

ИГРА, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Коваленко М.В., Позднякова Т. Л.

*Белорусский государственный медицинский университет
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственная человеку. Это общее определение относится к большинству игр. Определение игр основано на двигательной деятельности. И тогда, игра – это двигательная деятельность, проявляется в форме творческих соревнований, в постоянно изменяющихся условиях, ограниченные правилами.

Являясь одной из типичных форм сознательной деятельности человека, она занимает в его жизни значительное место. Особенно важное место игре и игровому поведению принадлежит в жизни детей. Понятие игры охватывает многие, разнообразные явления: от простейших движений младенца до атлетического хоккея с шайбой. С точки зрения социологии игра (в том числе подвижные и спортивные) являются фактором, обуславливающим деятельность человека социальной группы в труде.

Цель. Определить соотношение применяемых средств спортивных игр и их элементов, подвижных игр в занятиях для развития физических качеств.

Материалы и методы. Содержание программного материала предмета «Физическая культура».

Результаты и обсуждение. Игра, рассматриваемая как средство отдыха, психоэмоциональной разрядки, на занятиях физической культуры студентов-медиков приобретает важное значение. Так как, характерной особенностью игры является её тесная связь с общественной жизнью, то профессионально-прикладное значение ее становится особенно актуально. Во всех играх находят выражения элементы сознательного отношения к выполняемому действию, что является важным основанием для применения игры, формирующей профессионально-прикладные качества. Особенность игровой деятельности заключается в том, что она непосредственно связана и с определёнными функциональными явлениями в организме. Важно, понимать, что высшее нервное проявления всегда связаны с функциями подкорковых отделов головного мозга и могут при определённых условиях переплетаться с некоторыми инстинктивными реакциями.

Особенно наглядно эта зависимость обнаруживается в эмоциональных проявлениях играющих. Особенно видное место в игровой деятельности человека занимают игры, в которых основным средством для достижения поставленных задач являются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты.

Результат подвижной игры для студентов состоит не только в выигрыше, хотя это и важно, но и в том, чтобы чувствовать радость движения физических усилий при преодолении препятствий в игре. Препятствиями в подвижной игре могут быть механические преграды, трудные приемы движений, замыслы и действия водящих или команды противника.

У юношей и девушек не наблюдается резкой разницы в пристрастиях. Однако некоторые различия все же имеются. Девушки больше любят хороводные игры с ритмическими движениями, юноши имеют некоторое преимущество в играх на скорость, с элементами борьбы, а также в играх с метанием мяча, палок в цель и на дальность расстояния.

Подвижные игры многоплановы. Одни дают большую нагрузку ногам, другие упражняют развивают мышцы рук и пальцев, многочисленные игры с мячом, битой и т.д., третьи - универсальные: «включают в работу» весь организм студента. Подвижная игра для студентов является обязательным компонентом практически каждого занятия. При проведении игр не только происходит повторение пройденного материала, по развитию движений, но и значительно повышается положительный эмоциональный тонус студентов.

Заключение. В рамках запланированных задач занятия, использование игр в том числе подвижных, следует применять в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания,

путем комплексного использования с общеразвивающими, подводящими и специальными упражнениями.

Литература

1. Ю.Н. Клещев, Ю.М. Арестов. «Спортивные игры». Москва, «Высшая школа», 1980 г.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008, - 544с.