outdoor games on the development of children. The peculiarities of the development of motor qualities in children of 6-8 years old are considered, as well as the types of outdoor games used in physical culture lessons.

Key words: outdoor games, physical culture, physical qualities.

Несомненно, подвижные игры влияют на развитие как физических качеств у детей, так и психологических. Уроки физической культуры, проводимые в школах и других образовательных учреждениях, на первый

взгляд могут показаться простыми с точки зрения организации учебного процесса, однако учителям при подготовке занятий приходится опираться на большой пласт теоретических наработок по поводу того, какие конкретные физические упражнения влияют на развитие конкретных качеств у ребенка. В данной работе нами были рассмотрены теоретические аспекты того, как каждый вид физической нагрузки влияет на конкретное физическое качество ребенка.

Подвижные игры являются наиболее верной формой организации учебного процесса по физической культуре – социологами доказано, что игра – это самый интересный, захватывающий и наиболее успешный вид обучения. Соответственно, если в подвижную игру включить физические нагрузки, которые, как доказано теорией, влияют на развитие того или иного физического качества, то можно с помощью игры не просто заинтересовать и втянуть в учебный процесс школьников, но и в рамках одной игры влиять на развитие разных физических качеств.

Различные физические нагрузки имели эволюционную значимость на протяжении всего развития человека как биологического существа: наравне с прочими аспектами мышечная деятельность, как показали множественные исследования, оказалась невероятно важным этапом в становлении человека.

В первую очередь необходимо отметить результаты исследований педагогов, которые показали, что такие следствия как улучшение общего эмоционального фона, развитие социальных навыков и прочие проявляются, как правило, после участия школьников в играх соревновательного характера. За счет них у учеников развиваются различные двигательные навыки, так как данные игры требуют определенный уровень быстроты и способности переключаться. Для достижения же этого школьнику нужно быть способным к многократному повторению одних и тех же движений, однако необходимо учитывать весь спектр его физиологических возможностей. Также важно сочетать методы стандартного повторения движений с максимальной

скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Во все времена различные игры остаются одними из самых эффективных методов улучшения двигательных качеств, так как именно они оказывают стимулирующее влияние на развитие координации движений, скорость, силу и др. Рациональный подход и современная методология позволяют значительно улучшить данные характеристики у учащихся, таким образом повышая общий уровень физического развития. Также игровые элементы могут быть задействованы в любых физических упражнениях.

Развитие физических качеств у детей младшего школьного возраста.

Многочисленные исследования специалистов [1, с. 287] показывают, что актуальный уровень развития двигательных качеств школьников остается на крайне невысоких позициях. Таким образом, современные дошкольные учреждения не достигают поставленных задач в физическом воспитании. В этом проявляется главная актуальность поставленной проблемы. Её решение лежит в области не столько общей концепции преподавания, сколько в умелом сочетании общих упражнений с элементами игр, а также времени, затрачиваемом на это.

Стоит отметить и важность учета возрастной группы детей. Зачастую именно у школьников младших классов наблюдаются сильные перемены в двигательной активности, обусловленные их возрастным созреванием и ростом. Именно поэтому необходимо не пропустить этот период, чтобы реализовать все двигательные возможности растущего организма, ведь в дальнейшем они все труднее поддаются изменениям. В этом и заключается главная ценность физической активности у этой группы учащихся: грамотно подобранная программа физической подготовки способствует развитию у детей таких качеств как выносливость, сила, быстрота, ловкость.

Специалисты же указывают [2, с. 176], что развитие у младших школьников двигательных навыков - одна из самых главных задач школьного образования, к выполнению которой нужно подходить серьезно и комплексно,

желательно с самого раннего возраста. Однако необходимо учитывать и ведущие качества, которые заключаются в каждом отдельно взятом упражнении. Именно для этой цели была введена их особая классификация, в которой выделяются скоростно-силовые качества, силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, "взрывная" сила и т.д.

Во время занятий физкультурой двигательные способности можно развивать по-разному, за счет самых разных физических упражнений. Они могут быть как подготовительными и общенаправленными, так и специализированными. Было отмечено, что при овладении детьми такими двигательными навыками как ходьба и бег у них наблюдались улучшения в силе, быстроте, выносливости. В общем же, все двигательные упражнения, так или иначе, направлены на совершенствование данных качеств.

Многочисленные результаты исследований показывают, что даже в условиях школы можно добиться высокого уровня двигательного развития. Это достигается за счет успешного сочетания времени и объема средств [1, с. 12]. С применением самых разнообразных рабочих форм и методик в различных упражнениях наблюдается повышение интереса у школьников к их выполнению, а также к физической активности в целом. Подвижные игры остаются в данном вопросе незаменимым средством как на занятиях физкультурой, так и во внеучебной деятельности.

Особенностями развития двигательных качеств учащихся младшего школьного возраста являются:

- 1) Способность осваивать самые разные двигательные манипуляции, особенно те, что требуют определенной точности движений.

- 2) Ловкость развивается посредством умения сохранять равновесие в неустойчивом положении.

- 3) Динамические упражнения же направлены на развитие силы у учеников. Однако необходимо учитывать, что у школьников этого возраста своеобразные физические показатели, поэтому важно подбирать упражнения, которые не приведут к излишним напряжениям, которые напрямую связаны с

большими самозатратами организма.

4) Упражнения, главной задачей которых является удерживание позы в течение определенного времени (упоры, упражнения на равновесие на одной ноге), отлично способствуют развитию статической выносливости у учеников.

5) При развитии выносливости в целом необходимо учитывать то, что организм ребенка должен постепенно адаптироваться к выполняемым нагрузкам, они не должны сильно превышать его физические возможности [7, с. 128].

6) Для развития выносливости дошкольников и учеников начальных классов подходят игры с короткими повторениями действий в совмещении с непрерывным движением. Впрочем, повторяемых действий в упражнении должно быть немного, их необходимо чередовать с короткими передышками.

7) На уроках необходимо применять сложные двигательные реакции, в которые входят реакции на объект (который двигается) и реакции выбора [3, с. 540]. Дети должны легко улавливать глазами движущийся предмет.

Разработка классификации подвижных игр невероятно важна в учебно-методической работе и непосредственной школьной практике, особенно в вопросе физического воспитания учеников с позиции развития у них двигательных качеств.

Однако при создании данной системы необходимо учитывать главные мотивы игровой деятельности и то, как именно вынуждены взаимодействовать школьники для достижения определенной цели в процессе. Исходя из этого, игры можно распределить на соответствующие категории: некомандные, командные, переходные между командными и некомандными.

Итак, рассмотрим каждую из этих групп.

1. Некомандные игры. В этих играх для детей разработаны определенные правила для участников, требования которых направлены на межличностные взаимодействия и учета пожеланий самих участвующих, однако отсутствует общие цели в основе игры.

2. Переходные игры (как правило, ближе к командным). В данных играх

упор ставится на плавный переход к командному взаимодействию. Это происходит, когда ученик преследует в игре свои личные цели, однако у него появляется опция помочь другому игроку, исходя из своих пожеланий. Перед игроком возникает выбор: действовать исключительно в личных интересах или поддаться альтруистическому настрою. Таким образом, получается плавный переход от некомандного взаимодействия к командному.

3. Командные игры. В них же игроки нацелены на достижение общего результата без учета личных желаний. Помимо очевидного положительного влияния на здоровье данные игры развивают у детей командных дух, улучшают коммуникационные навыки, благоприятно влияют на психофизические качества. В целом, невозможно представить полноценное занятие физкультурой без включения данных игр в ход урока.

Необходимо отметить, что в анализе видов игр по многочисленным литературным источникам [4, с. 34] с учетом их исторического развития выделяется несколько направлений, по которым можно провести различную классификацию игр: 1) в зависимости от задач, которые непосредственно решаются в процессе игр; 2) упор на формирование различных взаимодействий между всеми участниками; 3) особенности в содержании и самой организации.

В ходе рассмотрения теоретических аспектов влияния подвижных игр на развитие физических качеств у детей было выяснено, что каждый отдельный вид физической нагрузки влияет на развитие конкретного качества ребенка, поэтому потребовалась дача определений различным физическим качествам и объяснение того, какой вид физической нагрузки влияет на их развитие.

Преподавателями было разработано большое количество подвижных игр. В ходе данной работы были рассмотрены виды этих игр, какие физические нагрузки они в себя включают, а также то, на какие конкретные качества у детей влияют эти игры. Соответственно, чем большее влияние на развитие физических качеств оказывает игра, тем важнее она для учебного процесса.

Библиографический список:

1. Головина Л.Л. Физиологические особенности некоторых функций и мышечной деятельности школьников. – М., 2006. – 197 с.
2. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. — Минск, 1978. – 87 с.
3. Кузнецов В.К. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет // Теория и практика физического воспитания. - 2001. - №3. - С. 12-15.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001.
5. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. М.: Физкультура и спорт. - 2002. 176 с.