

## Подвижная игра как средство физического развития современного школьника

**Кистанов Виктор Викторович**  
**учитель физкультуры**

Современный школьник достаточно функционален, легко овладевает гаджетами, с раннего возраста справляется в мессенджерами и поиском информации в интернете. Однако, согласно первому в истории исследованию уровня физической активности среди подростков, подготовленному учеными из Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), для повышения уровня физической активности мальчиков и девочек в возрасте от 11 до 17 лет требуются неотложные меры. По выводам авторов работы, опубликованной в журнале *The Lancet Child & Adolescent Health*, показатели физической активности более 80% посещающих школу подростков в мире — 85% девочек и 78% мальчиков — находится ниже рекомендованного уровня (не менее одного часа в сутки).

По данным российской статистики, 60% современных школьников страдают от гиподинамии.

Исследования гигиенистов и физиологов свидетельствуют, что до 82–85% дневного времени большинство учащихся находятся в статическом положении (сидя). У школьников произвольные движения занимают только 16–19% времени суток, из них на организованные формы физического воспитания приходится лишь 1–3%. Причем больший процент приходится на подростков.

В условиях современной жизни школьников такой уровень гиподинамии объясним. Свободное время все больше занимают гаджеты. К тому же чем старше школьник, тем больше времени он проводит с устройством. Судя по отчетам учителей моей школы – занятость класса в спорте не превышает 50% в начальной школе и 20% в среднем звене. Как

правило, в основной и средней школе спортом занимаются те, кто с самого раннего возраста уже занимался спортом и имеет достижения. Остальные же теряют интерес с связи с увеличением тренерской нагрузки, отсутствие наград или находят новые формы досуга. Хорошо, если досуг связан с иным физическим или духовным и интеллектуальным развитием. Но статистика говорит о том, что большинство подростков находят сообщества по интересам или компьютерным играм, и в их жизни уже все меньше времени уделяется спорту.

Поэтому, для того чтобы все большее количество учащихся уделяло времени своему физическому развитию, стоит вовлекать школьников в спорт с раннего возраста, посредством спортивных секций, а прежде всего уроков физкультуры.

Хорошо, если в школу приходят школьники, у которых в дошкольном образовательном учреждении занятия по физвоспитанию проводил инструктор по физкультуре. Но в условиях дефицита кадров в детских садах часто упускают важность занятий физкультурой и привлекают таких ценных педагогов для воспитательной работы в группе.

Поэтому в 1 класс часто приходят дети, для которых уроки физкультуры являются новыми (в отличии от занятия математикой или чтением).

Стоит напомнить, что ведущей деятельностью до поступления в школу была игра и в детском саду на занятиях физкультурой дети также должны были играть. Но уже много лет я наблюдаю, что приходящие первоклассники знают 1-2 подвижные игры и то самые легкие.

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом,

способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

Посредством подвижных игр ребенок осмысливает и познает окружающий мир, в них развивается его интеллект, фантазия, воображение, формируются социальные качества.

В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение, увеличивается словарный запас, обогащается речь детей. Большое значение имеют подвижные игры и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Правила игры дети воспринимают как закон, и сознательное выполнение их формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение. В игре формируется честность, дисциплинированность, справедливость. Что так не хватает современному школьнику ввиду дефицита непосредственного личностного общения.

Подвижные игры делят на элементарные и сложные. Элементарные в свою очередь делят на сюжетные и бессюжетные, игры-забавы, аттракционы. Сюжетные игры имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни, игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные. Именно такие игры используются в начальной школе.

Бессюжетные подвижные игры не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве. К сложным играм

относятся спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей).

Согласно теории, развитой К. Гроссом, игры служат средством для упражнения различных физических и психических сил. Если наблюдать за играми молодых животных и за играми детей, то этот факт выступает с полной ясностью: игры всюду служат средством для упражнения и развития органов движения, органов чувств - особенно зрения, а в то же время и для развития внимания, наблюдательности, часто и мышления.

В педагогической истории России подвижным играм придавалось большое значение. Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Он указывал на наличие в подвижной игре определенной цели. Рекомендовал постепенно усложнять содержание и правила игры. По утверждению П.Ф. Лесгафта, систематическое проведение подвижных игр развивает у ребенка умение управлять своими движениями, дисциплинирует его тело. Идеи П.Ф. Лесгафта успешно претворялись в жизнь его последователями и учениками (В.В. Гориневским, Е.А. Аркиным). В.В. Гориневский рассматривал подвижную игру как средство формирования личности ребенка. Он придавал огромное значение оздоровительной направленности положительных эмоций, которые ребенок испытывает в игре. Серьезные требования В.В. Гориневский предъявлял воспитательной ценности сюжета игры, методике ее проведения. Он требовал от учителя эмоциональности, эстетики движений, индивидуального подхода к ребенку, точного соблюдения правил игры. Значительную роль в результативности игры Е. А. Аркин отводил педагогу, его искусству заинтересовать ребенка, правильно объяснить игру, распределить роли, подвести итог; при необходимости педагог успешно может подключиться к игре, оказать психолого-педагогическую поддержку ребенку в случае неудачи, проигрыша.

Степень вовлеченности детей в игру зависит от мастерства педагога, то, как он владеет методикой проведения подвижных игр. Детей привлекает в

игре главным образом процесс действия: им интересно бежать, догонять, бросать и т.д. Важно научить ребенка действовать точно по сигналу, подчиняться простым правилам игры. Учащиеся начальной школы с удовольствием вовлекаются в подвижные игры, особенно если приготовить маски или вводить новые игры со сменой времен года, предварительно рассказав увлекательную историю о герое. Так часто водящими или участниками игры являются животные из мультфильмов или персонажи сказок, так хорошо знакомые детям и им нравится перевоплощаться, облачаясь в новые образы. В процессе игры педагог отмечает успехи детей в игре, воспитывает доброжелательность, формирует честность, справедливость, обращает внимание на качество движений. Для них это игра, а я как учитель вижу в играх развитие физических качеств: скорость, сила, гибкость, ловкость и т.п. Поэтому в начальной школе на уроках физкультуры подвижная игра должна быть обязательным инструментом. Во-первых, для мотивации детей - на уроке они будут не только учиться, но и играть. Во-вторых, это отличный инструмент физического развития.

При умелом руководстве учителем подвижной игрой успешно формируется творческая активность детей: они придумывают варианты игры, новые сюжеты, более сложные игровые задания. Таким образом, подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

С переходом в новый класс необходимо менять игры или усложнять знакомые детям игры, тогда не потеряется интерес к урокам физкультуры.

Конечно же в основной школе сюжетность игр теряется, но подвижная игра, как инструмент физического развития остается. То есть дети также играют в подвижные игры, но им уже нет необходимости надевать маски и произносить речевки, так как правила игры, в первую очередь, требуют демонстрации уже имеющихся физических качеств. Подвижные игры помогают развивать умение согласовывать свои действия с действиями

товарищей, подчинять личные интересы интересам коллектива, воспитывать сдержанность, самообладание, инициативу, что является проявлением произвольности. При этом любая подвижная игра оказывает положительное влияние на эмоциональную сферу ребенка.

К тому же вспомним о возрастающей гиподинамии в этом возрасте и поэтому учителю важно удержать мотивацию к урокам физкультуры и подвижная игра, как правило, помогает в этом вопросе педагогам.

У обучающихся всех возрастов огромная потребность в игре, и очень важно использовать подвижную игру не только для совершенствования двигательных навыков. Продуманная методика подбора и проведения подвижных игр способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, позволяют сохранять двигательную активность, а также всесторонне развивают физические качества ребенка, которые необходимы для сдачи норм ГТО.