

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.

Мамедов Марат Раимович

*ассистент Филиала Казанского (Приволжского) Федерального
Университета в городе Джизаке*

Аннотация: В статье описывается значение подвижных игр для занимающихся физической культурой и спортом, виды и классификации подвижных игр, история развития подвижных игр, влияние подвижных игр на организм занимающихся.

Ключевые слова: подвижные игры, физическое развитие, правила подвижных игр, история развития подвижных игр, физическое воспитание.

Annotatsiya: *Maqolada jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanadiganlar uchun ochiq o'yinlarning ahamiyati, ochiq o'yinlarning turlari va tasnifi, ochiq o'yinlarning rivojlanish tarixi, ochiq o'yinlarning ishtirokchilar tanasiga ta'siri tasvirlangan.*

Kalit so'zlar: *ochiq o'yinlar, jismoniy rivojlanish, ochiq o'yin qoidalari, ochiq o'yinlarning rivojlanish tarixi, jismoniy tarbiya.*

Abstract: *The article describes the importance of outdoor games for those involved in physical culture and sports, types and classifications of outdoor games, the history of the development of outdoor games, the influence of outdoor games on the body of those involved.*

Key words: *outdoor games, physical development, rules of outdoor games, history of the development of outdoor games, physical education.*

ВВЕДЕНИЕ

Игра была спутником человека с незапамятных времен. В ней культуры разных народов демонстрируют сходство и огромное многообразие. Е. А. Покровский утверждал, что игры во все времена и у всех народов были непременно. Многие из игр представляли собою большую оригинальность, смотря по свойствам и образу жизни народа. Множество игр разных народов имели между собою большое сходство, например, игры с мячом, в кости и т.д.

Справедливо также мнение Н. С. Воловик о том, что назначение древних игр — не развлекательное, а практическое. Действиями игры и словами песни люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих работах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее проецируется на будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир. Основатель российской системы физического воспитания П.Ф.Лесгафт отводил подвижной игре большое место. Определяя игру как упражнение, при помощи которого ребенок готовится к жизни, П. Ф.

Лесгафт отмечал, что в игровой самостоятельной двигательной деятельности развивается инициатива, воспитываются нравственные качества ребенка.

Игра — это отдых от серьезной работы для восстановления сил. Н.Филитис отмечает, что Гутс-Мутс допустил ошибку, которая часто делается взрослыми, когда они судят о детской игре: психика взрослого сложившегося организма переносится на психику развивающегося организма ребенка. Если мы часто наблюдаем, что взрослый играет после работы, то, с другой стороны, мы ежедневно видим здоровых, только что отдохнувших после продолжительного сна детей, которые играют, полные сил, не нуждаясь ни в каком отдыхе.

Нельзя не согласиться с Н.Филитисом, что как ни остроумна эта теория сама по себе, но и она не объясняет нам игр во всем их объеме. Опять присмотримся к играм детей, которые могут без перерыва предаваться им до полного изнеможения. Кажется, что у ребенка уже нет сил; он еле-еле двигается, но все-таки напрягает последние усилия, чтобы продолжать игру; он только что хворал, был прикован болезнью к постели, но как только получил возможность свободно передвигаться, тотчас же принимается за игру. В этих случаях следует отметить, что ребенок упражняет игрою накопленные силы.

Виды и классификации подвижных игр.

В педагогической практике используется много разнообразных подвижных игр. Поэтому большое значение приобретает распределение игрового материала на группы, имея в виду сходность отдельных игр по определенным признакам. Это помогает более отчетливому представлению о существенных особенностях содержания рассматриваемых игр, содействует их правильному выбору для каждого данного случая.

Используется два основных вида подвижных игр:

1. игры свободные, творческие, вольные (Н.К. Крупская);
2. организованные подвижные игры с установленными правилами.

По признаку количественного состава играющих различаются индивидуальные, коллективные и массовые игры.

Индивидуальные подвижные игры в большинстве представляют

продукт детского творчества и в основном организуются детьми самостоятельно. В этих играх каждый волен строить свои планы, творческие замыслы, устанавливать наиболее интересные для него самого условия правил, а по желанию и изменить их. Также по личному желанию избираются и средства к осуществлению задуманных действий. Подобные игры используются также педагогами, ведущими внеклассную и внешкольную работу по физической культуре и спорту с детьми и подростками, для организации их досуга.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры).

В теории и методике физического воспитания принята следующая классификация игр.

К подвижным играм с правилами относятся сюжетные и несюжетные игры. К спортивным играм — баскетбол, городки, настольный теннис, хоккей, футбол и др.

Сюжетные подвижные игры отражают в условной форме жизненный или сказочный эпизод. Ребенка увлекают игровые образы. Он творчески воплощается в них, изображая кошку, воробышка, автомобиль, волка, гуся, обезьяну и т.д.

Несюжетные подвижные игры содержат интересные детям двигательные игровые задания, ведущие к достижению цели. Эти игры делятся на игры типа: перебежек, ловишек; игры с элементами соревнования («Кто скорее добежит к своему флажку?» и т.п.); игры-эстафеты («Кто скорее передаст мяч?»); игры с предметами (мячи, обручи, серсо, кегли и т.п.).

Влияние подвижных игр на организм занимающихся физической культурой.

Занятия подвижными и спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Подвижные и спортивные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в учебных заведениях. На уроках физической культуры они используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Подвижная игра с правилами — это активная осознанная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Следование правилам игры формирует у детей организованность, внимание, умение управлять своими движениями и проявлять волевые усилия. Очень важна роль подвижных игр в увеличении двигательной активности детей в течении дня. Особое значение имеют они для увеличения физических нагрузок на организм ребенка.

Игра также необходима для пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Совместные действия детей создают условия для общих радостных переживаний, общей активной деятельности.

В коллективных подвижных играх дети приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Игра помогает ребенку преодолеть робость, застенчивость.

В процессе игры происходит не только закрепление уже имеющихся навыков, но и формирование новых качеств личности. Играм с мячом отводится особая роль.

Заключение.

Исходя из выше изложенного стоит отметить что подвижные игры являются эффективным средством воспитания и развития физической подготовки человека

и имеет большое воспитательное и оздоровительное значение . Подвижные игры воспитывают дисциплину в человеке так как по ходу игры человек должен соблюдать определённые требования, необходимым условием при проведении подвижных игр является подготовка места и инвентаря . Так же необходимо отметить что подвижная игра воспитывает в человеке смекалку, ловкость, реакцию. При проведении занятий по подвижным играм преподаватель должен ознакомить студентов с правилами, основными целями и задачами игры . Именно подвижные игры используются в различных видах спорта для развития определённых физических качеств. Данная статья является актуальной в системе физического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бауэр, О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов / О.П.Бауэр; под ред. С.О.Филипповой, Г.Н.Пономарева. - СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332.

2. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада / Е.Н.Вавилова. - М.: Просвещение, 1981. - 96 с.

3. Васильева, М.А. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез. 2007. - 240 с.

4. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А.Овсянкин. - М.: Владос, 2000. - 262 с.

5. Дворкина, Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов детей дошкольного возраста / Н.И.Дворкина // Современный олимпийский спорт и спорт для всех. - 2003. - Т-1. - С. 230-232.