

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СТРУКТУРЕ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ПОДРОСТКОВ И ЮНОШЕЙ

OUTDOOR AND SPORTS GAMES IN THE STRUCTURE OF GENERAL PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TRAINING OF ADOLESCENTS AND YOUNG MEN

Т. В. ЖЕЛЕЗНАЯ, А. П. ЧУМАК
T. V. ZHELEZNAYA, A. P. CHUMAK

Учреждение образования «Мозырский государственный
педагогический университет имени И. П. Шамякина»
Мозырь, Республика Беларусь
Educational institution "Mozyr State Pedagogical University
named after I. P. Shamyakin"
Mozyr, Republic of Belarus
e-mail: Ferum1977@yandex.by

В статье охарактеризованы роль и место спортивных и подвижных игр и игровых упражнений в структуре общефизической подготовки и спортивной тренировки подростков и юношей. Раскрыты особенности применения игрового метода в разных условиях и на разных этапах общефизической и спортивной подготовки, указаны ожидаемые результаты.

Ключевые слова: подвижные игры, спортивные игры, общефизическая подготовка, спортивная тренировка.

The article describes the role and place of sports and outdoor games and game exercises in the structure of general physical training and sports training of adolescents and young men. It reveals the peculiarities of using the game method in different conditions and at different stages of general physical and sports training, indicating the expected results.

Keywords: outdoor games, sports games, general physical training, sports training.

Спортивная тренировка подростков и юношей может быть признана успешной в том случае, если она обуславливает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное воздействие, нацелена на всестороннее физическое развитие и в результате обеспечивает более высокие результаты в избранном

виде спорта. Это достигается лишь при условии соответствия величины тренировочных нагрузок возрастным особенностям и степени подготовленности занимающихся.

Общая физическая подготовка (ОФП) естественным образом взаимодействует с другими видами спортивной тренировки, а в многолетней перспективе содействует повышению спортивных результатов. Очевидно, что на различных этапах многолетней тренировки ОФП может приобретать различную направленность – от более широкой к более специализированной. В первом случае она нацелена на обеспечение фундаментальных предпосылок для последующего совершенствования; во втором – на содействие быстрой реализации заложенных ранее предпосылок.

Особая роль в структуре общефизической подготовки и спортивной тренировки подростков и юношей должна быть отведена применению спортивных и подвижных игр и игровых упражнений.

Игра – это первый из видов деятельности, которому принадлежит особая роль в формировании личности. В играх учащиеся применяют накопленный опыт, углубляют и закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о самой жизни. Игры расширяют круг представлений, развивают внимание, наблюдательность, умение анализировать, сопоставлять, делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде.

Игры, используемые для физического воспитания можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью они применяются не только на занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

Серьёзное образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности как в летних, так и в зимних условиях: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Так, игры на местности способствуют приобретению навыков, необходимых туристу. При этом у учащихся выявляются психофизиологические и физические качества, которым следует уделить особое внимание, поскольку они являются основополагающими для достижения должного уровня физической подготовленности [4].

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются едиными правилами, регулирующими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность, требования к оборудованию, инвентарю и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба [2, 3, 5]. В спортивных играх задействуются разные

движения и действия. Целесообразно применяя игровые приемы, играющие стремятся совместно с партнёрами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Соревнования по спортивным играм приобретают характер спортивной борьбы [1].

Особое место игры занимают в переходном периоде тренировки, в котором должны быть созданы условия для отдыха, для завершения восстановительных процессов после напряжённых соревнований и в то же время сохранён уровень тренированности.

Отдельно следует отметить образовательно-воспитательную функцию, которую выполняют национальные народные подвижные игры, помогающие учащимся в познании их специфических особенностей и ценностей национальной культуры.

Наиболее оптимальным местом проведения подвижных игр является летняя спортивная площадка или спортивный зал, где в полной мере учащимися проявляется двигательная активность. Организация игр в условиях школьной рекреации требует от проводящего проявления творчества, адекватных организационных решений и в целом – достаточно высокого профессионализма.

При размещении учащихся для игры важно правильно определить место преподавателя для показа элементов игры одновременно с рассказом. При показе действия преподавателя должны быть хорошо видны всем участникам игры. Не менее важно и определение индивидуальных функций играющих, которое может заключаться: в распределении учащихся на команды; выборе водящих; назначении помощников и др.

Проводя игру, преподаватель может оценивать деятельность играющих во время игры или в ходе её анализа. При этом оценивать рекомендуется: а) умение выполнять и применять в игре изученные двигательные умения и навыки; б) знание правил, умение и стремление их соблюдать; в) умение согласованно действовать в игре с партнёрами.

Необходимо стремиться к тому, чтобы к моменту окончания игры были выполнены все задачи, поставленные перед её началом. Заканчивать игру следует, когда играющие не переутомились и ещё проявляют к ней интерес [1, 4].

Итог игры следует подводить тактично, доброжелательно, предвзвешенно успокоив играющих, убрав лишние эмоции (если таковые имели место).

В процессе подготовки и участия в подвижных и спортивных играх у учащихся формируются знания в соответствии с ролью каждого в игре, будь то игрок в поле, водящий, судья, организатор, помощник или руководитель. Это же относится к постижению учащимися правил игры.

Подвижные игры чаще всего сопряжены с чередованием положительных и отрицательных эмоций. Это обстоятельство предопределяет возможность обучения учащихся управлению своими эмоциями, что предъявляет особые требования к готовности и способности педагога осуществлять этот фрагмент воспитательной работы. Смена эмоций средствами игры является важнейшим способом укрепления нервной системы, развития самоуправления и самоконтроля.

Профессиональное руководство игровой деятельностью является важным условием формирования моральных, волевых и нравственных качеств личности учащегося. Подвижные игры являются также признанным целебным средством лечебной физической культуры в медицинских реабилитационных учреждениях, атрибутом адаптивной физической культуры для учащихся с ограниченными функциональными возможностями.

Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность, совершенствование функций организма, черт характера играющих. Игровой метод в силу присущих ему особенностей является методом комплексного совершенствования двигательной деятельности. Игры могут выступать и в качестве средства восстановления – они являются источником положительных эмоций, помогают восстановить функциональные возможности организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Байкалова, Л. В.* Подвижные и спортивные игры в подготовке спортсменов-легкоатлетов [Электронный ресурс] / Л. В. Байкалова, Н. М. Простихина // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Б. Хмельницкого. – 2015. – Т. 5, № 1а. – С. 20–23. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/podvizhnye-i-sportivnye-igry-v-podgotovke-sportsmenov-legkoatletov>. – Дата доступа: 19.03.2024.
2. *Былеева, Л. В.* Подвижные игры : пособие для институтов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 279с.
3. *Каныгина, Л. Н.* Подвижные игры и эстафеты: метод. рекоменд. / Л. Н. Каныгина, А. В. Каныгина, А. В. Константинова. – Витебск : ВГМУ, 2017. – 70 с.
4. *Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания студентов вузов* / В. А. Зайцев, А. Н. Меркулов, Е. Ю. Архипов, А. Г. Коржева, А. М. Белов. – Казань: Казан.ун-т, 2016. – 163 с.
5. *Черенко, В. А.* Физическое воспитание студентов на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта / В. А. Черенко. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2017. – 75 с.