План:

Стр.

1. Цели и задачи…………………………………………………… 2

2. Введение………………………………………………………... 2

3. Основные физические качества

3.1 Сила……………………………………………………….. 3

3.2 Выносливость…………………………………………….. 4

3.3 Ловкость…………………………………………………… 5

3.4 Гибкость…………………………………………………… 7

3.5. Быстрота………………………………………………….. 8

4. Заключение………………………………………………………. 10

5. Список литературы……………………………………………… 11

1. Цели и задачи реферата.

Цель реферата: Изучить влияние подвижных игр для развития основных физических качеств.

Задачи реферата:

1. Рассмотреть основные виды физических качеств человека.

2. Изучить с помощью каких подвижных игр формируются основные физические качества.

3. Определить значение развития основных физических качеств в жизни ребенка.

2. Введение.

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

О подвижной игре написано много. На основе научных работ подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать, с другой стороны - получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания. Игра способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному.

Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, навыков, совершенствованию двигательной деятельности.

В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми.

Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т.д. В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Игра – исключительно ценный способ вовлечения ребенка в двигательную деятельность. Подвижные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в школе на уроках и во внеклассных занятиях. Подвижные игры проводятся на уроках физкультурыв сочетании с гимнастикой, лёгкой атлетикой, спортивными играми борьбой или лыжами.

3. Основные физические качества.

3.1 Сила

Под силой понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Один из наиболее существенных моментов, определяющих мышечную силу - это режим работы мышц.

Мышцы работают в различных режимах. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая их работа называется преодолевающей. Мышцы, противодействующие какому-либо сопротивлению, могут при напряжении и удлиняться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случае их работа называется уступающей. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием динамического. Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется изотоническим.

Однако все вышесказанное имеет, в основном, отношение к занятиям спортом, а не физкультурой. Развивать же такое важное для человека качество как сила нужно с детства посредством подвижных игр, постепенно вводя новые элементы и увеличивая нагрузки. Приведем несколько примеров таких несложных подвижных игр.

1. Перетягивание в парах.

На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

Игру можно повторить, разрешая тем, кто сумел перетянуть своего партнера, снова выходить в зону борьбы и помогать своему товарищу. В любом варианте правилами запрещается вырывать (отпускать) руки соперника. Нарушивший правила становится пленным.

2. Борьба всадников.

В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии.

По сигналу руководителя начинается борьба всадников. Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в «седле». Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба всадника «выбиты» из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. Затем игроки меняются ролями, и игра проводится еще раз.

3.2 Выносливость.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

В теории и методике физической культуры выносливость определяют, как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому выносливость проявляется в двух основных формах: 1. В продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления  
первых признаков выраженного утомления.

2. В скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности, необходимой для успешной профессиональной деятельности. За счёт высокой мощности и устойчивости аэробных процессов быстрее восстанавливаются внутримышечные энергоресурсы и компенсируются неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе самой работы, обеспечивается переносимость высоких объёмов интенсивных силовых, скоростно-силовых физических нагрузок и координационно-сложных двигательных действий, ускоряется течение восстановительных процессов в период между тренировками. Выносливость необходимо развивать с раннего детства. Ниже приведены подвижные игры, с помощью которых можно развить это важное физическое качество у школьников, начиная с младших классов.

1. Поймай лягушку.

Все игроки (на ограниченной площадке) принимают положение упора присев с опорой на руки, выставленные вперед. В таком же положении за пределами площадки находятся и двое водящих. По сигналу они впрыгивают «лягушкой» (с поочередной опорой на руки и ноги) на площадку и, продвигаясь таким способом, стараются приблизиться к играющим и осалить кого-либо из них. Те имеют право убегать тоже только способом «лягушка». Никому не разрешается в ходе игры сидеть на корточках, оторвав руки от пола. Продвигаться можно вперед или назад толчком двух ног или рук. Каждый, кого осалили водящие, становится новой «лягушкой» и начинает ловить остальных игроков. Участник, пойманный последним, объявляется победителем.

2. Поймай хвост дракона.

Игроки стоят друг за другом так, что правую руку кладут на правое плечо впереди стоящего. Тот, кто стоит впереди, - «голова дракона», последний в цепочке - это «хвост дракона».

«Голова дракона» пытается поймать свой «хвост», шеренга находится в постоянном движении, «тело» послушно следует за «головой», а «голова» пытается схватить последнего игрока. Шеренга не должна разрываться. Если же «голова» ухватит себя за «хвост», последний идет вперед, становится «головой», а новым «хвостом» - игрок, бывший в шеренге предпоследним.

3.3 Ловкость.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной и динамической точности движений. Все эти качества или способности в теории физического воспитания связывают с понятием ловкость — способностью человека наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость — сложное комплексное двигательное качество. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно в определенной мере разбить на три группы.

Первая группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.

Вторая группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие.

Третья группа. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

При воспитании координационных способностей решают две группы задач: по разностороннему и специально направленному их развитию. Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развития у учащихся координационных способностей, проявляющихся в гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Приведем примеры таких подвижных игр.

1. Ловля парами.

Выбирается пара «ловцов», которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если  
ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен берутся два игрока, они составляют  
новую пару. Затем две действующие пары ловят еще по одному игроку, которые  
составляют третью пару и т. д. Заканчивается игра, когда на площадке остаются 1-2  
участника, которые становятся новыми ловцами.

Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам запрещается хватать играющих руками и силой втягивать в образуемый ими кружок. Успех ловли обеспечивается согласованностью, ловкостью действий и ориентировкой игроков на площадке.

2. Вертуны.

В игре участвуют две-три группы игроков с одинаковым числом  
участников (4-6). Они стоят в колоннах, причем головные игроки располагаются ближе к  
центру площадки. По сигналу преподавателя головные игроки любым способом  
поворачиваются на 360 градусов. Затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первый  
и второй номера. Во время поворота второй номер держит руками за пояс партнера. Далее  
поворот выполняют одновременно три игрока и т. д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

3.4 Гибкость.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для  
выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений и выносливости. В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления; активную, характеризуемою величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание.

Зависит гибкость и от возраста. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13-14 лет, и, как правило, стабилизируется к 16-17 годам, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14-летнего возраста не выполнять упражнений на растягивание, то гибкость может начать снижаться уже

в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает, что даже в возрасте 40-50 лет, после регулярных занятий с применением разнообразных средств и методов, гибкость повышается, а у некоторых людей достигает или даже превосходит тог уровень, который был у них в юные годы.

Поэтому очевидно, что развитие такого качества как гибкость очень важно для каждого человека и развивать гибкость нужно с самого раннего возраста. Вот примеры некоторых подвижных игр, способствующих развитию гибкости.

1.. Палку за спину.

Команды строятся в колонны. Игроки стоят в полушаге друг от друга. Первые номера держат перед собой за оба конца гимнастическую палку. По общему сигналу игроки передают палки сзади стоящим партнерам. При этом игрок поднимает руки вверх и (не отпуская концов палки и слегка прогибаясь) переводит палку за спину. Руки остаются выпрямленными. Игрок, стоящий сзади, принимает палку и таким же способом передает ее дальше. Последний игрок колонны, получив палку, бежит с нею вперед (в то время как все делают шаг назад) и, заняв место во главе колонны, снова передает её по колонне назад.

Игроку, стоящему сзади, нельзя брать палку, если партнер не пронес её назад до конца, и она находится за головой стоящего впереди партнера. Если игрок отпустил один конец палки или уронил ее, это также считается ошибкой. Побеждают игроки команды, закончившие передачу не только быстрее других, но и с меньшим числом ошибок.

2. Мостик и кошка.

Игроки двух команд стоят в колоннах по одному у линии старта. Перед ними в 5 и 10 шагах прочерчиваются два круга (диаметром 1 м). По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляется второй игрок. Он пролезает под мостиком и бежит в дальний круг, где принимает упор стоя согнувшись (выгнув спину как «кошка»). Теперь уже первый номер бежит в дальний круг и пролезает между руками и ногами партнера. После этого оба игрока, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только они пересекут линию старта, вперед выбегают по очереди новые два игрока, а прибежавшие встают в конец колонны. Когда они вновь окажутся впереди всех, игра продолжается, причем игроки меняются ролями. Эстафета заканчивается, когда каждая пара выполнит задание по два раза.

3.5.Быстрота.

В соответствии с современными представлениями, под быстротой понимается специфическая двигательная способность человека к экстренным двигательным реакциям и высокой скорости движений, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц, и не требующих больших энерготрат. Физиологический механизм проявления быстроты, связанный, прежде всего, со скоростными характеристиками нервных процессов, представляется как многофункциональное свойство центральной нервной системы и периферического нервно-мышечного аппарата.

Различают несколько элементарных форм проявления быстроты:

1. Быстроту простой и сложной двигательных реакций.
2. Быстроту одиночного движения.
3. Быстроту сложного (многосуставного) движения, связанного с изменением положения  
   тела в пространстве или с переключением с одного действия на другое.
4. Частоту ненагруженных движений.

Основными средствами развития различных форм быстроты являются упражнения, требующие быстрых двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Однако, при всем том, что все такие упражнения направлены на развитие быстроты, все-таки имеются существенные методические особенности развития различных ее форм. Одной из форм развития быстроты безусловно являются подвижные игры. Вот некоторые из них.

1. Эстафета с поворотами

За общей линией старта выстраиваются 2-3 команды, игроки которых стоят в колонне по одному. В 12-18 метрах от линии напротив каждой колонны - набивной мяч (городок, флажок).

По сигналу направляющие каждой команды бегут к своему мячу, обегают вокруг него (слева направо) 2 раза и возвращаются обратно. Миновав стартовую черту, игрок обегает свою колонну и, оказавшись возле игрока, стоящего впереди, касается его рукой. Это сигнал к бегу очередного участника, который выполняет то же, что и предыдущий. Закончивший перебежку встаёт в коней своей колонны.

Победа, как правило, достаётся более быстрым игрокам. Следует учитывать, что в командах должно быть по возможности равное число мальчиков и девочек.

2. «Круговая охота».

Игроки, разбившись на две команды, образуют два круга. По сигналу  
они двигаются приставными шагами или скачками в разные стороны. По второму сигналу  
игроки внешнего круга разбегаются, а игроки внутреннего круга стараются осалить их,  
преследуя по всей площадке. Когда все игроки оказываются пойманными, команды  
меняются ролями и игра повторяется. Выигрывает команда, которая в более короткое  
время сумеет осалить игроков другой команды. Салить разрешается только того игрока,  
который стоял против догоняющего вначале игры.

4. Заключение.

Особое значение подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, отражают такие общие характерные черты как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Подвижная игра характеризуется как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, дыхательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Список литературы.

1. Былеева Л., Яковлев В. – Подвижные игры, М; 1994г.

2. Волчек И.П. – Подвижные игры младших школьников.//Педагогическое творчество -2007 - №11

3. Громова О.Е.- Спортивные игры для детей, М; 2002г.

4. Двигательное поведение и здоровье.//Начальная школа – 2007 - №1

5. Жуков М.Н. – Подвижные игры, М; 2002г.

6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. – Энциклопедия физической подготовки, М; 1994г.

7. Образцова Т.Н. – Подвижные игры для детей, М; 2005г.

8. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. СПб; 1998г.