



## РАЗНОВИДНОСТЬ ПОДВИЖНЫХ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ.

**Сафин Дамир Абдурахманович**

*ассистент кафедры «Общественных наук»*

*Филиал Казанский (Приволжский) Федеральный Университет  
в городе Джизаке Республики Узбекистан*

**Аннотация** В статье описывается история развития подвижных игр, виды и классификация подвижных игр, влияние подвижных игр на физическое и эмоциональное развитие студентов, рассматривается методика проведения подвижных игр на занятиях по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях. Подвижные игры как важная составляющая часть физического воспитания и спорта занимает одно из важных мест в нравственном и физическом развитии студентов.

**Ключевые слова-** подвижные игры, физическое воспитание и спорт, классификации подвижных игр, спортивные игры, физическое развитие.

**Annotatsiya\_maqolada** ochiq o'yinlarning rivojlanish tarixi, ochiq o'yinlarning turlari va tasnifi, ochiq o'yinlarning talabalarining jismoniy va hissiy rivojlanishiga ta'siri tasvirlangan, oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sport darslarida ochiq o'yinlarni o'tkazish metodologiyasi ko'rib chiqilgan. Ochiq o'yinlar jismoniy tarbiya va sportning muhim tarkibiy qismi sifatida talabalarining axloqiy va jismoniy rivojlanishida muhim o'rinlardan birini egallaydi.

**Kalit so'zlar-** o'yinlar, jismoniy tarbiya va sport, o'yinlar tasnifi, sport o'yinlari, jismoniy rivojlanish.

**Abstract** The article describes the history of the development of outdoor games, types and classification of outdoor games, the influence of outdoor games on the physical and emotional development of students, discusses the methodology of outdoor games in physical education and sports classes in higher educational institutions. Outdoor games as an important component of physical education and sports occupy one of the important places in the moral and physical development of students.

**Key words-** outdoor games, physical education and sports, classifications of outdoor games, sports games, physical development.

### **Введение**

Игра с давних пор составляла неотъемлемую часть жизни человека. Использовалась с целью воспитания и физического развития детей и подростков. Время изменяло игру. Что-то забылось, что-то возникало вновь, но отказаться от игры невозможно, потому что нельзя уничтожить живую потребность в игре. Изменяются условия игры, вводятся в привычную канву игр новые сюжеты, отражающие свое время, но неизменной остается тяга людей к



игре, особенно подвижной, где можно проверить и показать свою смелость, ловкость, быстроту и силу. Игровая деятельность относится к числу потребностей обусловленных самой природой человека – это потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность общения, получения внешней информации. Порой казалось, что на игру посягает спорт, вовлекающий все новые массы детей и подростков. Но этого не произошло и не могло произойти, потому что спорт и игру роднит одно и то же начало – соревнование. Они развиваются параллельными путями, тесно сближающимися между собой. Недаром многие преподаватели физкультуры и тренеры успешно используют игровой метод в спортивной подготовке. В данной статье сделана попытка раскрыть формы применения подвижных игр, обосновать некоторые аспекты их использования и основные положения методики. Предлагаемый практический материал по игре – прежде всего игры, дополняющие уроки физического воспитания, содействуя решению задач всестороннего физического развития личности.

### **История развития подвижных игр.**

Истоки подвижных игр уходят корнями в глубокую древность. История появления игр позволяет понять их воспитательное значение. Многие виды фольклора подтверждают предположение ученых о том, что истоки подвижных игр заложены в первобытнообщинном строе, однако сведений об этом почти не осталось. По этому поводу Е. А. Покровский писал, что о детских играх первобытных народов, к сожалению, мало сведений. Данные о развитии и жизни ребенка, его играх на ранних ступенях развития общества чрезвычайно бедны. Практически никто из этнографов вообще не ставил себе задачей такое исследование. Лишь в 30-е годы XX столетия появились специальные исследования Маргарет Мид, посвященные детям племени Новой Гвинеи, в которых имеются материалы об образе жизни детей и их играх. Здесь следует согласиться с предположениями Д.Б. Эльконина о появлении элементов игровой ситуации: нож и топор, лук и стрелы, удочки, иголки и тому подобные орудия являются орудиями, овладение которыми необходимо для того, чтобы ребенок мог принять участие в труде взрослых. Дети, конечно, не могут самостоятельно открыть способы употребления этих орудий труда. Так, например, маленький эвенк, будущий охотник, учится владеть луком и стрелами не в лесу, а участвуя в настоящей охоте вместе со взрослыми. Дети учатся накидывать аркан или стрелять из лука сначала на неподвижном предмете, затем постепенно переходят на стрельбу по движущимся целям и лишь после этого переходят к охоте на птиц и зверьков и т.д. Овладевая способами использования орудий труда и приобретая при этом необходимые для участия в труде взрослых способности, дети постепенно включаются в производительный труд взрослых. Можно предположить, что в этих упражнениях с уменьшенными орудиями есть некоторые элементы игровой ситуации. Во-первых, это некоторая условность



ситуации, в которой происходит упражнение. Пенек, торчащий на поляне, не настоящий зверь, а цель, в которую стреляет мальчик, не настоящая птица. Во-вторых, осуществляя действие с уменьшенными орудиями труда, ребенок производит действие, сходное с тем, которое производит взрослый, и, следовательно, есть основание предполагать, что он сравнивает, а может быть, и отождествляет себя со взрослым охотником, со своим отцом или старшим братом. Таким образом, в этих упражнениях имплицитно могут содержаться элементы игры.

### **Значение подвижных игр.**

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Игровая деятельность очень многообразна: настольные игры, подвижные, спортивные игры. Игра – понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления: от простейших движений младенца до атлетического хоккея с шайбой. Игра сопутствует жизненному пути человека – от его младенческих лет до старости. В зависимости от того, какое значение придают играм, определяется и отношение к ним. Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к коллективу. Как никакой другой вид деятельности игра способна воспитывать навыки коллективных действий. Она дисциплинирует людей, приучает их подчиняться правилам, уважать друг друга. Согласно теории избытка энергии, игровая деятельность возникает вследствие накопления в организме избыточной, неизрасходованной энергии, которую необходимо удалить, что и достигается при помощи игры. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего воспитания студента, средством спорта. Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе со студентами. Среди широкого разнообразия игр широко распространяются подвижные.

### **Методика, организация и проведение подвижных игр и эстафет.**

Подвижные игры и эстафеты 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. Преподавателю необходимо обращать внимание не только на численный состав команд, который должен быть одинаков, но и на то, чтобы

силы игроков были примерно одинаковы. 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 и эстафеты 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. Эстафеты в зависимости от построения играющих могут быть линейными (соревнующиеся стоят в параллельных колонах), встречными (каждая команда располагается в двух колоннах, которые выстраиваются друг против друга за противоположными линиями площадки). 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.

Классификация подвижных игр.

Элементарные

1. *Сюжетные подвижные игры* – имеют готовый сюжет и твердо зафиксированные правила. Сюжет отражает явления окружающей жизни (трудовые действия людей, движение транспорта, движения и повадки животных, птиц и т.д.). Игровые действия связаны с развитием сюжета и с ролью, которую выполняет ребенок. Правила обуславливают начало и прекращение движения, определяют поведение и взаимоотношения играющих, уточняют ход игры. Подчинение правилам обязательно для всех. Сюжетные подвижные игры преимущественно коллективные (небольшими группами и всей группой).

2. *Бессюжетные подвижные игры* типа ловишек, перебежек («Ловишки», «Перебежки») не имеют сюжета, образов, но сходны с сюжетными наличием правил, ролей, взаимообусловленностью игровых действий всех участников. Эти игры связаны с выполнением конкретного двигательного задания и требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

3. *Игры с использованием предметов* (кегли, кольцоброс, бабки, «Школа мяча» и др.). Эти виды игр проводятся с небольшими группами детей. Правила в таких играх направлены на порядок расстановки предметов, пользования ими,



очередность действий играющих. В этих играх наблюдаются элементы соревнования с целью достижения лучших результатов.

4. *Игры-забавы, аттракционы.* В играх-забавах, аттракционах двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования, при этом несколько детей выполняют двигательные задания (бег в мешках и др.), остальные дети являются зрителями. Игры-забавы, аттракционы доставляют зрителям много радости.

5. Особую группу составляют *хороводные игры*. Они проходят под песню или стихотворение, что придает специфичный оттенок движениям.

II. Сложные – спортивные игры (городки, бадминтон, настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол, хоккей и др.).

Спортивные игры – высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, они требуют специальных площадок и оборудования. Для спортивных игр характерным является наличие сложной техники движений и определенной тактики поведения в процессе игры. Это требует от участников специальной подготовки, тренировки. Каждая игра рассчитана на точно установленное количество играющих, определенную площадку.

### **Заключение**

Таким образом, разумное использование резервов игровой двигательной активности – подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, игр спортивного характера и т.п. – должно стать инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки, увеличения уровня ежедневной двигательной активности младших школьников, совершенствования их физических возможностей и интеллектуальных способностей, повышения психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, с тем, чтобы в конечном счете способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Управление режимом двигательной активности школьников со стороны педагога предполагает дифференцированную регуляцию, оптимизацию двигательной активности детей всех названных групп в течение дня. В планировании режима двигательной активности следует также учитывать уровень физического развития и двигательной подготовленности учеников, индивидуальные особенности их поведения, а также степень произвольности (организованности) двигательной активности.

### **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.
6. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.
7. Доронина, М.А. Роль подвижных игр в развитии детей дошкольного возраста / М.А.Доронина // Дошкольная педагогика. - 2007. - №4. - С.10-14.
8. Емельянова, М.Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М.Н.Емельянова // Ребенок в детском саду. - 2007. - №4. - С.29-33.
9. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук / А.К.Ковалевский Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.
10. Кожухова, Н. Некоторые аспекты физического воспитания дошкольников / Н.Кожухова // Дошкольное воспитание. - 2000. - №3. - С.52.