

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Какашев К.Т.**

*Костанайский государственный педагогический институт*

Подвижные игры – наиболее доступный и эффективный метод воздействия на ребенка. Благодаря им обычное становится необычным, а поэтому особенно привлекательным. В игре используются естественные движения, большей частью в ненавязчивой развлекательной форме. Игра – спутник ребенка, и она отвечает законам, заложенным в них самой природой, – неумной потребности в движении. Главной признаком подвижных игр – наличие активных двигательных действий, благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Использование подвижных игр позволяет развивать не только физические, но интеллектуальные качества: наблюдательность, память, логическое мышление, сообразительность. В играх, имеющих сюжетную форму, есть простор для воображения и артистизма, элементов танца и пения. К тому же игры могут проводиться под музыкальное сопровождение. Всё это формирует эстетическое мировосприятие. Увлекаясь игрой, дети очень ярко проявляют черты характера и другие индивидуальные особенности.

Для детей с отставанием в умственном и физическом развитии игра является жизненно важной потребностью, так как способствует развитию понимания инструкций и ориентировки в пространстве. Наряду с недостаточно сформированной обшей моторикой отмечаются отклонения в организации мелкой моторики, обеспечивающей тонкие, дифференцированные движения, например, при лепке, конструировании, письме и др. У детей с отставанием в умственном развитии практически отсутствует способность обрабатывать и закреплять двигательные действия. На это требуется значительно больше времени и повторений.

Важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем. Благодаря этому замечательному свойству подвижные игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физической культуры, отвечают потребностям детей с отставанием в умственном развитии. Кроме того, подвижные игры, подобранные с учетом возраста, состояния здоровья, степени их физической подготовленности, способствуют оздоровлению, закаливанию, укреплению организма.

При организации подвижных игр необходимо тщательно следить за санитарно-гигиеническими условиями проводимых занятий, в частности за чистотой спортивного зала и температурой воздуха. Не менее важное значение имеет чистота тела и одежды самих занимающихся. В процессе игры значительно повышается обмен веществ, увеличиваются газообмен и теплоотдача. В связи с этим у детей необходимо воспитывать привычку систематически мыть руки и ноги, обтирать влажным полотенцем тело и обливаться водой, используя общепринятые правила гигиены и закаливания.

Если на уроке решается задача **развития силы**, то в его программу очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают различные перетягивания, сталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также упражнения с доступными отягощениями – наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег, прыжки с посылным для учащихся грузом. Сюда же следует отнести метания различных предметов на дальность.

Для **развития быстроты** следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы и включающие физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, бегом на короткие дистанции и другими двигательными действиями, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Для **развития ловкости** применяют игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий действиями партнеров по команде, определенной физической сноровки.

Для **развития выносливости** надо использовать игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями упражнений или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами игры.

Подвижные игры лучше всего применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного использования с общеразвивающими,

подводящими и специальными упражнениями. При планировании нужно учитывать общую нагрузку урока и определять цель, время и место среди других используемых упражнений и учебных заданий. Уровень ее трудности и продолжительность должны быть доступными для занимающихся и возрастать плавно и постепенно.

При проведении игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и зрителей.

В методике организации и проведения народных подвижных игр наиболее существенное значение имеют следующие вопросы:

- выбор игры;
- подготовка к проведению игры;
- объяснение игры;
- организация и руководство процессом игры.

Выбор игры. При выборе игры, прежде всего, необходимо учесть возраст играющих, уровень их физической подготовленности, состояние здоровья, количество участников и место проведения игры (размеры игровой площадки, на воздухе или в помещении будет проводиться игра, погодные условия и т.д.). Кроме того, необходимо учесть формы организации народных игр: урочная, внеурочная, внешкольная, на массовом празднике. Наконец, определенное значение имеет наличие игрового инвентаря.

Подготовка к проведению игры. При подготовке к проведению игры существенное значение имеет подготовка игровой площадки, игрового инвентаря, распределение ролей, деление детей на команды и объяснение игры.

Выбирая и подготавливая игровую площадку, руководитель, прежде всего, должен учесть гигиенические требования, позволяющие предотвратить травматизм участников игр (площадка должна быть ровной, без рытвин и ям, без острых, режущих и колющих предметов и т.п.) и сделать необходимую для игр разметку. Нужный инвентарь должен быть в исправном состоянии находиться под рукой. Для выделения водящих и разделения детей на команды можно применять различные способы: по назначению учителя, путем расчета, через считалки, по выбору капитанов, по очереди.

Объяснение игры. Педагогический рассказ должен быть кратким (не более 2-3 минут), эмоциональным, доступным, наглядным, логичным. Ученики 5-го класса имеют уже определенную игровую подготовку, поэтому рекомендуется меньше говорить об основных требованиях к играющим и более подробно рассказывать о значении, технике и тактике игры. Для экономии времени учитель может связывать объяснение с размещением учеников к началу игры.

Организация и руководство процессом игры. Организуя игру и руководя ею, необходимо своевременно выбрать помощников и водящих, провести комплектование команд, следить за активностью играющих и уровнем физических и эмоциональных нагрузок, осуществлять объективное судейство. При организации игр педагогу необходимо пробуждать и поддерживать интерес учеников к выполнению роли помощников, поощрять стремление играющих к согласованным решениям при выполнении различных заданий, воспитывать у играющих к успехам и неудачам в играх. Важное значение в методике проведения народных подвижных игр имеет правильное подведение итогов игры. Одним из главных требований при определении победителей является такая система оценки результатов игры, когда ее участники не выбывают в процессе игры, а лишь получают штрафные очки. Моторная плотность занятий в этом случае достигает 80% и оказывает наиболее положительное действие на функциональную подготовленность детского организма.

Регулировать нагрузку при проведении игр можно следующими способами:

- установление кратковременных перерывов или проведение игры без перерывов;
- увеличение или уменьшение количества повторений игры или ее отдельных эпизодов;
- увеличение или уменьшение общего времени на игру;
- удлинение или сокращение дистанций перебежек, расширение или сокращение общего участка для игры; облегчение и уменьшение (или усложнение и увеличение) числа препятствий; облегчение веса предметов;
- увеличение или сокращение числа игроков в командах.

Необходимый подбор игр для уроков физической культуры определяется программой. Однако на уроке и, особенно во внеклассной работе можно использовать самые разнообразные подвижные игры, составленные самостоятельно или взятые методической литературы, если они отвечают решению поставленных задач. Чтобы удачно подобрать

игру и на хорошем педагогическом уровне ее провести, важно учитывать интересы детей, их физические возможности, особенности психического развития.

Младший школьный возраст (1 – 3-е классы) характеризуется достаточным развитием сердечнососудистой и дыхательной систем. Это позволяет проводить игры со значительной интенсивностью действий. Однако, несмотря на большую подвижность, дети быстро утомляются, внимание их неустойчиво. Поэтому в ходе игр важны короткие перемены отдыха. Этим возрастным особенностям отвечают игры типа пробежек, которые широко используются в программе (салки, «День и ночь», «Вызов номеров» и т.п.)

У мальчиков в этом возрасте преобладает предметно-образное мышление. Подвижные игры носят, как правило, сюжетный характер, предоставляя участникам возможность драматизации проявления творческой активности. Сюжетность игр отражается в их названиях («Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Сторож, зайцы и Жучка», «Выставка картин», «Два мороза» и др.).

Сравнительно слабое развитие мышечной системы (особенно брюшного пресса и спины) не допускает игры с активным единоборством, переноской и передачей друг другу набивных мячей и других тяжелых предметов. Вместе с тем мальчикам 3-го класса не противопоказаны игры с кратковременными силовыми напряжениями (перетягивание, выталкивание).

Учащиеся 3-го класса начинают интересоваться играми, требующими решения довольно сложных двигательных задач и, в частности, умения владеть мячом: передача, ловля, набивание («Мяч в центр», «Попади в мяч»; «Охотники и утки» и др.). В занятия включаются игры комбинированными действиями: бег в сочетании с метаниями, с подрезанием, перелезаниями и пр.

Таким образом, характер подвижных игр у младших школьников разнообразен, но преобладают коллективные игры с водящим, командные игры без вступления в непосредственное соприкосновение с противником. Главное содержание игр – движения, способствующие совершенствованию и обогащению двигательного опыта: игры с бегом, прыжками, увертыванием, метаниями в цель и на дальность, преодолением небольших препятствий, требующие проявления ловкости и быстроты без больших двигательных напряжений.

Старший школьный возраст (4 – 6-е классы) характеризуется растущей устойчивостью организма по отношению к проявлению физических усилий. Резко повышаются функциональные возможности, исчезают неэкономные движения, требующие излишней затраты сил, что позволяет ребятам участвовать в играх с большой интенсивностью и относительной длительностью двигательных действий. Примером могут служить игры: «Круговая лапка», «Прыжок за прыжком», «Веровочка под ногами» и др.

В этом возрасте крепнет костно-связочный аппарат, продолжает развиваться мышечная система. Дети, особенно мальчики, любят игры, где преимущественно развивается сила («Бой петухов», перетягивание через черту, «Сильные и ловкие» и др.). Мальчики имеют некоторые преимущества перед девочками в играх с бегом на скорость, с метанием на дальность, в цель. Поэтому в ряде игр девочки не могут вступать в единоборство с мальчиками, Их больше привлекают с ритмичными движениями, элементами равновесия, хотя в большей части командных игр девочки и мальчики играют совместно.

Учащиеся 10-12 лет стремятся приобщиться к спорту, успешно выполняют технические приемы игры в баскетбол, футбол, увлекается подвижными играми с довольно сложными двигательными задачами. Для них большую группу составляют игры с бегом и преодолением подвижных и движущихся препятствий, с метанием, более продолжительными силовыми напряжениями (встречные и линейные эстафеты, «Снайперы», «Прыжок за прыжком» и др.).

В этом возрасте формируется и укрепляется волевая сфера, ярче проявляются такие качества, как смелость, самостоятельность, решительность, инициатива.

Организуя игры, руководитель стремится развивать самостоятельность детей, нередко предоставляя им право самим выбирать водящих, распределяться по командам, устанавливать план действий в игре. Подвижные игры с большой физической и психической нагрузкой нередко вызывают вспышки резкости, нетерпеливости. Руководитель должен помнить об этом, не допуская излишнего возбуждения и напряжения.

Подростковый возраст (7-8-е классы) условно называют так потому, что у детей 13-15 лет наблюдается особенно интенсивное развитие перестройка всего организма. В занятиях физическими упражнениями и подвижными играми находят отражение многие особенности этого переходного периода, знаменующего превращение мальчика в юношу, а девочки – в девушку. Усиленно растет костная система (особенно трубчатые кости), в связи с чем дети особенно прибавляют в росте. Продолжает развиваться и мышечная

система (увеличивается масса мышц и их сила), хотя она еще отстает от обычного роста тела.

Мальчиков этого возраста особенно привлекают игры с элементами силовой борьбы: «Вытягивание из круга», «Перетягивание каната», поединки в парах.

К 14-15 годам заканчивается развитие двигательного анализатора, что способствует улучшению координации, точности и экономичности движений. Поэтому значительное место в играх отводится проявлению ловкости, скоростно-силовых качеств.

Таким образом, главное содержание подвижных игр в 7-8-х классах составляют действия с мячом, прыжки, лазание и перелезание, метание в цель, сопротивление силой, ориентировка в пространстве, бег с преодолением препятствий. Правила в играх более сложные; разрешение игровых конфликтов требует от участников достаточно развитых волевых качеств, тактического мышления. Многие игры характеризуются ярко выраженным соревновательным началом, содержат элементы спортивной техники и тактики: мини-баскетбол, мини-футбол, мини-гандбол.

В подростковом возрасте заканчивается формирование характера, но вместе с тем физиологическая перестройка организма осложняет деятельность нервной системы, что нередко выражается в нарушении уравновешенности, в обострении чувства самолюбия и др. Поэтому руководить играми нужно с особым тактом, выдержкой, умением, сочетая эти качества с требовательностью, умением избегать конфликтных ситуаций.

В работе со школьниками 9-11-х классов (15-17 лет) могут быть использованы игры учащихся предшествующей возрастной группы. Однако они должны быть усложнены в смысле повышения требований к точности выполнения тех или иных технических приемов. У старшеклассников широкое применение могут найти игры и игровые упражнения военно-прикладного характера, а также все игровые формы сюжетно-конфликтного характера без соприкосновения и с соприкосновением соперников, поединки, конкурсы, игровые упражнения. Применение находят также эстафеты, в которых действия выполняются в парах (волейбольные и баскетбольные передачи, переноска товарища, «тачка», а также спортивные игры, по которым проходят соревнования внутри школы и между школами.

## **ЗДОРОВЬЕФОРМИРУЮЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК ГАРАНТИЯ СОХРАНЕНИЯ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

*Калиниченко О. В.*

*Костанайский государственный педагогический институт*

На сегодняшний день одним из основных критериев результативности функционирования общества можно считать показатели социального здоровья нации. Определение сущности социального здоровья, его показателей в разные возрастные периоды, является одной из исследовательских задач психологов, педагогов, медиков, социологов. Решение этой задачи поможет осуществить мониторинг эффективности государственных мероприятий, направленных на обеспечение повышения уровня благосостояния людей, динамику развития общества в целом.

Важнейшим условием развития здорового общества являются социально здоровые люди, чье поведение соответствует как абсолютным нормам, так и нормам, специфичным для определенного этапа социально-политического и экономического развития общества, его культуры. В процессе социализации субъектом усваиваются определенные когнитивные конструкты, модели поведения, формируются ценностные и смысложизненные ориентации, установки, детерминирующие эти модели поведения. Поэтому введение понятия «социальное здоровье человека» поможет более глубоко исследовать проблему воспитания здоровой личности, позволит характеризовать гармонично и своевременно осуществляемый процесс социального развития ребенка.

Понятие «социального здоровья личности» используется в литературе очень редко. В коллективной монографии «Психология здоровья» под редакцией Г. С. Никифорова сделан широкий обзор работ по проблемам здоровья, исследуемым в контексте различных психологических теорий. В частности, предпринята попытка определить понятие и сущность «социального здоровья». Автор отмечает, что «социальное здоровье» трактуется как оценка биологического состояния определенной части или всей человеческой популяции на основе интегрированных статистических показателей, составляющих социальную статистику. \1\

Понятие «социальное здоровье» может соотноситься с состоянием общества в целом, с состоянием отдельных групп общества, популяций населения, наконец, с состоянием конкретной личности. Его можно рассматривать как метасистемный уровень в структу-