**Подвижные игры, как средство повышения физической подготовленности у младших школьников.**

Физическое развитие детей – это процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма, а также их состояние в различные возрастные периоды, что определяет запас физических сил, выносливость и работоспособность. Темпы физического развития на каждом этапе онтогенеза зависят от индивидуальных особенностей, социальных факторов, региона проживания и тому подобное.

Дети 6-10 лет в силу онтогенетических особенностей развития отличаются повышенной двигательной активностью, и ярко выраженной потребностью в ней. Определенным препятствием в ее проявлении, как и в других возрастных периодах, является современный специфический режим учебной деятельности, высокая интеллектуальная умственная загруженность детей и явно выраженная общая гиподинамия. Социальная важность и ценность подвижных игр в этих условиях, их востребованность, несомненно, растет.

Дети этого возраста проявляют естественную потребность и активность в движениях. Они хотят много играть, проявлять, пока не в полной мере, сформированные естественные движения в ходе выполнения именно таких двигательных действий в условиях игры. Но при выборе игры следует учитывать важные физиологические обстоятельства, которые заключаются в том, что организм детей еще не готов к восприятию длительной нагрузки. В этой связи подвижные игры для детей младшего школьного возраста должны отличаться волнообразным характером нагрузки, предполагать короткие перерывы для отдыха. Ведь насколько быстро дети 6-10 лет устают, настолько быстро они и восстанавливают свои силы.

Содержание выбранных игр должно соответствовать анатомо-физиологическим особенностям организма детей этого возраста. Опорный аппарат ребенка активно формируется. В силу пока недостаточно развитых силовых способностей, активного формирования структуры суставных соединений, целесообразно ориентироваться на игры с разнохарактерными движениями, но без чрезмерно длительных нагрузок на опорно-двигательный аппарат.

В этом возрасте активно строится психика ребенка. Эмоциональность подвижной игры служит именно тем строительным материалом, который увеличивает и упорядочивает силу и подвижность нервных процессов.

Но следует помнить, что для детей этого возраста пока еще неприемлемы игры как с чрезмерно-сложным двигательным содержанием, так и с повышенным эмоциональным фоном. В этом случае уместны игры сюжетного характера, с имитацией уже известных движений человека, животных, птиц. Дети хорошо воспринимают игровые действия, связанные с метанием и ловлей, ловкими движениями с их доступной координацией.

Внимание у детей 6-10 лет только формируется, им характерно переключение объектов интереса, часто появляется рассеянность. Вместе с тем дети довольно активны, проявляют самостоятельность, стремятся к познанию окружающего мира, к скорейшему достижению результата, в том числе и в подвижной игре. В связи с подвижностью нервной системы, склонностью к изменению характера эмоций, дети склонны как к расстройствам при неудачах в игре, так и к быстрым положительным изменения настроения. Для преподавателя в данном случае важно ненавязчиво управлять этими процессами, тем самым превращать игру в радость для ребенка.

Подвижные игры являются одним из важных средств физического воспитания детей младшего школьного возраста. Игра, как и любая деятельность проводится с определенной целью. Целевая установка и двигательная деятельность ее участников определяются сюжетом (фабулой) игры. Сюжет – это замысел (тема) и порядок двигательных действий, раскрывающих этот замысел или тему.

Следовательно, основными компонентами двигательной деятельности в игре являются сюжет, соревнования и импровизация. Игра – это сюжетно-соревновательная деятельность, правила которой обусловливают импровизацию двигательных действий.

Значение подвижных игр:

1. Способствуют формированию и совершенствованию жизненно необходимых движений, всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья, воспитанию положительных моральных и волевых качеств.

2. Положительно влияют на все системы организма.

3. Возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

4. Удовлетворяют потребность растущего организма ребенка в движении, способствуют обогащению его двигательного опыта.

5. Совершенствуют технику физических упражнений.

6. Способствуют развитию у детей физических качеств.

7. Эффективно влияют на умственное развитие, помогают уточнить представления об окружающем мире, различные явления природы, расширяют кругозор.

8. Создают положительные условия для развития внимания, восприятия, уточнение определенных понятий, творческой фантазии, памяти.

9. Способствуют развитию языка, скорости мышления, творчества и сообразительности.

10. Игры является средством эстетического воспитания.

Однако, подвижная игра как средство физического воспитания полезна только тогда, когда педагог знаком с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями школьников , с методикой проведения игр и заботится о соблюдении соответствующих санитарно-гигиенических условий.

Классификация подвижных игр:

1. Сюжетные.

2. Игровые упражнения (несюжетные).

3. Игры с элементами спорта (городки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

В основу сюжетных подвижных игр положено жизненный рассвет ребенка, его представление об окружающем мире. Во время игры, дети воспроизводят движения, характерные для того или иного образа (как прыгает зайчик, как он скрывается от лисички). Движения, которые выполняют дети во время игры, тесно связанные с сюжетом. Например, зайцы прыгают в лесу, а охотники охотятся на них. Большинство сюжетных игр – коллективные. В них ребенок приучается согласовывать свои действия с действиями других игроков, а не капризничать, действовать организованно, как требуют правила.

Проведение игр с элементами спорта требует четкого объяснения правил, обуславливающих процесс соревнований между отдельными детьми или командами. Обязательным является владение каждым ребенком двигательными навыками (техникой движений), которые определяют результат соревнований.

Эффективность подвижных игр для решения задач физического развития во многом зависит от условий их проведения – эмоциональной насыщенности, контраста двигательного содержания, наличия просторного помещения и достаточного количества необходимых для детей предметов.

Классификация подвижных игр по степени физической нагрузки:

1. Игры большой интенсивности- основу которых составляют интенсивные движения: прыжки, бег в сочетании с метанием, преодоление препятствий.

2. Игры средней интенсивности. Характер двигательной деятельности участников игры относительно спокойный (метание предметов в цель, ходьба в сочетании с другими движениями: подлезание под дугу, переступание через предметы).

3. Игры малой интенсивности- не все дети выполняют движения одновременно. Иногда активно двигается только часть из них, остальные находятся в статическом положении и наблюдают за действиями тех, кто играет.

Правильно подобранные подвижные игры активно влияют на развитие организма школьников. Разнообразные движения и игровые действия детей во время игры, при умелом руководстве ими, положительно влияют на сердечно-сосудистую, дыхательную и другие системы организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну.

Подвижные игры удовлетворяют потребность растущего организма ребенка в движении, способствуют обогащению его двигательного опыта. С помощью игр у школьников закрепляются и совершенствуются различные умения и навыки основных движений (ходьбы, бега, прыжков, равновесия и др.). Быстрая смена обстоятельств во время игры приучает ребенка пользоваться своими движениями в соответствии с той или иной ситуации. Все это положительно влияет на совершенствование двигательных навыков.

Ценность подвижных игр заключается также в том, что они способствуют развитию у детей таких важных физических качеств, как быстрота, ловкость, выносливость и т.д.

На занятиях по физической культуре планируются игры большой подвижности. Они входят в основную часть, проводятся со всей группой детей и имеют обучающий характер, потому что дети совершенствуют приобретенные навыки, разучивают новые движения. В заключительной части используются игры малой подвижности, чтобы уменьшить физическую нагрузку и привести организм детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от подготовленности и развития детей правила можно упростить или усложнить. Например, в игре «Волк во рву» расстояние между линиями «рва» можно немного увеличить или, наоборот, уменьшить; в игре «У медведя в бору» в вместо одного «медведя» назначить двух. Это усложнит действия игроков, будет требовать большего внимания, быстрого бега.

Во время игры педагог дает рекомендации детям, которые допускают ошибки или нарушают правила. Замечания следует делать, не мешая ходу игры, не останавливая детей. Игру останавливают лишь тогда, когда большинство участников допускают грубые ошибки и необходимо дополнительно объяснить правило.

Для регулирования физической нагрузки в игре применяют различные методические приемы: уменьшение или увеличение продолжительности игры, а также количества повторений всей игры или отдельных ее этапов; уменьшение или увеличение площади (зала, площадки), на которой проводится игра; сокращение или увеличение дистанции, которую пробегают игроки; ужесточение правил игры (введение двух или трех ведущих) и количества препятствий, которые должны преодолеть дети; введение кратковременных пауз для отдыха или уточнения и анализа ошибок.

Систематическое применение подвижных игр по характеру двигательной деятельности на уроках физической культуры способствует физическому развитию детей.

**Игры, направленные на развитие силы:**

В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связанны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

1.«Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову. Выигрывает тот, кто дальше бросит.

2. «Перетягивание».

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

3. « Кто сильнее ».

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, уперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

4.«Удержись в круге».

Подготовка: взявшись за руки, игроки становятся вокруг прочерченного круга.

Описание игры: перетягиванием и толканием игроки стараются вынудить друг друга или одна команда другую зайти в круг. Кто попал в круг, получает штрафное очко или выбывает из игры.

5.« Крепче круг»

Подготовка: игроки образуют круг, взявшись за руки.

Описание игры: игроки сходятся вплотную к друг другу. По сигналу все отбегают назад. Кто не выдерживает рывка и отпускает руки, выбывает из игры или получает штрафное очко.

6.«Бой петухов»

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

7.«Бег на руках»

Подготовка:  играющие  рассчитываются  на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

**Игры, направленные на развитие быстроты**.

Быстрота – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

1. «Вызов номеров»

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колоны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

5.«Эстафета»

Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом.

Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

6.«Черные и белые»

Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”.

Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

7.«Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий (волк), он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

8.«Лови мяч»

Подготовка: игроки делятся на две команды. На расстоянии 5м от каждой колонны чертится круг.

Описание игры: по сигналу игроки с баскетбольными мячами в руках бегут в круг и бросают мяч вторыми номером, а сами бегут в колонну назад. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету.

9.«Гонка мячей по кругу»

Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного.

Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернутся к капитану. Получив мяч, капитан говорит: «Есть»!

10.«Мяч среднему»

 Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках.

 Описание игры: по сигналу водящие начинают поочерёдно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от последнего игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

**Игры, направление на развитие выносливости**

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях роботы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

1.«Рыбаки и рыбки»

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой.

Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака».

2. «Кто быстрей»

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии.

Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

  3.«Перехват мяча»

Подготовка: начертить три круга. В каждом кругу по три участника.

Описание игры: в пределах круга двое игроков перебрасывают друг другу мяч. Третий старается перехватить его.

4.«Вышибалы»

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

5. «Скачки»

Подготовка: играющие разбиваются на «наездников» и «коней».

Описание игры: пары выстраиваются вдоль лицевой линии, »наездник» сидит верхом на «коне».

Задача. Быстрее достичь противоположной лицевой линии.

**Игры для развития ловкости**

Ловкость – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки. Под ловкостью понимают:

1. способность быстро осваивать новые движения;
2. способность осваивать сложные по координации движения;

3)способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться

в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

1.« Зоркий глаз».

Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например: поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперёд и принять обусловленную стойку.

2.«Падающая палка»

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперед и схватить палку, не дав ей упасть.

3.«Смена кругов»

Подготовка: на площадке чертят круги. Одна команда становится в круги, другая между ними.

Описание игры: команда, находившаяся вне круга, старается отобрать мяч у игроков круга, которые перебрасывают мяч между собой, не выходя из круга.

**Игры для развития гибкости**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок.

Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры.

Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

1.«Кто быстрее»

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м.

Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

2.«Мостик и кошка»

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга.

Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает " мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

**Вывод:**

В физическом воспитании детей подвижным играм принадлежит самое почетное место. Именно они представляют собой наиболее подходящий вид физических упражнений, отличающихся привлекательностью, доступностью, глубиной и разносторонностью воздействия.

Особая ценность подвижных игр заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу личности занимающихся. Ответный характер двигательных реакций и выбора правильного поведения в постоянно меняющихся условиях игры предопределяет широкое включение механизмов сознания в процессе контроля и регуляции. В результате совершенствуется процесс протекания нервных процессов, увеличивается их сила и подвижность, возрастает тонкость дифференцировок и пластичность регуляций функциональной деятельности.

Высокая эмоциональность игровой деятельности позволяет воспитывать умение контролировать своё поведение, способствует появлению таких черт характера, как активность, настойчивость, решительность, коллективизм.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий подвижными играми.

С помощью подвижных игр осуществляется развитие двигательных качеств и прежде всего быстроты и ловкости. Под влиянием игровых условий происходит совершенствование двигательных навыков. Они формируются гибкими и пластичными. Развивается способность к сложной комбинаторике движений.

Игровая деятельность способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата, т. к. в работу могут быть вовлечены все мышечные группы, а условие соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений.

Чередование моментов относительно высокой интенсивности с паузами отдыха и действиями с небольшим напряжениям позволяет играющим выполнять большой объем работы. Попеременный характер нагрузки более всего соответствует возрастным особенностям физиологического состояния растущего организма и поэтому оказывает благоприятное влияние на совершенствование деятельности систем кровообращения и дыхания.

По своей природе подвижные игры тесно переплетаются со спортивными играми, и являются хорошим подспорьем для занимающихся  на первых этапах обучения, когда двигательные умения ещё не переросли в навык.