

ПРИМЕНЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА

Кудратова Л.А.

*Кудратова Лола Абдувасиевна, старший преподаватель,
кафедра «Гуманитарных предметов»
Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан*

Аннотация: В статье рассматривается проблема применения спортивных и подвижных игр в тренировочном процессе игровых видов спорта для развития различных физических качеств. Особое внимание автор уделяет вопросам развития быстроты и выносливости учащихся.

Ключевые слова: спортивные игры, подвижные игры, физические качества, физическое развитие.

Подвижная игра отличается от спортивной отсутствием сложной техники и тактики. В подвижных играх могут быть упрощены или усложнены волею руководителя приемы и правила. Поэтому, если спортивная игра в высокой степени аккумулирует технические приемы и тактические действия, то подвижные игры «по ниточкам» помогают создать высокоорганизованную «ткань» спортивной игры [1].

Процесс овладения спортивной игрой в широком плане, то есть воспитание умения понимать игру, приобретение исполнительного мастерства и прочее достигается опытом самой игры и участием в соревнованиях. Но оснащение игрока арсеналом разнообразных умений, его подготовка к бескомпромиссным поединкам на высоком уровне немыслимы без кропотливой тренировки, частью которой (особенно в стадии обучения и закрепления навыков) являются подвижные игры [2].

Возможность широкого применения разнообразных подвижных игр позволяет решать большинство задач, поставленных перед тренировочными занятиями. И это не случайное использование подвижных игр, а система применения специально продуманных и подобранных игр для решения задач физической, технической и тактической подготовки в спортивных играх. Эффективность подготовки волейболиста высокого класса зависит от высокого уровня развития физических качеств спортсмена. Физические качества условно делятся на общие (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и специальные. Специальные физические качества, необходимые для игры в волейбол: «взрывная» сила, быстрота двигательной реакции, быстрота перемещения и прыгучесть, скоростная, скоростно-силовая, прыжковая и игровая выносливость, акробатическая и прыжковая ловкость. Несмотря на то, что подвижные игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из двигательных качеств, их следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Ни одна подвижная игра не может служить средством развития какого-то одного качества. В играх с элементами силовой борьбы, как правило, развиваются выносливость и ловкость.

Подвижные игры на развитие силы. Важно подобрать игры, которые бы оказывали влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо. В играх, способствующих развитию силы, занимающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы (набивные мячи, гантели, скамейки и др.) или партнер по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением на площадке в упоре лежа, в упоре сзади, с выпрыгиванием и т. п. Полезно проводить игры и эстафеты с бегом по песку, по воде, по глубокому снегу. Некоторые подвижные игры (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча) можно проводить в виде контрольных упражнений (тестов), характеризующих сдвиги в силовой подготовке. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Для развития скорости широко используются силовые упражнения, поэтому игры с упражнениями скоростно-силового характера будут содействовать решению этой задачи. Поскольку скоростные раздражители наиболее эффективны при оптимальной возбудимости нервной системы, игры, содействующие развитию скоростных качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного занятия до наступления утомления. Важно предварять играм для преимущественного развития быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Предпосылками для развития ловкости являются освоенные движения и координационные сочетания. Разнообразные подвижные игры на быстроту и точность выполнения действий, равновесие и координацию создают хорошую основу для воспитания специальной ловкости, определяющей достижения в избранном виде спорта. Высокий уровень развития ловкости особенно необходим в спортивных играх, где движения носят ациклический характер, а условия выполнения упражнений все время изменяются. Игре как виду деятельности присущи именно эти признаки. Поэтому большинство подвижных игр связано с проявлением ловкости. В играх совершенствуется «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени». В процессе таких игр совершенствуются функции различных анализаторов, от которых зависит правильное, точное и своевременное (а следовательно, и ловкое) выполнение движений.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх, применяемых с этой целью, движения циклические (например, «Гонка с выбыванием», «Сумей догнать»), в других – продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Существует немало игр, где сочетается развитие быстроты и выносливости при мышечной работе высокой интенсивности. Игры, направленные на развитие выносливости.

Упражнения для сохранения и развития гибкости обычно включаются в игровые гонки. Иногда, особенно в технически сложных видах спорта, тренер подбирает соответствующие игры для целенаправленного, зачастую локального, воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы. Такие игры нередко выполняются со снарядом, отягощением или с товарищем по команде, чтобы создать условия для увеличения амплитуды движения, дополнительного растяжения мышц и связок. Активная гибкость зависит от силы мышц. Но, поскольку увлечение силовыми упражнениями может привести к ограничению подвижности в суставах, целесообразно включать в занятия игры с элементами силовой борьбы, переноской груза, передвижениями с преодолением веса тела и т.п., в которых нет статических усилий. К тому же следует помнить, что эластические свойства мышц могут изменяться под влиянием центральной нервной системы. Так, при эмоциональном подъеме гибкость увеличивается.

Систематическое проведение различных игр позволяет создать у спортсменов (особенно у начинающих) определенный запас движений. На этой базе легче формируется новый навык. Следует подчеркнуть, что навык, формируемый в спорте, реализуется, как правило, без игры, без участия эмоций. Более того, эмоции могут только нарушить навык и затруднить достижение цели. Игра приходит на помощь тренеру лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосредоточивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условиях и ситуации, в которых оно выполняется (сначала разучивается приём мяча, правила игры, передача мяча, подача мяча, прыжок с места и т. п., затем эти элементы включаются в игру). Здесь игра выступает как средство совершенствования навыка. Навык, используемый в условиях игры, становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может повести к возникновению нового, более совершенного, умения. Спортсмен приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вот почему руководителю сначала следует давать в игре задания «кто выполнит задание правильное, точнее», а уж после этого «кто быстрее, больше» и т. п.

Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объем их, характер и методика использования изменяются в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими, но и с квалифицированными спортсменами.

Применение подвижных игр при обучении спортивным играм характерно разнообразным чередованием движений, быстрой сменой ситуаций, изменением интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы; постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Список литературы

1. *Былеева Л.В., Коротков И.М.* Подвижные игры: Пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 279с.
2. *Жуков М.Н.* Подвижные игры : учеб. для студентов пед. вузов / М. Н. Жуков. - М.: изд. центр «Академия», 2002. - 160 с.