**Современные игровые технологии на уроках физической культуры и во внеурочной деятельности**

1.Использование современных игровых технологий. Формы и методы работы на уроках физической культуры

2.Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования школьников

3.Учет возрастных особенностей детей в процессе занятий физическими упражнениями

Основная масса современных учеников практически не увлекается спортом, их не интересуют уроки физической культуры. Здоровье 90% учеников ослаблено, наблюдается нарушение осанки, недоразвитость мышечной массы, ожирения и дистрофия. Двигательная активность детей школьного возраста очень низкая, они сонливы, с трудом справляются с учебной программой. Психика большинства из них не устойчива, дети  вспыльчивы, обидчивы, неадекватно реагируют на замечания.

К сожалению, сегодня многие учащиеся большее предпочтение отдают компьютерным играм и просмотру телепередач, вместо того, чтобы выйти во двор, побегать и поиграть, например, с тем же мячом.

Активное внедрение игровых технологий помогает решать не только проблемы мотивации, развития учащихся, но и здоровьесбережения, социализации. В игре и через игровое общение у растущего человека проявляется и формируется мировоззрение, потребность воздействовать на мир, адекватно воспринимать происходящее и критику, замечаний и рекомендаций со стороны учителя или тренера. В игре независимо от сознания ребенка работают различные группы мышц, что благотворно влияет на здоровье.

В настоящее время существует множество спортивных игр, обладающих широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным.

Одной из главных проблем современного общества является гиподинамия, то есть низкая двигательная активность. Ее последствием является повышение уровня заболеваний. Современные дети предпочитают прогулкам на свежем воздухе и занятиям спортом телевизор и компьютер.

Использование игровых технологий для совершенствования различных качеств учащихся дают учителю добиться результатов и заинтересованность учащихся к спорту.

Подвижные игры, это тот вид деятельности, которому учащийся учится и самостоятельно активно использует в повседневной жизни. Они имеют большое значение в воспитании сознательной дисциплины у учащихся, которая является непременным условием каждой коллективной игры.

Игра наряду с трудом и учением, одна из основных видов деятельности человека и удивительный феномен нашего существования. В принципе игровой метод может быть применён к любым физическим упражнениям. Так игры на уроках физической культуры можно применять не только в разделе подвижные и спортивные игры, но и в разделах: гимнастика и легкая атлетика.

На уроках гимнастики применяются подвижные игры для закрепления построений и перестроений, общеразвивающих упражнений, навыка правильной осанки, точности исходных и конечных положений, навыков лазанья и перелезания.

Применение игрового метода на уроках легкой атлетики является эффективным средством в обучении и совершенствовании легкоатлетических упражнений. Легкоатлетические упражнения, проводимые в игровой форме, доставляют учащимся радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Уроки легкой атлетики проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

В рамках запланированных задач урока подвижные игры применяются в тесной взаимосвязи с другими средствами, путем комплексного использования с общеразвивающими и специальными упражнениями. При планировании полезной для конкретного занятия подвижной игры учитывается общая нагрузка урока и определяется её место среди других упражнений и учебных заданий.

Если на уроке решается задача развития силы, то в него включаются игры и упражнения, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями, разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним — перетягивание, сталкивание, удержание, выталкивание, и т. д., различными двигательными операциями с доступными отягощениями — бег, прыжки, метания на дальность, их перемещения в пространстве, передачи партнерам по команде и т. п. Очень эффективными для решения этой задачи оказываются наклоны, приседания, бег или прыжки с посильным для них грузом.

Для развития быстроты подбираются игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые, тактильные сигналы, упражнения с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие расстояния в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на осознанное и целеустремленное опережение соперника.

Для развития ловкости используются игры, требующие точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой и тактической изворотливостью, умения своевременно и результативно использовать те редкие благоприятные моменты и ситуации, которые непредсказуемо складываются в условиях бескомпромиссного психофизического соперничества.

Для развития выносливости применяются игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Например: Баскетбол относится к тем средствам физического воспитания, которые наиболее существенно влияют на всестороннее развитие человека, совершенствуя его физиологические показатели. Движения в баскетболе заставляют организм во время игры работать слаженно, как часы.

1.Влияние на опорно - двигательный аппарат

В этой игре очень активно работают практически все виды мышц, так как мы прыгаем, бегаем, ходим, наклоняемся и распрямляемся. От этого часто меняется интенсивность работы, так как ускорения и замедления движения, а также прыжки постоянно чередуются с игрой в медленном темпе. За одну игру человек в среднем преодолевает 7 км.

Некоторые упражнения современного баскетбола настолько полезны, что были включены во многие курсы лечебно-оздоровительной физкультуры. К примеру, такое упражнение для баскетбола как бросок мяча в корзину развивает кисти рук, мышцы ног и спины, что может быть хорошей профилактикой болезни суставов.

2.Влияние на дыхательную систему

Регулярные тренировки способствуют увеличению жизненной ёмкости лёгких. Занятия баскетболом приводят к повышению частоты дыхательных движений, она достигает 50-60 циклов за минуту с объёмом в пределах 120-150 литров. Это оказывает благоприятное влияние на здоровье человека, который становится более выносливым и энергичным, постепенно развивая дыхательные органы.

3.Влияние на кровеносную систему

Число сердечных сокращений в процессе матча колеблется в пределах 160-230 уд/мин, в среднем -199 уд/мин. Внешняя работа сердца возрастает в 4 раза а индекс минутного объема сердца- в 7 раз.

4.Влияние на пищеварительную систему

Благодаря длительной двигательной активности и интенсивному дыханию хорошо тренируются не только легкие (увеличивается их объем), но и органы пищеварительной системы.

Немалые энергетические затраты для одной продуктивной игры в баскетбол составляют приблизительно 900-1200 килокалорий. В результате для потребления недостающей энергии работающие мышцы используют значительное количество жировых отложений, постепенно избавляя человека от лишних килограммов. Стройные люди в этом случае продолжают укреплять и поддерживать великолепную фигуру. Сегодня этот факт мотивирует многих мужчин и женщин, страдающих от лишнего веса начать оздоровительные тренировки по баскетболу, для получения красивой фигуры в процессе увлекательной игры.

5. Влияние на умственную деятельность

Проблема взаимосвязи умственной и физической деятельности особенно актуальна в настоящее время, исходя из задач воспитания творчески мыслящего подрастающего поколения.

Учебная нагрузка в условиях сниженной физической активности и переработки большого объема информации нередко приводит к умственным перенапряжениям. Ежедневный дефицит движения и умственные перегрузки нередко приводят к нарушению сна и аппетита, раздражительности, головным болям и другим нарушениям, таким как неврозы, застойные явления в легких и полости живота, нижних конечностях, атония кишечника, снижение или повышение артериального давления.

Двигательная активность снижает чрезмерный тонус мозговых сосудов, улучшает мозговой кровоток, способствует снабжению нервных клеток кислородом, выводу из них «шлаков».

6. Влияние на формирование личности

Баскетбол оказывает положительное влияние не только на физическое и умственное развитие, но и формирует личность в целом. Наряду с влиянием на здоровье, занятия баскетболом развивают волевой характер, самообладание и устойчивую психику. Процесс соревнования приводит к мотивации поиска креативных решений в трудных ситуациях. Командная игра способствует развитию тактики на пути к цели, улучшает коммуникабельность и инициативность личности. Систематические тренировки ведут также к формированию самостоятельности, настойчивости и целеустремлённости.

Для изучения отношения обучающихся к уроку физкультуры можно провести исследования с применением следующих методов:

Метод неоконченных предложений:

Цель: выявление отношения детей к уроку физкультуры. Выявление наиболее интересных детям видов деятельности, и вызывающих наибольшее отторжение.

**Опрашиваемым предлагалось закончить предложения:**

 А) Больше всего на уроках физкультуры мне нравиться…

Б) Иногда на уроках физкультуры мне не нравиться…

В) Мне хотелось бы на уроках физкультуры…

**Обработка:** на качественном уровне анализировалось содержание и реализация видов, форм, методов работы, оказывающих влияние на отношение детей к тому или иному виду деятельности на уроках физкультуры.

На количественном уровне можно подсчитать частоту предпочитаемых и «не популярных» видов и форм деятельности.

**Рейтинговая оценка предметов.**

По шкалам от 1 до 10 баллов обучающимся предложить оценить предметы. изучаемые в данном классе по программе.

1 балл – самая низкая оценка.

10 баллов – самая высокая оценка.

**Обработка:** высчитать рейтинговые баллы по предметам, а также проанализировано соотношение высоких баллов по физкультуре и низких.

**Например:**

В опросах участвовали:

Ученики 5 класса – 19 чел.

Ученики 6 класса – 13 чел.

Ученики 9 класса – 7 чел.

Ученики 11 класса – 17 чел.

 Всего 56 человек.

При обработке результатов можно выявить, что преимущественно учащиеся выбирают либо подвижные игры, либо спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Сорок четыре человека из пятидесяти шести останавливают выбор на игровой деятельности, а одиннадцать говорит о том, что их устраивает все. Лишь отдельные дети выбирают конкретные направления, в которых, как выяснилось, они добились наиболее высоких результатов, или в меньшей степени видны качества, которые считаются ребенком плохо развитыми.

Кроме того, обучающиеся 11 класса, в основном ознакомлены с современными программами по фитнесу (бодибилдинг, йога, колонетика) и у них есть огромное желание заниматься этим дальше, поэтому в третьем вопросе появилось пожелание по поводу дальнейших занятий, а так же оборудования и тренажеров.

Анализ рейтинга может показал, что три из четырех опрошенных классов предпочитают физкультуру. Здесь можно сослаться на трудность многих предметов, однако, опрос покажет, что дети, пришедшие в школу из других учебных заведений, считают предмет трудным и не ставят высокой оценки. Их отношение меняется постепенно.

Конечно, нельзя утверждать, что только выбор игровой деятельности, как основного метода, является причиной высокого рейтинга. Существует множество других факторов, но метод неоконченных предложений подтверждает, дети в любом возрасте с большим удовольствием играют в игры, а, следовательно, если их умело использовать, можно добиться большей эффективности урока.

**Правила применения игровых технологий:**

Учащихся надо учить играть: практически показывать им наиболее целесообразные и экономные приёмы игры, наиболее выгодные тактические действия. В ходе игры надо разъяснять учащимся её значение в укреплении здоровья, в овладении учебным материалом по физической культуре.

Игры должны эффективно содействовать нормальному росту, развитию и укреплению важнейших функций и систем организма учащихся с учётом их возраста, а также формированию правильной осанки.

Особое значение приобретает достаточное наличие чётких правил, исключающих произвольное толкование обязанностей и действий играющих, устраняют случаи излишнего возбуждения, благоприятно влияют на проявление положительных эмоций у игроков.

Между подвижными играми и другими упражнениями, включаемыми в урок, должна быть обусловлена тесная организационно-методическая преемственность и взаимосвязь. Надо правильно определять место выбранной игры среди других упражнений и учитывать возможную её длительность.

**Практическое применение игровой технологии**

**На уроках гимнастики можно использовать следующую игру:**

**Удержись на месте**

**Основная цель:** развитие устойчивости, ловкости и оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий на гимнастическом бревне.

Организация: класс делится на две команды, которые разомкнутыми шеренгами становятся напротив друг друга на расстоянии чуть меньше вытянутой руки. Стопы каждого игрока сомкнуты. Руки согнуты перед грудью ладонями вперед.

**Проведение:** по сигналу преподавателя стоящие напротив игроки поочередными толчками одной или обеих ладоней в ладони соперника стараются сдвинуть его с занимаемой опоры. Кто потеряет равновесие и сдвинется с места хотя бы на одной ноге, тот проигрывает. Разрешается ловко уклоняться от толчка соперника и дезориентировать его обманными движениями. Игра повторяется три раза. Выигрывает команда, игроки которой одержат большее количество побед.

**На уроках легкой атлетики можно использовать игру:**

**Бег под уклон.**

**Основная цель:** развитие быстроты в облегченных условиях и внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий в беге на короткие дистанции.

**Организация:** на свободной поляне с уклоном класс выстраивается в одну шеренгу за общей стартовой линией. Впереди через 20 и 50 метров проведены две поперечные контрольные линии.

**Проведение:** по сигналу педагога все игроки бегут вперед, под уклон, причем первые 20 метров они должны бежать равномерно, не обгоняя друг друга, а поравнявшись с первой контрольной линией, начать бег на перегонки.

Побеждает участник, который первым пересечет 50 – м линию, не нарушая правил. Зачет у мальчиков и девочек раздельный.

**На уроках спортивных игр можно использовать игру:**

**Гонка мячей по кругу.**

**Основная цель:** развитие ловкости внимания. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с приемом, ведением и передачей мяча в баскетболе.

**Организация:** класс делится на две команды, которые шеренгами выстраиваются напротив друг друга за лицевыми линиями баскетбольной площадки. В 2 метрах перед каждой шеренгой мелом очеркивают круг диаметром 6 метров, а направляющему игроку шеренги дают баскетбольный мяч.

**Проведение:** По сигналу педагога направляющие игроки обеих шеренг начинают ведение мяча приставными шагами по своему кругу, совершая первый виток правым боком вперед, а второй виток – левым боком, после чего передают мяч вторым номерам своих шеренг и отходят в сторону. Вторые номера, выполнив то же самое задание, передают мяч третьим и так далее до последнего игрока в шеренге.

Побеждает команда, которая первой выполнит задание.

**На уроках лыжной подготовки можно использовать игру:**

**Скольжение на одной лыже.**

**Основная цель:** развитие силы отталкивание палками, равновесия и внимания. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий лыжных передвижений скользящим шагом.

**Организация:** на ровной снежной поляне класс на лыжах выстраивается в шеренгу, разомкнутую на вытянутые руки, и, двигаясь вперед параллельным курсом, каждый участник прогладывает самому себе лыжню, а педагог обозначает флажками стартовую и финишную линии игровой дистанции (от 20 до 50 м., в зависимости от возраста подготовленности играющих). Затем все игроки поворачиваются кругом, возвращаются обратно и выравниваются за стартовой линией.

**Проведение:** по сигналу преподавателя все участники игры как можно быстрее скользят на своей индивидуальной лыжне к линии финиша на одной лыже, приподняв другую вверх и энергично отталкиваясь палками. Игрок, коснувшийся поднятой лыжей снега, выбывает из игры.

Победителем признается тот, кто финиширует первым. Зачет у девочек и мальчиков раздельный.

Чтобы изменить положение необходимо с раннего возраста приобщать детей к занятиям в спортивном зале, к подвижным играм.

Влияние занятий подвижными играми на развитие физических качеств и динамику физической подготовленности учащихся.

Подвижно - развивающие игры относятся к основным и распространенным формам детской игры. Их главный признак наличие активных двигательных действий: бег, прыжки, лазанье, метание мяча и т. д., благодаря чему они являются признанным средством и методом физического воспитания и развития. Воспитательное значение подвижных игр не сводится к развитию только таких ценных качеств, как быстрота, ловкость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и другие. Развиваются интеллектуальные качества: наблюдательность, логическое мышление, сообразительность, память и т. д. По своей природе игра ненавязчиво побуждает её участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает мужество, решительность. Внимание, мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки.

В связи с этим подбираемые к урокам физической культуры и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствовать и укреплению костно – мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся.

Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем игры, ученики овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивно – рекреационной направленностью учебного предмета.

Если на проводимом уроке решается задача **развития силы,**то в него выгодно включать вспомогательные, подводящие игры, связанные кратковременными скоростно – силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные перетягивания, отталкивания, удержания, выталкивания, элементы борьбы, тяжелой атлетики и т. д.

**Для развития быстроты** следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые и тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кротчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

**Для развития ловкости** необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

**Для развития выносливости** надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Подвижные игры лучше всего применять на уроке в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания, путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими упражнениями.

Предполагалось, что организация и проведение подвижно - развивающих игр будет способствовать развитию физических качеств у учащихся среднего школьного возраста. Применение методики занятий подвижно - развивающими играми различной направленности (по развитию физических качеств) на уроках физической культуры и во внеурочное время у обучающихся, позволит повысить уровень их физической подготовленности.

**Игра** - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением

В игровой модели учебного процесса создание проблемной ситуации происхо­дит через введение игровой ситуации: проблемная ситуация проживается участ­никами в ее игровом воплощении, основу деятельности составляет игровое моде­лирование, часть деятельности учащихся происходит в условно-игровом плане

Ребята действуют по **игровым правилам**(так, в случае ролевых игр - по логике разыгрываемой роли, в имитационно-моделирующих играх наряду с ро­левой позицией действуют «правила» имитируемой реальности). Игровая обста­новка трансформирует и позицию учителя, который балансирует между ролью организатора, помощника и соучастника общего действия.

Итоги игры выступают в **двойном плане**- как игровой и как учебно-позна­вательный результат. Дидактическая функция игры реализуется через обсужде­ние игрового действия, анализ соотношения игровой ситуации как моделирую­щей, ее соотношения с реальностью.

**Важнейшая роль в данной модели принадлежит заключительному ретроспективному обсуждению, в котором учащиеся совместно анализируют ход и результаты игры, соотношение игровой (имитационной) модели и реальности, а так­же ход учебно-игрового взаимодействия*.***

**Игровая технология**строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно игры и упражнения, нормирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определен­ным признакам; группы игр, в процессе которых у младших школьников разви­вается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспиты­вающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др. При этом игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, осваивать ряд учебных элементов.

**Игровые технологии в среднем и старшем школьном возрасте.**

В подростковом возрасте наблюдается обострение потребности в создании своего собственного мира, в стремлении к взрослости, бурное развитие воображения, фантазии, появление стихийных групповых игр.

Особенностями игры в старшем школьном возрасте является нацеленность на самоутверждение перед обществом, юмористическая окраска, стремление к ро­зыгрышу, ориентация на речевую деятельность.

**Игровая технология**строится как целостное образование, охватывающее определенную часть учебного процесса и объединенное общим содержанием, сюжетом, персонажем. В нее включаются последовательно игры и упражнения, нормирующие умение выделять основные, характерные признаки предметов, сравнивать, сопоставлять их; группы игр на обобщение предметов по определен­ным признакам; группы игр, в процессе которых у младших школьников разви­вается умение отличать реальные явления от нереальных; группы игр, воспиты­вающих умение владеть собой, быстроту реакции на слово, фонематический слух, смекалку и др. При этом игровой сюжет развивается параллельно основному содержанию обучения, помогает активизировать учебный процесс, осваивать ряд учебных элементов.

**Игровые технологии в среднем и старшем школьном возрасте.**

В подростковом возрасте наблюдается обострение потребности в создании своего собственного мира, в стремлении к взрослости, бурное развитие воображения, фантазии, появление стихийных групповых игр.

Особенностями игры в старшем школьном возрасте является нацеленность на самоутверждение перед обществом, юмористическая окраска, стремление к ро­зыгрышу, ориентация на речевую деятельность.

**Формы и методы работы на уроках физической культуры.**

Использование игрового и соревновательного методов для повышения двигательной активности и достижения удовлетворенностью уроками физической культуры. Большинство учителей считают, что, придя в школу, дети становятся взрослыми (играть нужно было в детском саду) и на уроке они должны строго выполнять все требования выдвигаемые учителем для достижения определенной цели. Мы часто забываем, что даже взрослые любят играть, а дети, тем более, не зависимо от того возраста, в котором они находятся. Одна из главнейших функций игры – педагогическая, она издавна является одним из основных средств и методов воспитания. Понятие игрового метода в сфере воспитания отражает методические особенности игры. При этом игровой метод необязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, баскетболом или элементарными подвижными играми. В прин­ципе он может быть применен на основе любых физических упраж­нений при условии, что они поддаются организации в соответст­вии с особенностями этого метода. В игре почти всегда существуют различные пути выигрыша, допус­каемые правилами игры. Играющим  предоставляется простор для творческого решения двигательных задач,  внезапное изменение ситуации по ходу игры  обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией  двигательных способностей. В большинстве игр воссоздаются довольно сложные и ярко эмоционально окрашенные межчеловеческие отноше­ния типа сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки, а также типа соперничества, противоборства, когда сталкиваются противоположно направленные стремления.

Игровой метод, в силу всех присущих ему особенностей,  вызывает глубокий эмоциональный отклик и позволяет удовлетворить в полной  мере двигательную потребность занимающихся. Тем самым, способствует созданию положительного эмоционального фона на за­нятиях и возникновению чувства удовлетворенности, что в свою очередь создает положительное отношение детей  к занятиям физическими упражнениями.

**Роль и значение подвижных игр для физического совершенствования у учащихся.**

Формирование человека на всех этапах эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью, поэтому физические нагрузки приобрели важную биологическую роль в его жизнедеятельности.

Анализ научно-методической литературы многочисленные педагогические наблюдения показывают, что важнейший результат игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, в значительной степени игрового и соревновательного характера, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся. Игровые виды и действия требуют всего комплекса скоростных способностей от учащегося в связи с тем, что для стимулирования развития быстроты необходимо многократно повторять движения с максимальной скоростью, а также учитывать функциональные возможности учащегося. От последних в свою очередь зависит скорость движений. Необходимо также учитывать и сочетать методы относительно стандартного повторения движений с максимальной скоростью и методы достаточно широкого варьирования скоростных упражнений.

Подвижные игры различной направленности являются очень эффективным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Они же в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путем включения методических особенностей игры в любые физические упражнения .

В подростковом возрасте физическое развитие детей существен­но отличается от предыдущего периода. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела. Годичный **прирост** длины тела достигает 4—7 см, главным образом за счет удлинения ног. Наибо­лее интенсивный темп роста мальчиков отмечается в 13—14 лет (длина тела увеличивается за год на 7—9 см), а девочек — в 11 — 12 лет (на 7 см). Поскольку период ускоренного роста у девочек начинается раньше, чем у мальчиков, в возрасте 11 —13 лет девоч­ки имеют большие размеры тела. После 14—15 лет рост девочек замедляется, и мальчики снова начинают их опережать. [19;20;21]

**Масса** те­ла увеличивается ежегодно на 3—6 кг. Она особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13—14 лет, а у девочек — в 11 —12 лет.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые ко­сти верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту по­звонков. Поэтому позвоночник очень подвижен и податлив. И при неблагоприятных условиях, особенно при недостатке движений, мо­гут возникнуть различные нарушения осанки или деформации по­звоночника, а чрезмерные мышечные нагрузки могут замедлить рост трубчатых костей в длину.

В пубертатный период быстрыми темпами развивается и мышеч­ная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении об­щей массы мышц.

К 14—15 годам развитие суставно-связочного ап­парата, мышц и сухожилий достигает высокого уровня. В этот период мышцы растут особенно интенсивно.

В этот период продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Однако изменения, связанные с про­должающимся морфофункциональным созреванием, далеко не на всем подростковом этапе развития приводят к совершенствованию физиологических функций. Причина этого — в сложных перестрой­ках организма, связанных с **половым созреванием.**

Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1—2 года раньше, чем у мальчиков. В эндокринной системе в этот период происходит глубокая перестройка. Начинается усиленный рост половых желез, повышается активность щитовидной железы и надпочечников. Особенно существенные изменения в функциониро­вании организма, связанные с эндокринными сдвигами, происходят в 11 —12 лет у девочек и в 12—14 лет у мальчиков и приходятся на 2-ю и 3-ю стадии полового созревания. Для этих стадий характерна высокая активность обменных процессов, усиление клеточной и тканевой дифференцировки, интенсификация ростовых процессов. Это приводит к снижению функциональных и адаптационных воз­можностей организма подростков.

Результат использования игровой технологии: активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Таким образом, игровая технология строится как целостное образование, охватывающее определённую часть учебного процесса. Игра является одним из важнейших средств физического воспитания школьников. Она способствует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Результатом широкого применения игровых технологий на уроках физкультуры стало изменение отношения к предмету. Обучающиеся всех возрастов, в работе с которыми регулярно использовалась игровая технология, посещают уроки физической культуры регулярно и с удовольствием.

**Список использованной литературы**

1.Аникин А. И., ТуркукновБ. И. Уроки футбола в V—XI кл. // Физическая культура в школе. — 2005. — № 5. — С. 17—21.

2.Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студ. фак. физ. культуры пед ин - тов. - М.: Просвещение, 19с.

3.Барков В. А. Педагогические исследования в физическом воспитании: Учебное пособие по курсу «Основы НИР» для студентов специальности п. 02.02. – «Физическая культура». – Гродно, 1995. – 68 с.

4.Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры: Учебн. пособие для ин-тов физической культуры. 4-е изд., перераб. и дополн. - М.: Физкультура и спорт, 19с.

5.Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.

6.Годик М. А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

7.Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников. – Мн.: Нар. асвета, 1978. – 88 с.: ил.

8.Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: Учеб. пособие для студентов ВУЗов. - М., 19с.

9.Жуков М. Н. Подвижные игры: учеб. для пед. вузов / М. Н. Жу­ков. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

10. Иванов В. С. Основы математической статистики: Учебн. пособие для институтов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 176 с.

11.Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с.

12.Коротков И. М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: Физкультура и спорт, 19с.

13. Ланда Б. X. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. X. Ланда. — 2-е изд. — М.: Советский спорт, 2005. — 192 с.

14.Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах. – Мн.: Народная асвета, 1980. – 128 с.

15.Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний: учеб. по­собие / В. П. Лукьяненко. — М.: Советский спорт. — 2003. — 224 с.

16.Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и ме­тодики развития / В. И. Лях. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

17.Лях В. И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 19с.

18. Лях В. И. Развивая координационные способности // Физическая культура в школе. — 1993. — № 4. — С. 26.

19.Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. — М.: АСТ». —1998. — 272 с.

20.Лях В. И. Учение и обучение двигательным действиям // Физичес­кая культура в школе. — 2005. — № 1. — С. 18—24; № 2. — С. 5—9.

21.Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: учеб. для уча­щихся 8—9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — 3-е изд. — М.: Просвещение, 2007. — 207 с.

22.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебн для ин-тов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 19с.

23.Селевко Г. К. Современные общеобразовательные технологии: Учебное пособие. – Москва: народное образование, 19с.

24.Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. В 2 т. / сост. И. П. Космина, А. П. Паршиков, Ю. П. Пузырь. — М.: Советский спорт, 2003. — Т. 1. — 256 с.

25.Яковлев В. Г. Игры для детей. - М.: Физкультура и спорт, 197с.
26.«Мой друг – физкультура», В.И. Лях, М., «Просвещение», 2005 г.

27.«Подвижные игры», Л.В. Былеева, И.М. Коротков, М, «Физкультура и спорт», 1982 год.

28.Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5 – 11 кл.