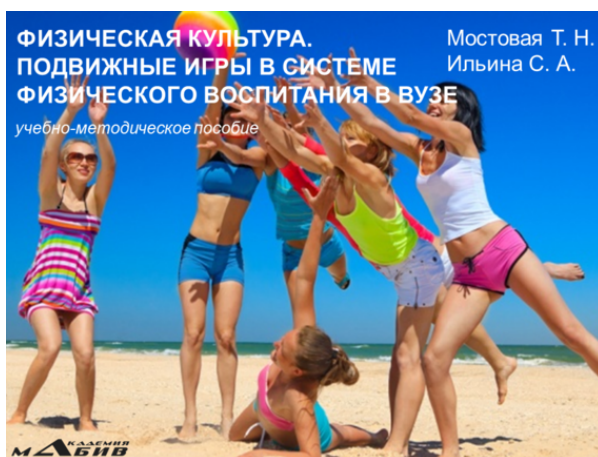




**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ**

учебно-методическое пособие

Мостовая Т. Н.
Ильина С. А.

МАГИСТР
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Татьяна Мостовая

**Физическая культура.
Подвижные игры в системе
физического воспитания в вузе.
Учебно-методическое пособие**

МОО "Межрегиональная общественная организация
"Академия безопасности и выживания""

2016

УДК 796.2(072.8)
ББК 456р3

Мостовая Т. Н.

Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в вузе. Учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая — МОО "Межрегиональная общественная организация "Академия безопасности и выживания"", 2016

В пособии представлены примеры использования подвижных игр в различных разделах учебной программы дисциплины «Физическая культура. Предназначено студентам ВУЗов всех специальностей, преподавателям и учителям физической культуры.

УДК 796.2(072.8)
ББК 456р3

© Мостовая Т. Н., 2016
© МОО "Межрегиональная
общественная организация
"Академия безопасности и
выживания"", 2016

Содержание

Введение	6
1. История подвижных игр	8
2. Роль и значение подвижных игр в воспитании подрастающего поколения	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Татьяна Мостовая

Физическая культура.

Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе

Существование человеческого общества было предопределено его способностью к добыванию пищи для удовлетворения своей основной потребности в сохранении и поддержании жизни. Людям просто не хватало бы физических сил прокормить себя и своих детей, поэтому подрастающие поколения должны были обладать достаточной физической подготовкой для дальнейшего участия в трудовой деятельности.



Рекомендовано редакционно-издательским советом МАБИН в качестве учебно-методического пособия для высшего образования

Рецензенты:

кандидат технических наук, профессор кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО «Орловский государственный университет имени И. С. Тургенева» *А. Ф. Трубицин*

кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО «Орловский государственный аграрный университет» *Е. Н. Максимова*

© Т. Н. Мостовая, 2016

© МОО «Академия безопасности и выживания», 2016

Введение

Возникновение понятия «Физическое воспитание» было вызвано целым рядом объективных причин. Существование человеческого общества было предопределено его способностью к добыванию пищи для удовлетворения своей основной потребности в сохранении и поддержании жизни. Людям просто не хватало бы физических сил прокормить себя и своих детей, поэтому подрастающие поколения должны были обладать достаточной физической подготовкой для дальнейшего участия в трудовой деятельности. Этот фактор стал объективной причиной целенаправленного развития физических качеств подрастающего поколения. Субъективная причина заключалась в том, что, обучая детей добывать себе пищу, люди тем самым облегчали свою жизнь. Склонность детей к подражанию взрослым и к играм, в которых отражалась окружающая их действительность, способствовала развитию и формированию их физических и психических качеств.

Кроме формирования качеств и свойств личности игры являются средством познания мира и подготовки новых поколений к предстоящей жизни. Исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что игры – это основное средство воспитания детей. В современных условиях подвижные игры, в сочетании с различными 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, так или иначе, 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. Народные подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общим. Все это является основной причиной той популярности, которой пользуются игры не только в нашей стране, но и у народов всего мира. В связи с этим, использование игр в системе физического воспитания является логичным и оправданным в рамках всестороннего развития и формирования подрастающего поколения.

Действующая система физического воспитания населения в нашей стране имеет важнейшее значение для сохранения и укрепления здоровья молодёжи. В России существует сложившаяся за многие годы педагогическая система непрерывного физического воспитания подрастающего поколения в поэтапном обучении (детский сад – школа – вуз). Реализация системы непрерывного физического воспитания осуществляется по следующим направлениям: формирование ценностного отношения к физической культуре, здоровью и здоровому образу жизни; внедрение современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс; развитие важных социально-психологических и педагогических умений по саморазвитию и созданию своего здоровья; здоровьесберегающая система управления физическим воспитанием в образовательных учреждениях.

Следует отметить, что при непосредственном решении целого ряда прикладных задач физическое воспитание приобретает специализированный характер. В таких случаях употребляют термин физическая подготовка, применительно к конкретной трудовой, спортивной деятельности. Физическое воспитание применительно к трудовой деятельности имеет термин – профессионально-прикладная физическая подготовка, а непосредственно к спор-

тивной деятельности – спортивная подготовка. Решение этих важных задач предусматривает приобщение подрастающего поколения к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, что приводит к увеличению количества студентов, занимающихся спортом. А самой главной задачей физического воспитания в стране является 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. Спортивные игры – это высшая степень подвижных игр. В процессе развития общества менялась структура спортивных игр из-за коренных изменений сознания и духовных потребностей людей. Важным фактором изменения во внутренней структуре любого вида спорта являлся также естественный процесс развития науки и техники. С внедрением результатов различных научных открытий во многих видах спорта совершенствовались конструкция и качество спортивного инвентаря и оборудования, изменялись и сами правила соревнований. Прогресс в науке и технике способствовал постоянному совершенствованию теории, методики и практики спортивной тренировки, медико-биологического обеспечению тренировочного процесса, методов и средств восстановления работоспособности спортсменов в макро и микроциклах спортивной подготовки и т. д.

Постоянно увеличивающиеся требования к зрелищности, динамичности спортивных соревнований требуют пересмотра правил соревнований во многих видах спорта и изменения методики подготовки спортсменов. Соревнование является основным и обязательным условием любой спортивной деятельности, направленной на развитие специальных способностей человека. Оно требует мобилизации физических, психических и нравственных качеств человека.

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. Огромное значение имеет физическое воспитание ребенка, получаемое им в детском саду, школе, ВУЗе. Именно в детском возрасте человек приобщается к здоровому образу жизни, регулярным занятиям спортом, участию в спортивных состязаниях и победе в них. Этот путь начинается с детских подвижных игр, «веселых стартов», детских спортивно-массовых мероприятий.

Таким образом, 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, зная современные правила соревнований и судейства, различные средства восстановления работоспособности, психологические и возрастные особенности людей, можно грамотно организовать эффективный процесс физического воспитания в ВУЗе с целью подготовки молодежи к предстоящему труду и жизнедеятельности.

1. История подвижных игр

Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Она может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, физического и общего социального воспитания, подготовки к занятиям спортом. Игры являются сокровищницей человеческой культуры, отражают все области материального и духовного творчества людей, их разнообразие огромно.

Изучением игр занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др. Из истории возникновения игры видно, что она выступает как форма обучения, как первичная школа воспроизводства реальных практических ситуаций с целью их освоения. Свидетельствами того, что люди играли с незапамятных времён, служат доказательства антропологов. Игры для древних людей, как и для современных, были неотъемлемой частью жизни.

Нет ни одной древней культуры, где бы ни присутствовали элементы игр. Часто они связаны с понятием божественного. Такие игры символизировали цикл существования. На египетских гробницах, например, изображали достопочтенного, но уже покойного, горожанина, играющего в кости. Согласно египетским верованиям, умерший воссоздавал жизнь через игру и сам возрождался.

Мотив разрушения и возрождения мира на игровой доске присутствует в индусских, исландских и индейских мифах. Сама игровая доска или поле считались священными алтарями. Древние шаманы, священники и азартные игроки начинали свой день с очерчивания священного пространства своей деятельности. И у древних не было различия между подготовкой территории для молитвы или для игры на интерес. Так что формально нет никакой разницы между божественным храмом и казино.

В Древнем Тибете игорные диаграммы были начерчены на крышах храмов. Символическое изображение игры можно также найти на сиденьях монахов в средневековых английских церквях. Таким образом, «божественное» и «азартное» изначально шли бок о бок и отражали явления одного порядка.

Многие древние игорные мифы повествуют о юноше, которого племя сознательно удаляет в уединенную пещеру для интенсивной тренировки с наставником. После продолжительной работы юноша узнает магические аспекты игры, и теперь он в состоянии выиграть у сверхсущества и восстановить порядок во вселенной. Сама игра с духовным наставником расценивается еще и как ритуал очищения, который позволяет герою мифа получить сверхспособности, необходимые для победы над игроком-злодеем.

Среди археологических находок, характеризующих быт и культуру русского средневековья, встречаются предметы, свидетельствующие о существовании разных игр. К ним относятся разнообразного вида шашки из кости и других материалов, костяные и деревянные шахматные фигуры, астрагалы, доски с расчерченным игровым полем, кожаные мячи.

К сожалению, письменные источники не содержат никаких сведений о распространении игр на Руси. Информацию о возникновении, развитии и трансформации игр на Руси в наибольшей степени мы получаем из старинных песен, сказаний, былин, а также древних обрядов и традиций.

Игра включает в себя множество различных форм народного фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному. Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, которая заключается в активизации двигательной деятельности. Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже более широкое содержание.

Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древний вид деятельности). Поэтому характерным является то, что фольклорные фонды всех народов содержат подвижные игры, связанные как с образами и повадками птиц, животных, так и с ловлей их. (белорусская игра «Волк», русские игры «Волк и овцы», «Гуси-лебеди», литовская «Скачки лис» и др.). Подражательные трудовым действиям игры, очень рано стали представлять собой объективно существовавшие средства физического воспитания. С развитием общества появилась потребность осуществлять эти действия в более эмоциональной форме – в форме игр и плясок, доставлявших одновременно и эстетическое удовлетворение. Уже на самой ранней ступени развития человеческой культуры игра приобретает характер зародышевой физкультуры, готовящей человека к выполнению его социальных функций.

На рубеже XIX–XX веков ещё четко прослеживалась неотдифференцированность подражательных действий в игре от трудового процесса. Содержание многих игр заключается в аналогии действий, связанных с видами труда. В это время множество игр уже отдифференцированы от трудовых действий. Как показывают исследования, проведенные многими специалистами в области педагогики, психологии, физического воспитания, общим для всех народов, живущих в одном регионе, является влияние природных, климатогеографических, производственных, этнических и других особенностей. В качестве примера можно привести игры у среднеазиатских народов, проводимые на лошадях, в которых обязательными компонентами служат аркан и нарта. В отдельных регионах (например, горных районах) характерными являются топографические игры. Места, где часто происходили боевые столкновения порождают подвижные игры, обусловленные не только особенностями быта и культуры, но и необходимостью с детства готовиться к боевым действиям в условиях ограниченного пространства. В таких местах и девочки готовились определенным образом к боевым действиям. Военным содержанием отличаются, например, некоторые игры Кабардино-Балкарии, Чечено-Ингушетии, Северной Осетии, Армении, Грузии. Во многих играх, отдифференцированных от боевых условий, сохранились сюжеты военного характера, представленные в аллегорическом виде. Игры детей на военную тему, в процессе которых развивались физические и нравственные качества, формировались прикладные навыки, отвечающие требованиям военной подготовки, поощрялись взрослыми, поскольку считались лучшей формой подготовки к жизни.

Если в историческом плане подвижная игра представляет собой подражание выполнению какого-либо трудового, бытового или военного действия, то в настоящее время такое действие не всегда осознается играющими. Дети выбирают игру сообразно опыту сверстников или взрослых, но это не исключает, а предполагает, что в нее постоянно вносится творчество самих играющих, их небольшой, но все же определенный жизненный опыт. Вместе с тем происходит постепенное абстрагирование, частично связанное с состязательным характером, стремлением проявить превосходство в тех или иных двигательных действиях, в физических качествах и т. д. Именно поэтому состязательный характер подвижных игр способствовал тому, что определенная часть их легла в основу формирования спортивных игр. Надо отметить, что развивающийся спорт также оказывал влияние на народные игры (в некоторые из них стали включаться отдельные элементы спорта, в ряде игр стал применяться спортивный инвентарь).

Как показывает анализ фольклорного фонда всех народов бывшего СССР, дети в своих играх не только подражают действию, поведению старших, но и используют инвентарь, весьма сходный с обычным, применяемым в повседневной жизни. При этом в подавляющем большинстве случаев в игры включаются уже готовые предметы, т. е. дети стараются найти их, приспособить к требованиям игры, соответственно собственной фантазии. Это не исключает, конечно, и того, что они весьма искусно, в меру своих сил, изготавливают

этот инвентарь по совету, а иногда и под руководством старших. Так, например, каждый мальчишка гордится своей способностью изготовить копье, рогатку или лук такими, каких не было у других. Уже одно это удовлетворение от созданного служит стимулом к игре, поскольку в ней он не хочет показать себя хуже, чем в мастерстве изготовления предметов. Но для успеха необходимо овладеть и такими навыками труда, которые в игре не встречались. Поэтому в народных подвижных играх с использованием предметов ярче всего проявляется взаимосвязь прикладности с трудовым воспитанием. Любая народная игра, попадая в иную среду, в зависимости от условия бытования либо получает дальнейшее развитие, либо трансформируется в новый вариант с сохранением основного сюжета.

Таким образом, родившись на основе различных трудовых операций и отображая их, используя в качестве инвентаря приближенные копии орудий труда, игры способствуют формированию действий, которые необходимы для самостоятельного изготовления игрового инвентаря.

Убедительным примером, отражающим исторический ход развития игры, является русская игра «Городки». В сущности, под этим названием понимается множество игр с метанием биты в деревянные чурки, имеющих целью захват «городов» (очерченной площадки). У разных народов наблюдается большое количество однотипных игр, представляющих модификации, которые складывались применительно к локальным условиям (например, «Русская лапта», сходна с множеством игр других народов). Благодаря этому у многих из живущих поблизости сохранились формы подвижных игр и физических упражнений, дающие возможность проследить за отдельными этапами развития той или иной игры. Вместе с тем, например, у народов Кавказа наблюдаются отдельные элементы, указывающие на длительность сохранения местных традиций. Принадлежность игры к тому или иному этнографическому району или региону, видимо, следует определять по наибольшей полноте сохранения первоначальной игровой канвы. В одних случаях игра сохранилась более полно, в других – частично, в-третьих же изменилась настолько, что лишь пристальное изучение сюжета может дать ключ к отысканию некоторых сторон истоков. Встречаются нетипичные игры, часть которых со временем настолько адаптировалась к местным условиям, что появилась местная терминология («Лапта», «Альчики», «Лётки» и др.).

Следует остановиться еще на одной черте игр в связи с различной структурой бытового устройства у народов в прошлом. Общественные обязанности, как известно, выполняли тогда мужчины, на женщин же был возложен большой круг семейных забот, что и проявилось в содержании игр. Если мужское население тяготело к состязательным, то женское – больше к сюжетным играм хозяйственного характера, пляске и танцам. Эти тенденции, отражающие половые различия в зависимости от сферы деятельности, наблюдаются и в играх детей. Поскольку подвижные игры рассматриваются с точки зрения средств физического воспитания, то, естественно, интересна и эволюция изменения характера и содержания их в возрастном аспекте. Для примера можно привести игры «Прыгайте через ноги», «Школа мяча», «Прыгалки» и другие, в которых действия постепенно усложняются в зависимости от подготовленности играющих и их возрастных особенностей.

Анализ формы и содержания народных подвижных игр показывает диалектику тесной взаимосвязи ее национальной и интернациональной сторон. Национальная форма подвижных игр выражается в том, что она по своему происхождению и развитию является характерной для конкретной нации, определена общественно-историческим ее развитием, своеобразием быта, особенностью психического склада и т. д. Получив распространение за пределами своей страны (несмотря на то, что для данной нации эта игра продолжает оставаться национальной), она становится международной. В культурно-историческом развитии любого народа игра являлась важным фактором воспитания в процессе первоначальной под-

готовки людей к жизни. В основе этой подготовки лежали особенности взаимоотношения с окружающей средой.

Игра вводит ребенка в жизнь, в общение с окружающими, с природой, способствует приобретению знаний, трудовых навыков, совершенствованию двигательной деятельности. Поскольку обширная и разнообразная по тематике игровая деятельность во многом отображает конкретные формы объективной действительности, то, следовательно, в ней на протяжении исторического развития проявляются такие важнейшие факторы преобразований, как конкретный для данного народа жизненный уклад, мировоззрение, степень культурного развития, межнациональные культурные связи и многое другое.

В условиях современной цивилизации, в связи с резким снижением двигательной активности человека, возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Особое значение народных подвижных игр заключается в том, что они широко доступны людям самого разного возраста. Подвижные игры, несмотря на огромное разнообразие, связанное с этническими и другими особенностями, так или иначе, отражают такие общие характерные черты, присущие этой форме деятельности, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Целенаправленность и целесообразность поведения при достижении намеченной цели, связанного с внезапно возникающими и постоянно изменяющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности, инициативы, ярких эмоций.

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 народных подвижных игр.

Для подготовки к спортивным играм часто используются народные подвижные игры, имеющие в своей основе соревновательный элемент. Правильный отбор и руководство играми приобретают решающее значение в воспитании у человека чувства коллективизма, активности, сознательной дисциплинированности, инициативы, настойчивости в достижении поставленной цели, смелости. Широта воспитательного воздействия народных подвижных игр, естественно, предъявляет и определенные методические требования к их проведению. Наиболее общими из них являются:

- соответствие игр образу жизни людей, их психическому складу, уровню культуры, традициям;
- соответствие сложности сюжета и содержания уровню развития, уровню знаний, умений, навыков и физических качеств занимающихся, их возрасту;
- соответствие задачам воспитания, образования, развития, условиям, отвечающим успешному осуществлению педагогического процесса.

Гибкое применение известных принципов классификации предоставляет педагогам широчайшие возможности для рационального использования сокровищницы народного игрового фольклора, будь то задача преимущественного развития физических качеств или формирования и совершенствования координированных и экономных движений, образования умения быстро входить в нужный ритм и темп физической деятельности, ловко, быстро и целесообразно выполнять разнообразные двигательные задачи, определенным образом отвечающие требованиям, которые предъявляет жизненно практическая деятельность. Разнообразие двигательных действий в народных подвижных играх содействует нормальному физическому развитию, укреплению здоровья занимающихся.

2. Роль и значение подвижных игр в воспитании подрастающего поколения

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 имеют оздоровительное, воспитательное и образовательное значение и доступны для всех категорий граждан. Доказано, что они улучшают физическое развитие детей, благотворно воздействуют на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме всего, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на человека, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Почти в каждой игре присутствует бег, прыжки, метания, упражнения на равновесие и т. д. В играх воспитываются основные физические качества, такие как сила, быстрота, выносливость, и совершенствуются разнообразные двигательные умения и навыки.

Игра является одним из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она способствует не только физическому, но и умственному, нравственному, эстетическому развитию ребенка. Разнообразные движения и действия детей во время игры при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются разнообразные навыки в основных движениях (беге, прыжках, метании, лазании и др.) Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков. Игра есть первая деятельность, которой принадлежит большая роль в формировании личности. В играх дети 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: в пионерских лагерях, на базах отдыха, в походах и экскурсиях.

Подвижные игры, как и регулярные занятия физическими упражнениями, имеют важнейшее значение в воспитании подрастающего поколения. Игра способствует приобретению исключительного опыта операций с орудиями труда и различными предметами. В дальнейшей жизни молодого поколения она становится необходимостью, сохраняет свою притягательную силу, удовлетворяя естественную потребность для каждого человека в движении и творческой деятельности на весь жизненный период. Важная особенность игры в том, что человек в ней не только подражает действиям других, но и модифицирует её соответственно своей выдумке и фантазии. Конечно, по мере взросления человека естественным

образом меняется характер и содержание игр. Они используются как многоплановое, комплексное средство оздоровления детей и взрослых.

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 физического развития, выносливости и физической работоспособности студентов. Важным фактором является улучшение умственной работоспособности студентов, не достаточно 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.

Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, готового к профессиональной деятельности и защите своей Родины. Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физического воспитания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к воспитанию физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющих психофизическую подготовленность студента к будущей профессии;
- приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Решение этих важных задач производится непосредственно на занятиях физической культурой и спортом в вузе.

По данным ученых, основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются – сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. В зависимости от характера подвижных игр эти качества воспитываются в процессе тренировки на занятиях различными видами спорта. Подвижные игры воспитывают не только физические, но и очень важные психологические, личностные качества (например, чувство коллективизма, активность, инициативу, смелость, дисциплинированность и настойчивость в достижении поставленной цели). Соревновательный элемент и естественные виды движений позволяют успешно использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми. Специфической особенностью любого вида спорта является соревновательный характер деятельности, а спортивные игры, как один из видов спорта, являются самым зрелищным видом физических упражнений. Соревнования по целому ряду спортивных игр собирают многочисленное количество зрителей (футбол, хоккей, теннис). Нужно отметить, что решение задачи разностороннего физического развития студентов может быть достигнуто только при условии органического соединения занятий спортивными играми с другими видами

спорта. Таким образом, спортивные 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 единых правил, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование, 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.

Роль подвижных игр, их распространение, сходство и различие игрового фольклора у разных народов, методические особенности и т. д. рассматривается в обширном ряде литературы теоретического и методического характера. Крупнейшие педагоги, ученые, прогрессивные общественные деятели считали игру весьма полезной для воспитания подрастающего поколения. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями. В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны – получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом.

Таким образом, игра – одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовку (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. Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора, каждая из которых, в конечном счете, способствует всестороннему развитию детей: физическому, психическому, умственному.

Подвижная народная игра является той разновидностью игрового фольклора, преимущественная ориентация которой заключается в активизации двигательной деятельности. Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия. Позже это понятие расширилось и в него вкладывалось уже более широкое содержание. Начальный этап становления подвижных игр характеризуется подражательными действиями, имитирующими собирательство и охоту (как наиболее древние формы человечества). В ней проявляется творческая инициатива играющего, выражающаяся в разнообразии действий, согласованная с коллективными действиями.

Подвижные игры представляют одно из признанных средств физического воспитания детей и подростков в системе всеобщего среднего образования и внешкольного воспитания, а также являются обязательным компонентом практически каждого урока. Главным содержанием подвижных игр являются разнообразные движения и действия играющих. При правильном руководстве ими они оказывают благотворное влияние на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную и другие системы организма. Подвижные игры повышают функ-

циональную 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.