

УДК 428

Р.Ш.Исаков, и.о. доцент,

Заведующий

кафедры

Межфакультетская кафедра физической культуры и спорта ,

АндГУ

Узбекистан

E-mail: khanjarbek.

[1978@mail.ru](mailto:1978@mail.ru)

Значение подвижных игр на уроках физической культуры в начальных классах

#### **Аннотация**

В статье рассмотрены особенности обучающихся на подвижных играх, которую используют для развития физических качеств, для закрепления элементов техники различных видов спорта. В игре ребенок должен развивать себя физически, познает окружающую действительность и формы общественной жизни. Игровая деятельность является не только элементом культуры, она является полезным средством воспитания младших школьников.

**Ключевые слова:** Подвижная игра, физическая культура и физическое воспитание образовательный процесс, школьники, развитие физических качеств, адаптационные способности.

Подвижные игры широко применяются на уроках физической культуры в начальных классах и на данный момент эта тема очень актуальна. Они являются эффективным средством общей физической подготовки, развития физических качеств и обогащения двигательного опыта младших школьников.

В связи с усиливающимся в наше время потоком информации, увеличением времени на учебные занятия, сокращением действий, требующих мышечных усилий, снижением двигательной активности, у подрастающего поколения наблюдается гиподинамия. Широкое использование подвижных игр способствует снижению гиподинамии, так как компенсирует дефицит двигательной активности. В настоящее время использование физических упражнений на занятиях физической культуры направлено не на достижение высоких результатов, а на сохранение и повышение здоровья младших школьников. Для решения такой проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, подвижные игры.

Подвижная игра – это не просто физическое упражнение, т.е. двигательное действие, а целая совокупность разнообразных двигательных действий, объединенных мотивом, который определяет форму поведения играющих. Подвижные игры используют для развития физических качеств, для закрепления элементов техники различных видов спорта. Именно в игре ребенок развивает себя физически, познает окружающую действительность и формы общественной жизни. Игровая деятельность является не только элементом культуры, она является полезным средством воспитания младших школьников.

Через подвижные игры на уроках физической культуры мы решаем задачи развития физического воспитания, т.к. это необходимо детям в их жизни. Участвуя в играх, дети усваивают правильные понятия о предметах и явлениях природы, практически закрепляют некоторые знания, получаемые на уроках по познанию мира, математике, чтению.

Игры отличаются большой эмоциональностью, поскольку в них всегда имеются широкие возможности для проявления личных качеств и инициативы. Великое значение игр в развитии

ловкости, скорости, быстроты, находчивости, в совершенствовании двигательной способности. На уроках физкультуры в младших классах подвижным играм должна отводиться половина урока. Особое значение имеет соблюдение правил игры и осознание своих действий. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе и зимой, и летом, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме. Подвижные игры оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма.

Правильно организованные игры являются не только средством воспитания младших школьников, но и отличным средством активного отдыха. Игра - это средство подготовки ребенка к жизни, подготовительная ступень к трудовой деятельности.

Игра богаче по содержанию, чем другие средства физического воспитания. Игровая деятельность – это накопление навыков, привычек, традиций. Большое образовательное значение имеет знакомство учащихся с народными играми. Они знакомят детей с национальной культурой разных народов, с их обрядами и обычаями. При отставании физического развития у детей, необходимо использовать подвижные игры, которые способствуют оздоровлению организма, повышают общий уровень физического развития.

Подвижные игры младших подростков должны способствовать их дальнейшему всестороннему гармоническому развитию и физическому образованию. К подбору игр учитель физической культуры должен относиться критически, так как игра должна соответствовать возрастным особенностям школьников, а также иметь образовательное, развивающее, воспитательное значение. Каждая подвижная игра на уроке должна решать определенные задачи, четко должна быть организована и проведена, лишь в этом случае игра даст положительный эффект. Двигательный опыт у детей этого возраста очень мал, поэтому, вначале рекомендуется проводить несложные игры сюжетного характера с элементарными правилами и простой структурой. От простых игр надо переходить к более сложным, постепенно повышая требования к координации движений, поведению играющих, к проявлению инициативы каждым участником игры. Таким образом, педагогическая ценность подвижных игр заключается в том, что они оказывают воздействие в целом на все физические и духовные функции младшего школьника одновременно. Проведение подвижных игр на уроках физической культуры является наиболее эффективным развитием физических качеств у детей младшего школьного возраста.

#### Литература

1.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.

Р.Ш.Исаков, 2018