

Сибирский федеральный университет
Институт физической культуры, спорта и туризма
Кафедра Теории и методики спортивных дисциплин

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

Курс лекций

Красноярск 2015

Лекция 3

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПОДВИЖНЫХ ИГР





Оздоровительное значение

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные *игры* оказывают благоприятное влияние на: рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей и подростков, а также совершенствуют функциональную деятельность организма.

Оздоровительное значение

Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.



Оздоровительное значение

- В играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания.
- Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся.
- Подвижные игры должны иметь строгие и четкие правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение.
- Подвижные игры преимущественно необходимо проводить на свежем воздухе.
- Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности.
- Подвижные игры применяются в специальных лечебных целях при восстановлении здоровья больных детей.



Образовательное значение

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме.

Подвижные игры могут положительно влиять на умственное развитие. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое.

В подвижных играх участникам приходится исполнять различные роли (водящего, судьи, помощника судьи и т. д.), что развивает у них организаторские навыки.

Образовательное значение имеют игры, по структуре и характеру движений подобные двигательным действиям, которые изучаются во время занятий многими видами спорта. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники движений и облегчают овладение ею.



Воспитательное значение

Подвижные игры в большой степени способствуют развитию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

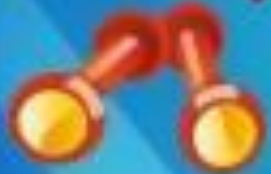
Игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время требуют от участников **быстроты**.

Постоянно изменяющаяся обстановка в игре, быстрый переход участников от одних движений к другим способствуют развитию **ловкости**.

Для воспитания **силы** хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений.

Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию **выносливости**.

Совершенствование **гибкости** происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.



Воспитательное значение

Увлекательный игровой сюжет вызывает у участников положительные эмоции и побуждает их к тому, чтобы они с неослабевающей активностью многократно проделывали те или иные приемы, проявляя необходимые волевые качества и физические способности.

Соревновательный характер игр также может активизировать действия игроков, вызывать проявление решительности, мужества и упорства для достижения цели.

Занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни.

