

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ.

Отеулина Мадина 3 курс «ФКиС»
Казахский Национальный Университет им. аль - Фараби

Актуальность.

Физическое воспитание подрастающего поколения составляет неотъемлемую часть культуры и общества. В условиях современной цивилизации в связи с резким снижением двигательной активности человека возрастает роль систематических занятий физическими упражнениями, подвижными играми. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Среди всего многообразия, особое место отведено подвижным играм. Подвижные игры и игровые формы физических упражнений как средство физического воспитания обладают рядом качеств: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка и воля к победе. В игровой деятельности объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны практическая деятельность, с другой стороны молодые люди получают физическое, духовное развитие, познают окружающий мир, учатся трудиться, действовать в коллективе. Таким образом, игра - одно из комплексных средств воспитания: направлена на всестороннюю физическую подготовленность через (непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях) совершенствование функций организма, черт характера играющих. Главной особенностью игр заключается в том, что они являются доступными людям самого разного возраста и имеют сознательный характер, где формируется модель поведения человека. Бытовавшие в народе подвижные игры возникали свободно, продолжительность их не была регламентирована: элементарные правила, требования к игре складывались по общему уговору участников игры. Первоначально игра отображала только трудовые или бытовые действия.

По мнению профессора В. К. Никольского уже на самой ранней ступени развития человеческой культуры «игра приобретает характер зародышевой физкультуры, подготовляющей человека к его функциям как члена коллектива» [1] Понятие «игра» включает в себя множество различных форм игрового фольклора. Перед играющим всегда ставится цель выполнения какой-либо задачи т.е. получение результата. Содержание игры составляет, как правило, сюжет (тема идея) и двигательная деятельность, ограниченная правилами. В процессе длительной практики определилось их содержание, были сформулированы правила, создавались и новые игры, преследующие специальные, педагогические цели. Разнообразие игр по содержанию и организации позволяет подбирать их с учетом времени дня, условий проведения, возраста, их подготовленности, а также с поставленными педагогом задачами. Спортивно-игровой метод физического воспитания нашел широкое применение в практике работы по физической культуре и спорту с учащимися школ, со студентами колледжей и вузов.[3] Не утратили своего значения главнейшие требования П.Ф Лесгафта, касающиеся проведения подвижных игр:

- 1) Установление конкретной задачи.
- 2) Соответствие игры возрасту, силам и способностям участников.
- 3) Обеспечение проявления играющими участниками положительных эмоций, а также творческой инициативы и самостоятельности.
- 4) Систематичность и последовательность в организации игр.

Образовательное значение игр многообразно. Систематическое их применение совершенствует двигательные возможности и обеспечивает полноценное освоение «школы движений» куда входят бег, прыжки, метание, а также игры родственные по

структуре отдельным видам спорта (плавание, гимнастика, спортивным играм, борьбе, легкой атлетике) В игровой обстановке закрепляется и совершенствуется техника двигательных действий, особенно в видах единоборств и стрельбы из лука. Развитие силы сочетается с гибкостью, ловкостью, быстротой и выносливостью. Ниже представлены некоторые казахские народные игры для программы по физическому воспитанию студентов: подвижные игры, игры с бегом, эстафеты (с мячом, преодолением препятствий).

Методические указания.

Предлагаем вам ряд подвижных игр как подготовительные к различным видам спорта. Например:

1. В воздухе палка (Әуе таяқ)
2. Пустое место (Бос орын)
3. Пестрый щенок (Ала күшік)
4. Бег с предметом (Затты алып жүгіру)
5. Борьба за крепость (Қорған үшін күрес)
6. Ну-ка отними. (Шамаң келсе тартып ал)
7. Журавли (Тырау тырау тырналар)
8. Слепой козел (Соқыр теке)
9. Волк и пастух (Қасқыр мен қойшы)
10. Стрелки (Атқыштар)
11. Сильные, ловкие (Күштілер мен ептілер)
12. Догони джигита (Жігіт қуу)
13. Борьба за флажки (Жалау үшін күрес)
14. Скачки лягушек (Бақалар секірулері)
15. Стрелки (Атқыштар)
16. Перетягивания ягнят в петлях (Төртаяқтап тар тысу)
17. Кто дальше (Кім алысқа)
18. Игра с палкой (Таяқ ойыны)
19. Перетягивание в петлях (Көген тартыс)

Игра для развития беговых качеств.

Пестрый щенок (Ала күшік)

Инвентарь, оборудование: Площадка, зал. Инвентарь не требуется.

Подготовка. По жребью из состава играющих выделяется игрок, которого именуют пестрый щенок.

Описание игры. По свистку руководителя щенок начинает ловить играющих. Кого щенок поймает первым, тот становится пестрым щенком и выполняет роль ловца. Таким образом, игра продолжается до обусловленного времени.

Правила: 1. Игра начинается и останавливается по сигналу руководителя.

2. Запрещается при ловле хватать игроков руками.

Педагогическое значение игры: Игра способствует развитию быстроты бега, сообразительности и наблюдательности. Приучает детей быстро реагировать на замыслы ловца и одновременно включаться в действие.

Преимущественные виды движения в игре – бег с увертыванием.

Педагогическое значение игры: Игра способствует развитию быстроты бега, сообразительности и наблюдательности.

Методические указания: Если в группе много студентов, то их надо разделить на 2-3 группы и в каждой группе вести игру.

Игра для развития координационных способностей.

Слепой козел (Соқыр теке)

Инвентарь,оборудование: Площадка,спортивный зал. Для игры требуется платок или косынка.

Подготовка: Играющие,взявшись за руки,образуют круг,три ,четыре человека находятся в кругу,одному из них завязывают глаза платком или косынкой.

Описание игры. Находящиеся в кругу игроки прикасаются к водящему,подходят к нему с разных сторон и должны бежать от него,чтобы тот не поймал их.

Если водящий поймал одного из участников игры ,находящиеся в кругу и отгадал,кого поймал,то он снимает с себя повязку и развязывает глаза пойманному.

Правила:1.Играющие не должны выходить из круга.

2.Запрещается толкать водящего и ставить ему подножку.

Педагогические значение игры: Игра способствует воспитанию и внимания и быстроты двигательных навыков.Развивает самостоятельность,решительность,сообразительность. Игра приучает к движению бегу с изменением направления,увертывание, к ориентировке в пространстве.

Методические указания: Лучше всего проводить игру к концу занятия, для того чтобы акцентировать внимание на эмоциональном состоянии и успокоить их. Если в играющей группе 20человек то нужно разделить на 3-4 группы и в каждой группе вести игру.

Игра для развития силовых качеств.

Борьба за крепость(Қорған үшін күрес)

Инвентарь,оборудование: Площадка,спортивный зал.Инвентарь не требуется.

Подготовка: Игроки делятся на две команды. В центре площадки или спортивного зала чертится круг диаметром 5-7метров. По жребию одна команда назначается нападающей,другая-защищающей.Круг-крепость.

Описание игры: По сигналу руководителя нападающая команда стремится силой войти в круг,а обязанность команды защиты-не давать нападающим войти в круг.

Правила:1.Разрешается применить силовой прием, поднять противника и войти в круг.

2.Запрещается применять приемы и толкать противников.

Педагогическое значение игры: Игра способствует воспитанию силы, ловкости и настойчивости. В зависимости от силового приема, установленного руководителем, можно развивать силу различных групп мышц. Преимущественный вид движения - сопротивление и борьба.

Методические указания: После установленного времени менять местами команды. Победителем считается та команда, у которой больше игроков вошло в круг.

Выводы.

Все эти игры оказывают положительное влияние и воспитательное действие: способствуют решительности, смелости, настойчивости, инициативности, выдержки, чувства коллективизма и т.д. Таким образом, подвижные игры в системе физического воспитания являются главным звеном в развитии двигательных умений и навыков и представляют собой не только вспомогательные упражнения, но и зачастую выступают в качестве незаменимого основного средства, которые повышают эффективности и значимость учебных занятий.

Научный руководитель Байзакова Н.О.

Литература:

1. Мартыненко И.И., Кириенко С.А. Подвижные игры в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие.-Алматы:Қазак университеті,2013.-75с
- 2.Асарбаев.А.К.,Садыков С.С., Байзакова Н.О. Народные подвижные игры как важнейшее средство физического воспитания студентов: Методическое пособие.-Алматы:КазНТУ им.К.И.Сатпаева,2004.-45с.
- 3.Байзакова Н.О.,Камысбаева Ж.К.,Жумабеков А.Ж., Умбетова Л.З.,Подвижные игры и эстафеты,как средство физвоспитания студентов:методические рекомендации.-Тараз:,2001.-26с
- 4.Игры народов СССР/сост.Былеева Л.В.,Григорьев В.М.:Физкультура и спорт,1985.-269с.