

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

М.И. Масло, И.М. Масло, А.П. Чумак

Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина

Подвижные игры, как важнейшее средство физического воспитания населения, широко используются в образовательных учреждениях в поэтапном обучении (детский сад – школа – вуз). Их целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре для повышения уровня физического развития, выносливости и физической работоспособности. Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, то есть умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени, способствуют улучшению координации движений во времени и пространстве, вырабатывают психологическую устойчивость к стрессам и другим очень важным качествам. Следует особо отметить, что регулярные занятия физическими упражнениями и играми, а так же целый ряд сопутствующих факторов, не только повышают общую физическую подготовленность, но и укрепляют здоровье. Это связано с их благоприятным воздействием на развитие и функционирование всех органов и систем подрастающего поколения (двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной и др.). В связи с этим, подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания. Средствами физического воспитания служат разнообразные физические упражнения и игры, а так же гигиенические факторы (соблюдение температурных и других норм гигиены на занятиях, рационального режима труда и отдыха) и естественные силы природы (использования солнца, воздуха и воды для закаливания организма).

Так же подвижные игры и игровые упражнения используются в спортивной тренировке. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными. При подборе и проведении игр (как вспомогательные средства) усиливается избирательное направление, их воздействие на развитие специальных навыков и качеств, необходимых спортсмену. Игра является также лучшим активным отдыхом после тренировок. Подвижные игры помогают подвести спортсменов к достижению в нужный момент наилучшей спортивной формы. Игры служат дополнением к обычному учебно-тренировочному процессу. Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами любой спортивной игры и обучить им. Использование подвижных игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действуя в усложненных условиях, формирует морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Двигательная активность в физическом воспитании является основой для других видов учебно-воспитательной работы. Многого можно постичь в движении, в двигательной игровой деятельности. Применение игровых средств позволяет учащимся постичь "школу эмоций", смоделировать ряд межличностных отношений, способствует существенному повышению эмоционального фона занятий.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей.

Игровая деятельность направлена на совершенствование прежде всего естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, передачи, бросков, ударов по мячу и др. В результате обучения учащиеся знакомятся со многими играми, что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности. О высоком уровне развития координационных возможностей свидетельствует хорошее выполнение занимающимися движений, включенных в подвижные игры с меняющимися условиями или

осложненных дополнительными заданиями. Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок, выбирая моменты для отдыха.

Игре присуща организованная деятельность на основе образного или условного замысла игры. Игры являются ярким проявлением двигательной деятельности человека, в которой роль движений является ведущим фактором позволяющим быстро овладевать новыми формами движений и творчески приспосабливать их к новым условиям деятельности, воспитывать различные двигательные качества. Они являются эффективным средством в системе физического воспитания. Однако их объем, разнообразие и направленность не позволяют создать единую унифицированную классификацию. Существующая систематизация игр рассматривается с позиции группировки по организационным и педагогическим признакам.

Подбор игр по направленности воспитания двигательных качеств осуществляется с учетом возрастных особенностей. Для младшего школьного возраста характерным является проявления ловкости, быстроты, точности движений координации; для среднего школьного возраста ведущим является комплексное проявление двигательных качеств и овладение техникой отдельных видов спорта; школьники старших классов также развивают двигательные качества в комплексе, они в состоянии углубленно совершенствовать отдельные двигательные навыки. Хотелось бы отметить, что применение игр позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей и игра может применяться как средство совершенствования навыка.

И.М. Коротков отмечает, что практически ни одну игру нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде.

Подбору игр при организации занятий уделяется особое внимание. При этом необходимо исходить из следующих положений:

- а) игра должна иметь воспитательный и образовательно-тренировочный характер;
- б) в процессе игры должно укрепляться здоровье играющих, то есть игра должна иметь оздоровительную функцию;
- в) игра должна соответствовать анатомо-физиологическим и психическим особенностям участникам и их двигательной подготовленности;
- г) она должна быть доступно всем занимающимся и вызывать у них интерес.

Литература

1. Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (Текст) / И.А.Аршавский. – М.: Наука, 1982.
2. Азарова, И.В. Темпы прироста силовых качеств детей младшего среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции (Текст): автореф. дис. канд. пед. наук / И.В. Азарова. – Омск, 1983.
3. Демчишин А., Мозола Р. "Подвижные игры". К.: – Сов. шк. – 1985 г. – 39 с.
4. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2000.
5. Демчишин А.А., Мухин В. Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровья, 1989.