МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЛАНЦЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3»

Тема: Физическое воспитание подрастающего поколения через спортивные игры

Выполнила:

Матвеева Екатерина Николаевна

Учитель физической культуры.

г. Сланцы
Муниципальное образование
Сланцевский муниципальный район Ленинградской области
2021 г.

Оглавление

Введение……..3

1.1.Роль физического воспитания через игру «Баскетбол»..……4

1.2. Роль физического воспитания через игру «Футбол»……...7

1.3. Роль физического воспитания через игру «Бадминтон»……..9

1.4. Роль физического воспитания через игру «Волейбол»……..11

Заключение…….13

Введение

Еще в начале прошлого столетия В.А.Сухомлинский заметил, что «отставание в учёбе лишь результат плохого здоровья». Развивая эту мысль, можно сделать заключение, что хорошее здоровье – залог успешного обучения. Следовательно, занятия физической культурой и спортом, укрепляя здоровье, способствуют гармоничному развитию ребенка и интеллектуальному, и физическому, и эмоциональному.

Спортивная игра - естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающей великой воспитательной силой.

В играх выполняются различные движения: ходьба, бег, подпрыгивание, прыжки, ползание, метание, бросание, ловля и многие другие движения.

Игра носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Играм свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Так, подвижные игры способствуют самопознанию.

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

В процессе занятий спортивными играми в значительной степени совершенствуется острота зрительных, кинестетических, вестибулярных и

слуховых восприятий. Это ведет к формированию обостренных ощущений предмета игры – «чувства мяча», «чувства площадки».

1.1. Роль физического воспитания через игру «Баскетбол»

Баскетбол – очень интересная и захватывающая игра, поэтому дети (особенно мальчишки) с удовольствием в нее играют. Кроме прекрасного влияния на физическое развитие ребенка, эта игра помогает воспитать характер, учит работать в команде, быстро принимать решения, искать нестандартные решения. Кроме этого баскетбол дисциплинирует, помогает в социализации ребенка, развивает чувство ответственности, повышает самооценку. Баскетболом как правило дети начинают заниматься в младшем школьном возрасте.

Польза баскетбола

- Баскетбол насыщен различными маневрами, бегом и всевозможными прыжками и бросками. Это позволяет во время игры задействовать практически все группы мышц, что способствует гармоничному укреплению мускулатуры.
- Баскетбол укрепляет вестибулярный аппарат, улучшает координацию движений, развивает ловкость.
- Регулярные занятия этим динамичным видом спорта хорошо повышают выносливость организма.
- Прекрасно влияют на иммунную систему, укрепляют защитные свойства организма.
- Тренируют дыхательный аппарат человека, увеличивает объем легких.
- Благоприятно влияют на работу сердечно-сосудистой системы.
- Баскетбол укрепляет нервную систему.
- Полезна эта игра для глаз. Перевод взгляда с близких предметов на дальние, слежение за мячом и игроками укрепляет глазные мышцы, развивает периферическое зрение.
- Баскетбол является хорошим помощником для поддержания стройной фигуры и борьбы с лишним весом.

- Очень полезна эта игра для развития таких черт характера как самодисциплина, сосредоточенность на поставленных целях, ответственность, умение нестандартно мыслить, инициативность, коммуникабельность.

1.2. Роль физического воспитания через игру «Футбол»

Мини – футбол

Мини-футбол характеризуется высокой двигательной активностью, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления). Основными средствами решения задач воспитательной, оздоровительной и образовательной в подготовки детей являются физические упражнения.

Польза футбола:

- Футбол улучшает общее состояние здоровья человека.
- Способствует укреплению иммунитета.
- Уменьшает вероятность возникновения сердечнососудистых заболеваний, выводит плохой холестерин, снижает кровяное давление.
- Улучшает циркуляцию крови и соответственно снабжение кислородом всех органов.
- Футбол полезен для улучшения обмена веществ в организме.
- Специалисты утверждают, что регулярная игра в футбол помогает укрепить костную ткань и благоприятно влияет на опорно-двигательный аппарат.
- При игре в футбол движения очень разнообразны, что позволяет укрепить практически все мышцы организма.
- Эта игра развивает ловкость и улучшает координацию движений.
- Футбол – отличный помощник в борьбе с лишним весом.

- Эта игра, как и другие виды физической активности, помогает бороться со стрессами и депрессиями, повышает настроение и улучшает сон.
- Очень важен футбол для развития личностных качеств, таких как умение работать в команде, воля к победе, целеустремленность, ответственность, коммуникабельность и другие.

1.3. Роль физического воспитания через игру «Бадминтон»

Бадминтон – является одним из наиболее популярных видов спорта. Он идеально приспособлен для общефизической подготовки учеников и, что самое главное, позволяет в игровой увлекательной форме привлечь учащихся к регулярным занятиям спортом, привить интерес и любовь к занятиям по физической культуре.

Польза бадминтона:

- Как и большинство видов физической активности, бадминтон способствует общему укреплению организма и повышению сопротивляемости различным болезням.
- Бадминтон повышает выносливость организма.
- Как и многие игры на свежем воздухе, оказывает закаливающие воздействие.
- Бадминтон полезен для сердечно-сосудистой системы, помогает снизить риск возникновения многих заболеваний, в том числе инфаркта, инсульта и гипертонии.
- Оказывает положительное влияние на дыхательную систему.
- Улучшает работу вестибулярного аппарата.
- Разнообразные движения, наклоны, пробежки и прыжки во время игры, помогают укрепить практически все группы мышц и кости.
- Полезен бадминтон и для зрения, так как во время игры приходится следить за валанчиком, а это очень хорошая гимнастика для глаз.
- Регулярные занятия бадминтоном помогают справиться с лишним весом. При этом не стоит забывать, что для похудения и поддержания

стройности, помимо физической активности, необходимо придерживаться здорового питания.

- Бадминтон способствует развитию быстрого мышления.
- Помогает снять напряжение, справиться со стрессами и депрессиями.

1.4. Роль физического воспитания через игру «Волейбол»

Прекрасным видом спорта для развития силы, скорости, координации, прыгучести является волейбол. Суть игры заключается в том, чтобы перебросить мяч на сторону команды противника через сетку так, чтобы он коснулся пола, или соперник допустил ошибку.

Польза волейбола:

Способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшает кровообращение.

Волейбол положительно влияет на опорно-двигательный аппарат, улучшает подвижность суставов.

Укрепляет дыхательную систему.

Разнообразие движений и чередование интенсивности нагрузки при занятиях волейболом тренирует основные группы мышц.

Тренирует мышцы глаз, расширяет поле зрения.

Волейбол положительно влияет на нервную систему, помогает бороться со стрессами и депрессиями.

Волейбол тренирует ловкость, точность движений, подвижность и гибкость.

Занятия волейболом формируют у детей и взрослых такие качества как трудолюбие, смелость, упорство, настойчивость, дисциплинированность и умение быстро реагировать на изменение ситуации.

Помогают человеку преодолеть комплексы, раскрепоститься, стать более общительным.

Волейбол, как и все командные виды спорта, воспитывают чувство ответственности перед коллективом, умение работать в команде и развивают доверие.

Заключение

«В игре формируются все стороны души человеческой: его ум, сердце, воля. В игре не только выражаются наклонности ребенка и сила его души, но сама игра имеет большое влияние на развитие детских способностей и наклонностей, а, следовательно, и на будущую судьбу» К.Д. Ушинский.

Доказано, что спортивные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе, то и закаливают организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредотачиваться. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в игре или в повседневной жизни.

Важнейший результат игры — это радость и эмоциональный подъем. Именно благодаря этому замечательному свойству игры, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, адекватны потребностям организма в движении. Свойственная подвижным играм многообразная двигательная деятельность, несущая в себе зародыши спортивного состязания, оказывается чрезвычайно полезной и даже необходимой для правильного развития моторно-психологической сферы и воспитания личностных качеств. Поэтому спортивные игры — это не только средство полноценного развития организма, но и широко раскрытые ворота в мир физической культуры и спорта.

Выдающийся педагог В.А.Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Одним из показателей физического здоровья учащихся является физическая

подготовленность, а именно комплексное развитие необходимых двигательных способностей.