



# Подвижные игры как инструмент освоения рациональной техники в различных видах спорта

Автор: преподаватель ГПОУ ЯО ЯКУиПТ Тутынина Е.Ю.



# Значение физической культуры

*Физическая культура — основной способ укрепления здоровья. Систематические занятия развивают мышцы, укрепляют сердечно-сосудистую и иммунную системы, нормализуют вес и обмен веществ. Регулярные тренировки повышают умственную и физическую работоспособность, формируют стрессоустойчивость и прививают потребность в здоровом образе жизни, что ведет к долголетию и улучшению качества жизни.*



# Важность правильной техники

## Снижение риска травм

*Правильная техника минимизирует риск травм, защищая суставы и мышцы.*

## Повышение эффективности

*Рациональная техника позволяет быстрее достигать результатов, воздействуя на целевые группы мышц.*

## Развитие навыков

*Формирует правильные двигательные навыки, упрощая освоение новых упражнений.*

## Комфорт и координация

*Обеспечивает комфорт во время занятий и улучшает координацию движений.*



# Роль ОФП в освоении техники

*Овладеть рациональной техникой невозможно без определенного уровня общей физической подготовки (ОФП), так как ОФП развивает необходимую координацию, силу, скорость, выносливость и гибкость. Без достаточной физической базы спортсмен не сможет выполнять движения точно, эффективно и безопасно.*



1

## Координация и ловкость

*Необходимы для точного выполнения движений.*

2

## Сила и выносливость

*Позволяют выдерживать нагрузки и формируют мышечный корсет.*

3

## Скорость и гибкость

*Обеспечивают выполнение движений в нужных временных и пространственных рамках.*

4

## Снижение риска травм

*Сильное и координированное тело лучше справляется с нагрузками.*



# Нюансы организации подвижных игр



## Учет состояния участников

*Возраст, уровень развития, здоровье и индивидуальные особенности.*



## Обеспечение безопасности

*Исключение опасных игр, контроль обуви и одежды.*



## Дозирование нагрузки

*Регулирование интенсивности, продолжительности, количества повторений.*



## Создание условий

*Возможность быстрой помощи, напоминание правил, распределение команд.*



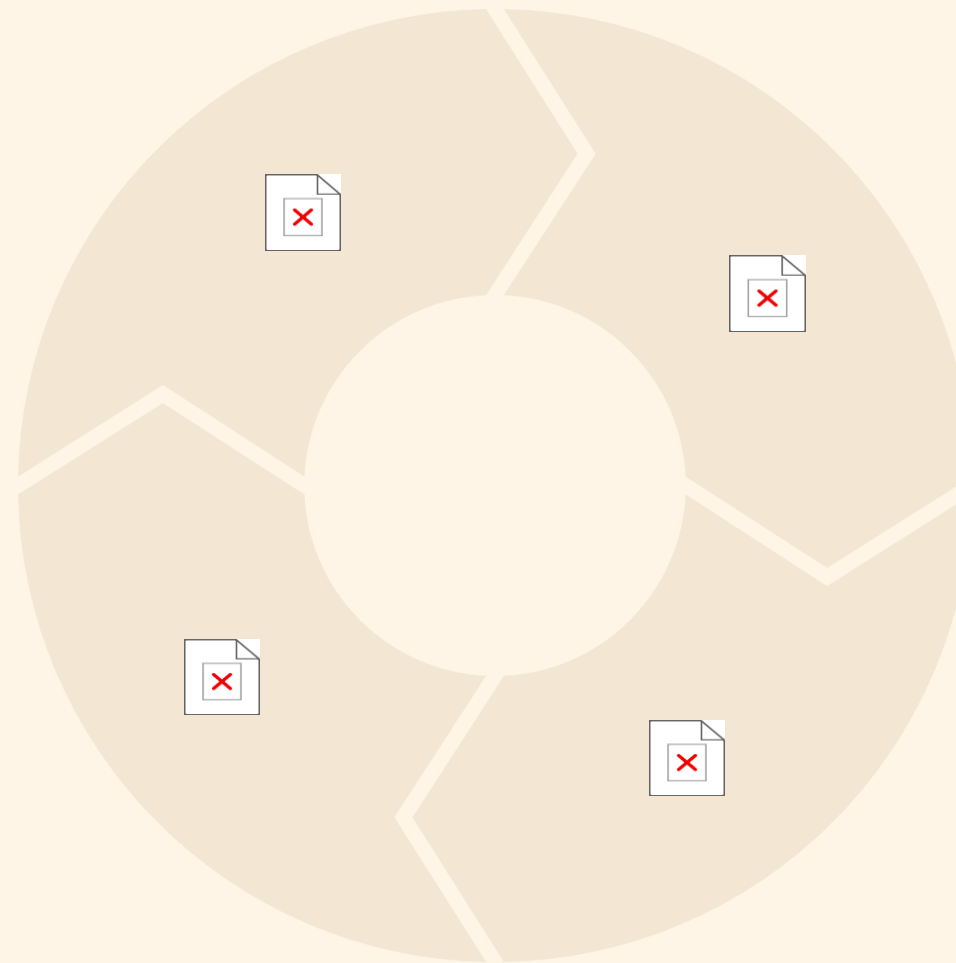
# Основные принципы подвижных игр

## Положительный настрой

*Игры должны быть интересными, веселыми, снимать стресс.*

## Коллективное взаимодействие

*Учат действовать сообща, соблюдать правила, проявлять уважение.*



## Свобода самовыражения

*Творческий подход к движениям, инициатива, импровизация.*

## Развитие навыков

*Ловкость, гибкость, равновесие, координация, внимание, общение.*

# Пионербол: динамичная командная игра

*Пионербол — это интересная, динамичная и захватывающая игра с ручным мячом. Она требует быстроты, выносливости, ловкости, координации движений, а также умения выстраивать межличностные отношения, распределять роли и обязанности. Только слаженный, совместный труд приводит к победе.*

*Эта увлекательная спортивная командная игра с мячом и сеткой проста, эмоциональна и обладает высоким оздоровительным эффектом. Пионербол замечательно подходит для освоения навыков в волейболе.*



# Организация игры: анализ и результаты

## Подготовка

*Место и инвентарь подготовлены заранее. У всех детей и воспитателя была спортивная обувь и одежда.*

## Длительность и повторения

*Длительность игры — 10 минут, 2 повторения по 5 минут. Конец игры своевременный.*

1

2

3

4

## Начало игры

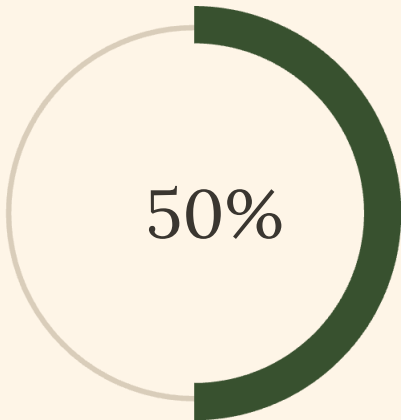
*Начало игры затянулось из-за неорганизованности некоторых детей.*

## Образовательные задачи

*Эффективно решены: контроль качества движений, исправление ошибок, развитие ловкости и быстроты.*



# Выводы и рекомендации



Моторная плотность

*Нормальный результат, но можно повысить, увеличив время игры.*



Педагогическое мастерство

*Умение видеть всех детей, контролировать выполнение упражнений и самочувствие.*



Поставленные задачи

*Игра проведена согласно правилам, все задачи выполнены.*

*Темп выполнения физических упражнений — высокий. Игра способствовала умственному и физическому развитию детей. Дети были активны и играли с удовольствием. Рекомендуется продумать варианты игры с усложнением и повысить моторную плотность.*

