

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Ильина Светлана Александровна,  
Мостовая Татьяна Николаевна

Государственный университет – учебно-научно-  
производственный комплекс г. Орел, Россия

**Аннотация:** Использование подвижных игр на занятиях физической культурой в ВУЗе позволяет приобщить студентов к здоровому образу жизни, стимулировать мотивацию к занятиям спортом, воспитать важные психофизические и личностные качества, повысить эффективность процесса физического воспитания в ВУЗе.

**Abstract:** the Use of mobile gaming in physical education in the University will introduce students to a healthy lifestyle, to stimulate the motivation to sports, to raise important psychophysical and personal qualities to improve the efficiency of process of physical education in the University.

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 России, 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 об-

разу 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.

Именно в детском возрасте человек приобщается к регулярным занятиям спортом, участию в спортивных состязаниях и победе в них. Этот путь начинается с детских подвижных игр, «веселых стартов», детских спортивно-массовых мероприятий. Использование подвижных игр на занятиях физической культурой в детском саду, школе, ВУЗе – это путь к здоровью, победам в спорте, успеху в жизни. Отбирая игры, следует иметь в виду, что не существует резкой грани между играми людей различного возраста. Есть целый ряд игр, в которые с одинаковым увлечением играют и дети, и взрослые. Например, лапта, городки, игры-аттракционы, эстафеты. Но при этом необходимо помнить, что чем старше люди, тем шире их кругозор, а люди от 18-25 лет лучше развиты физически.

Владея методикой проведения игр, знаниями современных правил соревнований и судейства, средствами восстановления работоспособности, знаниями психологических и возрастных особенностей людей можно организовать эффективный процесс физического воспитания в ВУЗе с целью подготовки молодежи к предстоящему труду и жизнедеятельности.

Педагогические наблюдения и эксперименты, проведенные в различных учебных заведениях, заключавшиеся во включении в образовательные программы преимущественно народных подвижных игр, физических упражнений и проведении уроков на их основе, показали активизацию отношения учащихся к этим занятиям, более быстрое овладение двигательными навыками, улучшение дисциплины, повышение заинтересованности в занятиях физической культурой и спортом.

Подвижные игры, как важнейшее средство физического воспитания населения, широко используются в образовательных учреждениях нашей страны. Их 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, зани-

мающихся 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.

По данным ученых, основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются – сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Эти качества формируются в зависимости от характера подвижных игр. В дальнейшем они совершенствуются в процессе тренировки на занятиях различными видами спорта. 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. Таким образом, подвижные игры являются универсальным средством физического воспитания подрастающего поколения.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Спортивные игры отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Подвижные игры являются базисом для овладения техникой спортивной игры. Подвижные игры – одно из комплексных средств воспитания: они направлены на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности) и совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Главным признаком, отличающим большинство игр, является их сознательный характер. Перед играющим всегда ставится цель – выполнение какой-либо конечной задачи игры, т. е. получение результата, хотя и в рамках определенных способов его достижения, но таких, которые позволяют самим играющим выбирать пути, находить сообразно своим возможностям новые решения в зависимости от постоянно меняющейся ситуации.

Подвижные игры при правильном руководстве ими оказывают благотворное влияние на сердечно - сосудистую, мышечную, дыхательную и

другие системы организма. Подвижные игры повышают функциональную деятельность, вовлекают в разнообразную динамическую работу различные крупные и мелкие мышцы тела, увеличивают подвижность в суставах. Особенно ценным в оздоровительном отношении является проведение подвижных игр на открытом воздухе зимой и летом, так как при движении на открытом воздухе значительно усиливается обмен веществ с увеличением притока кислорода, что благотворно отражается на всем организме.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта. Такие игры направлены на совершенствование и закрепление разученных предварительно технических и тактических приемов и навыков того или другого вида спорта. В подвижных играх очень важно воспитывать правильный стереотип движений, так как потом его трудно будет исправить. В них почти все физические качества (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость) развиваются в комплексе; игры развивают у людей чувство товарищества, солидарности и ответственности за действия друг друга. Участвуя в коллективной игре, человек должен жертвовать своими интересами ради интересов команды: уступить мяч товарищу, находящемуся в лучшем положении, стараться выручить друзей, «попавших в плен».

Все это с методической точки зрения характеризует подвижную игру как многоплановое, комплексное по воздействию, педагогическое средство воспитания. Комплексность выражается в формировании двигательных навыков, развитии и совершенствовании жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Однако такое разностороннее воздействие не препятствует избирательной направленности в использовании подвижных игр. Наличие соревновательного элемента в естественных видах движений позволяет использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми.

Игра – первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх люди отражают накопленный опыт, углубляют, закрепляют своё представление об изображаемых событиях, о жизни. Ребёнок, как и взрослый, познаёт мир в процессе деятельности. Занятия играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Большое образовательное значение имеют подвижные игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на базах отдыха, в походах и экскурсиях. Игры на местности способствуют образованию навыков,

необходимых туристу, разведчику, следопыту. Игры воспитывают солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению «взять себя в руки» после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. В связи с этим важно творчески подходить к проведению физкультурных занятий и при необходимости самостоятельно составлять игровые задания, содержащие такие виды движений, в которых человек особенно нуждается в данный момент.