

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14511342>

Сафин Дамир Абдурахманович

ассистент преподаватель

Филиала Казанского (Приволжского) Федерального Университета

в городе Джизаке.

Аннотация

В статье будет описана методика проведения подвижных игр на занятиях по физической культуре в высших учебных заведениях, значение подвижных игр для развития физических качеств у студентов, место подвижных игр в системе физического воспитания и в целом физической культуры, описывается история происхождения подвижных игр, рассматривается влияние подвижных игр на организм занимающихся.

Ключевые слова

подвижные игры, физическое воспитание, физическая культура, физические качества.

Annotatsiya

Maqolada oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni o'tkazish metodikasi, talabalarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli o'yinlarning ahamiyati, harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya tizimidagi o'rni haqida so'z boradi. umumiy, harakatli o'yinlarning paydo bo'lish tarixini tavsiflaydi va harakatli o'yinlarning ishtirokchilar tanasiga ta'sirini o'rganadi.

Kalit so'zlar

harakatli o'yinlar, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, jismoniy sifatlar.

Abstract

The article will describe the methodology of conducting outdoor games in physical education classes in higher educational institutions, the importance of outdoor games for the development of physical qualities in students, the place of outdoor games in the system of physical education and physical culture in general,

the history of the origin of outdoor games is described, the influence of outdoor games on the body of those involved is considered.

Key words

outdoor games, physical education, physical culture, physical qualities.

Введение.

Для всего человечества игры являются средством воспитания детей, познания мира и подготовки новых поколений к предстоящей жизни. В современных условиях подвижные игры, в сочетании с различными физическими упражнениями, используются как важнейшее средство физического воспитания не только подрастающего поколения, но и всего населения. По данным исследователей, подвижные игры являются носителями национальной культуры и быта народов разных стран. Подвижные игры народов мира, несмотря на большое разнообразие, связанное с этническими, и другими особенностями, отражают такие общие черты, присущие этой форме состязаний, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. К особенностям и характеристикам игры можно отнести внезапно возникающую обстановку и меняющиеся условия, потребность широкого выбора действий, проявление творческих способностей, активность и инициатива. Подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общим. В связи с этим, использование игр в системе физического воспитания является логичным и оправданным в рамках всестороннего развития и формирования подрастающего поколения. Важнейшее значение для сохранения и укрепления здоровья молодёжи в стране имеет эффективно действующая система физического воспитания населения. В России эта система представляет собой процесс поэтапного обучения (детский сад – школа – вуз). Задачей физического воспитания является приобщение подрастающего поколения к здоровому образу жизни, регулярным занятиям физическими упражнениями, а главное, дальнейшее развитие массового спорта, как одного из важнейших средств воспитания молодежи, укрепления здоровья и подготовки подрастающего поколения к труду и защите Родины. Одним из средств массового спорта являются спортивные игры – высшая степень подвижных игр. Основой развития массового физкультурного и спортивного движения в нашей стране является повышение уровня спортивного

мастерства и на этой основе достижение российскими спортсменами высоких результатов в различных видах спорта на международных соревнованиях. В то же время, уровень спортивных достижений на чемпионатах и первенствах высокого уровня зависит от основы, фундамента, заложенного на начальном уровне физической подготовки. Таким образом, огромное значение имеет физическое воспитание ребенка, получаемое им в детском саду, школе, ВУЗе.

Методы исследования.

Проведённые исследования в области физического воспитания показывают что использование подвижных игр на занятиях по физической культуре формирует у студентов не только развитие физических качеств но оказывают большое эмоциональное возбуждение, необходимо отметить что при помощи подвижных игр и физической нагрузки у студентов стабилизируется работа систем и органов, развиваются физические качества такие как ловкость, сила, быстрота, выносливость и гибкость.

Результаты исследования.

Результат проведённых исследований показывает что при занятиях физической культурой необходимость использования подвижных игр имеет большое значение как для физического так и психологического развития студентов, преподавателю рекомендуется включать подвижные игры для эффективного и плодотворного проведения занятий по физической культуре.

История подвижных игр.

Игра была спутником человека с древних времен и использовалась с целью воспитания и физического развития. Физические упражнения в первобытном обществе были самым тесным образом связаны с трудовыми процессами, культовыми обрядами, с воспитанием и военным делом. Более совершенные орудия труда, а также возникновение родовых объединений дали людям возможность не ограничивать свою деятельность изготовлением предметов, служащих удовлетворению самых примитивных жизненных потребностей. Решающее значение имело понимание людьми того обстоятельства, что охотник должен уметь быстро бегать, осторожно подкрадываться к пугливой дичи, быть сильным в борьбе с крупным зверем, а при встрече с быстрым животным должен ловко и без промаха поразить цель. Поэтому охотнику необходимо было постоянно тренироваться, развивать силу, ловкость, меткость. При изготовлении снарядов для метания приходилось совершать пробные броски. Такого рода упражнения стали неотъемлемой частью подготовки подрастающего поколения к выполнению

тех задач, которые ставила перед ним жизнь в орде, роду, племени. В первобытном обществе дети и взрослые принимали участие в подвижных играх с мячом и палками. Победа в состязании приносила племени славу, а победителей награждали призами.

Педагогические требования к проведению подвижных игр.

При подборе игр следует учитывать подготовленность группы и задачи, которые будут решаться в процессе игры. Следует так же учитывать такие факторы, как состав группы, место проведения и наличие инвентаря. Каждая игра начинается с организации участников – размещения участников, назначения капитанов. При проведении командных игр, а они являются наиболее эффективным средством закрепления навыков, необходимо следить за тем, чтобы все команды были равны по силам. Объяснение игры должно быть логичным и образным для этого существует схема: название игры, роль играющих, ход игры, цель и правила. Как правило, студенты ведут себя во время игры по-разному. Одни играют очень активно, другие осторожно, избегая острой борьбы. Долг преподавателя провести занятия, чтобы все приняли активное участие в игре. Перед игрой в процессе занятия следует снизить нагрузку, чтобы занимающиеся могли немного отдохнуть. Продолжительность игры зависит от числа занимающихся (чем меньше игроков, тем короче игра) и характера игры. Подведение итогов и определение результатов игры имеет большое воспитательное значение, т.к. победитель игры может реально оценить свои не только физические, но и морально – волевые качества и способности.

При правильной организации занятий с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, а также повышают функциональную деятельность организма. В связи с этим большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела; увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. При занятиях играми необходимо следить за тем, чтобы физические нагрузки были оптимальными. При систематических занятиях играми можно допускать интенсивные нагрузки, чтобы организм постепенно приспособился к ним. Это имеет

огромное значение в жизни и труде. Однако недопустимо доводить участников игры до переутомления. Игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанные с длительным односторонним силовым напряжением (особенно статическим), благотворно воздействуют на организм человека. Именно поэтому в играх не должно быть чрезмерных мышечных напряжений и продолжительных задержек дыхания. Подвижные игры должны положительно влиять на нервную систему занимающихся. Для этого преподаватель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание играющих, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры ведет к появлению отрицательных эмоций, нарушает нормальное течение нервных процессов, у обучающихся могут возникнуть стрессы. Подвижные игры должны иметь правила, что способствует упорядочиванию взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. Особенно ценно в оздоровительном отношении круглогодичное проведение подвижных игр на свежем воздухе: занимающиеся становятся более закаленными, усиливается приток кислорода в их организм. Подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности.

Подвижные игры используются на занятиях физической культурой для повышения общей физической подготовленности студентов. Систематически организуемые подвижные игры при правильном проведении оказывают положительное влияние на динамику физического развития занимающихся. Преподаватель должен воспитывать у студентов серьезное отношение к подвижным играм. Следует объяснить, что та или другая игра имеет учебно-тренировочное значение. Сознательно выполняя игровые задания, занимающиеся будут заниматься подвижными играми с повышенным интересом и лучшей дисциплиной. Рассматривая подвижные игры по признаку организации играющих, можно выделить следующие:

- а) без разделения коллектива на команды (игры, основанные на простейших взаимоотношениях между участниками);
- б) с разделением коллектива на команды (игры направленные на воспитание коллективных действий).

Игры могут протекать в различных сочетаниях:

- а) игры, где имеет место активное единоборство;
- б) игры, без соприкосновения с соперником;

в) игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий. Учитывая, что одной из главных задач физического воспитания является развитие и совершенствование физических качеств занимающихся, возникает необходимость оценки применяемых игр с точки зрения двигательной активности участников, интенсивности их игровой деятельности.

Заключение.

Подвижные игры, как важнейшее средство физического воспитания, целенаправленно применяют на практических занятиях по физической культуре в вузах для повышения уровня физической подготовленности, выносливости и работоспособности студентов. Важным фактором является улучшение умственной работоспособности студентов, занимающихся активной двигательной деятельностью. 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 другие очень важные качества. Подвижные игры, кроме физических, воспитывают такие важные психологические и личностные качества, как чувство коллективизма, активность, инициативу, смелость, дисциплинированность и настойчивость в достижении поставленной цели. Нужно отметить, что решение задач разностороннего физического развития студентов может быть достигнуто только при условии органического соединения занятий подвижными играми с другими видами спорта или физическими упражнениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов пед. вузов. – М.: Academia, 2000. – 157 с.
2. Пахомова С.В., Витун Е.В. Подвижные игры и эстафеты в системе физического воспитания студентов. Методические указания. – Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. – 24 с.
3. Попенченко, В.В. Физическое воспитание в ВУЗЕ. Учебное пособие. – Москва: Высшая школа, 1979. – 120 с.
4. Рахимов М.И. Сто упражнений по развитию технических навыков у юных баскетболистов. Учебно - методическое пособие. – Казань: КГУ, 2015. – 32 с.