

УДК: 377

Кожухов Павел Сергеевич

преподаватель колледжа

Kozhukhov Pavel S.

e-mail: pavel.kozhukhov@mail.ru

Павлова Светлана Александровна

доцент кафедры психологии и педагогики

Pavlova Svetlana A.

e-mail: sve862@yandex.ru

Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего
образования «Гжельский государственный университет»
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education
“Gzhel State University”

Московская обл., Раменский городской округ,
пос. Электроизолятор, д. 67, Россия, 140155
Тел.: 8(499)553-84-04

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ СПО ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР

THE DEVELOPMENT OF MOTOR ACTIVITY IN JUNIOR STUDENTS OF SECONDARY VOCATIONAL EDUCATION THROUGH OUTDOOR GAMES

Аннотация. В статье раскрывается понятие и назначение подвижных игр. Анализ их ценности проводится на примере физического воспитания и развития двигательной активности студентов, обучающихся по специальностям среднего профессионального образования. В исследовании были приведены примеры подвижных игр, которые могут использовать преподаватели при физическом воспитании студентов.

Ключевые слова: подвижные игры; двигательная активность; студенты; молодежь; физическая культура; здоровье.

Annotation. The article reveals the concept and purpose of outdoor games. The analysis of their value is carried out on the example of physical education and the development of physical activity of students of secondary vocational education. The research provided examples of outdoor games that can be used by teachers in the physical education of secondary vocational education students.

Key words: outdoor games; physical activity; students; youth; physical culture; classes; university; health.

Физическому здоровью студентов младших курсов СПО в последнее время уделяется особое внимание, ведь подрастающее поколение – будущее страны и, соответственно, ее благополучия. Задачи по укреплению и

поддержанию здоровья студентов младших курсов СПО в основном возложены на преподавателей физической культуры. Однако помимо них уделять внимание этому вопросу должен весь педагогический коллектив, работающий со студентами.

Тот базис физкультурного образования, который будет заложен в молодежи на этапе ее обучения, предопределяет дальнейшее физкультурное образование, развитие физических качеств студентов [2].

Студенческий возраст – наиболее благополучный временной этап для развития физических качеств и двигательных навыков. К сожалению, статистические исследования последних лет демонстрируют неблагоприятную тенденцию. Так, большая часть студентов ведет сидячий образ жизни, из-за которого впоследствии наблюдается общее ослабление организма, как с физической, так и с психологической стороны.

Ввиду этого проблема формирования у студентов двигательной активности приобретает особую актуальность.

Подвижные игры следует широко внедрять на занятиях по физической культуре. Это, прежде всего, эффективный способ развития физических качеств, общей физической подготовки студентов, обогащения их двигательного опыта.

Одной из проблем молодежи является погружение в цифровое пространство, последствием которого выступает снижение двигательной активности, сокращение действий, требующих мышечных усилий. Как результат, естественным спутником жизни молодого поколения выступает гиподинамия. Чтобы этого не допустить, а еще лучше – предупредить, целесообразно использовать подвижные игры в педагогической практике, которые помогут компенсировать дефицит двигательной активности, снизят вероятность развития гиподинамии и уровень ее проявления [6].

Подвижная игра – это не просто какое-то несколько раз повторяемое физическое упражнение, а прежде всего комплекс разнообразных двигательных действий, объединенных мотивом играющих. Они хорошо улучшают

физические качества студентов. Именно в игре студент развивает себя физически, познает формы общественной жизни, окружающую действительность. Игровая деятельность – это и элемент культуры, и полезное средство воспитания молодежи.

История применения русской игры в физическом воспитании молодежи насчитывает многие столетия. Так, например, лапта – эффективное средство развития ловкости, быстроты, смелости, взаимовыручки. Скоростные рывки, быстрые, сильные и точные удары, ловкие увертывания от мяча – все это требует от участников высокого уровня физической подготовленности и устойчивости к психическим нагрузкам. Характерной чертой подвижных игр, и в частности игры «Русская лапта», является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества [1].

«Русская лапта» – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание) [4].

Категорию подвижных игр составляют игры, которые почти полностью выстроены на движении. Виды деятельности и целевая установка играющих в таком случае зависит от сюжета (темы, замысла) игры. Правила уточняют обязанности и права игроков, определяют способы ведения игры и подведения ее итогов. Подвижные игры, как правило, отличаются творческими и самостоятельными, двигательными действиями (с предметами или без них), выполняемыми на основе заранее установленных правил.

Содержание подвижной игры включает в себя сюжет, двигательные действия, а также правила. И во многом оно зависит от формы организации действий участников.

Для того, чтобы правильно выбрать и организовать подвижную игру, необходимо поставить конкретную задачу, что мы хотим добиться в результате ее применения. При этом мы должны учитывать возраст, развитие и физическую подготовку студентов. Педагог должен понятно объяснить игру и замотивировать учащихся на ее проведение. Обязательно регулируется физическая нагрузка в игре. Для этого преподаватель может увеличить или уменьшить время игры. Игра может быть включена во все части урока физической культуры. В подготовительную часть включаются игры с небольшой подвижностью, в основную – игры большой подвижности (бег на скорость, метание, прыжки и т. д.), здесь отрабатывается техника выполнения движений и в заключительную – игры средней подвижности. Они способствуют активному отдыху после интенсивной нагрузки в предыдущей части.

«Игровой метод» подразумевает не только подвижные игры, но и задействование методических особенностей игры в физических упражнениях. Они привлекают занимающихся особой доступностью, эмоциональностью, состязательным характером и разнообразием, помогают правильно, но в облегченном виде выполнять элементы тактических действий и изучаемых технических приемов, содействуют воспитанию физических качеств [5].

Итак, категорию «игровой метод» целесообразно понимать как педагогически целенаправленное использование игры в физических упражнениях с целью реализации физического воспитания студентов.

Роль подвижных игр достаточно высоко оценивал Я. А. Коменский. Согласно его убеждениям, такая разновидность игр идеально подходит для решения образовательных, оздоровительных, воспитательных задач.

Не меньшее внимание он уделял и необходимости правильного руководства такими играми. Ученый подчеркивал, что игра должна становиться

«серьезным делом, а это возможно только в условиях соблюдения необходимых правил, заложенных в ее основу. В таком случае она будет содействовать укреплению здоровья, выступать средством отдыха для ума [3].

К. Д. Ушинский неоднократно подчеркивал, что народными подвижными играми не стоит пренебрегать ни педагогам, ни учителям, обосновывая свое мнение тем, что такая разновидность игр является эффективным и доступным средством воспитания. Также ученый акцентировал внимание на том, что игра – наиболее интересное занятие для подрастающего поколения, ведь все, что происходит в игре, максимально доступно и понятно молодежи.

Даже в таких простых играх, как «Лишний», «Пустое место» очевидны соревновательные задатки играющих к победе: догнать партнера, быстрее обежать круг и т.д. Еще сильнее соревновательный характер проявляется в играх, в которых участники делятся на команды, группы, каждая из которых должна достичь лучших результатов, т.е. победить.

Двигательные действия в одних групповых играх совершаются сразу всеми участниками («Пятнашки маршем», «День и ночь»), и личное участие каждого из играющих не бывает в центре внимания остальных, в других играх («Мяч капитану», «Вызов номеров») за личными действиями каждого игрока наблюдают остальные участники команды [2].

Как видим, подвижные игры таят в себе внушительный воспитательный и педагогический потенциал. А в комплексе с другими элементами физкультуры они могут стать эффективным средством гармоничного развития личности, сочетающей духовное богатство, моральную чистоту, физическое совершенство, благодаря этому учитель достигает высоких скоростно-силовых показателей на уроках физкультуры [1].

Народные подвижные игры – излюбленное и уже ставшее традиционным средство педагогики. В этих играх максимально ярко отражены образ жизни людей, их трудовая деятельность, быт, национальные устои, представления о смелости, чести, мужестве, ловкости, выносливости, быстроте. Также они

заставляют проявлять участников игры выдержку, смекалку, творческую выдумку, волю, находчивость, стремление к победе.

Русские народные игры, несомненно, должны быть включены в уроки физического воспитания студентов. Их главным преимуществом является общедоступность, простота. И каждый из учеников, даже самый непослушный и слабый по своим знаниям, всегда найдет свое призвание и место в такой игре.

В играх больше, чем в других физических упражнениях, участники выполняют двигательные действия. При этом в игре они, помимо всего прочего, могут демонстрировать индивидуальные способности и умения.

Выбор народных подвижных игр достаточно уместен на занятиях физической культурой. Игры педагог должен подбирать в зависимости от их двигательного содержания и темы урока: игра с прыжками, бегом, с метанием или передачей, с сопротивлением, с переноской предметов, преодолением препятствий, элементами строя, с ходьбой и т. д.

Не стоит забывать и об умеренности дозирования физических нагрузок при проведении народных подвижных игр. Чрезмерные мышечные напряжения могут дать прямо противоположный эффект физическому развитию, т. е. они не принесут пользы. Педагог должен следить за соблюдением оптимальности таких нагрузок, чередовать их с отдыхом.

Считаем, что необходимо продолжать использование русских народных игр в развитии физических качеств студентов, т. к. они доказали свою эффективность в качестве инструмента повышения двигательной активности обучающихся [6].

С применением подвижных игр на занятиях по физвоспитанию снижается монотонность работы, направляется и активизируется наблюдательность, мышление и внимание занимающихся, развивается память, сообразительность и творческое воображение. Соблюдение правил игры воспитывает такие важные психологические качества, как чувство коллективизма, активности, инициативы, смелости, дисциплинированности, настойчивости в достижении поставленной цели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бельшева А. С. Подвижные игры как средство повышения интереса студентов к занятиям по физической культуре в вузе // Здоровьесберегающие технологии работников АПК – залог продовольственной безопасности России. 2017. С. 119–127.
2. Исхакова А. Ф. Роль подвижных игр в физическом воспитании студентов // Дни студенческой науки. 2018. С. 186–189.
3. Ключникова Е. А. Национальная подвижная игра, как средство воспитания личности студента // Актуальные вопросы современной науки и образования в сфере физической культуры. 2018. С. 406–410.
4. Кравченко А. А. Подвижные игры в системе физического и спортивного воспитания студентов вузов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. 2017. С. 177–180.
5. Логинова Е. С. Подвижные игры на уроке физкультуры как средство развития физических качеств у студентов // Образование. Наука. Культура. 2019. С. 365–367.
6. Писаренко В. Ф. Роль подвижных и спортивных игр в процессе обучения студентов // Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. 2020. С. 16–18.
7. Степченкова О. П. Повышение уровня двигательных способностей студентов в вузе посредством подвижных игр // Социально-гуманитарные тенденции: история и современность. М.: Научно-исследовательский центр «АнтроВита». 2018. С. 65–68.