Теоретико-методические основы развития физических качеств посредством подвижных и спортивных игр

Развитие физических качеств в подвижных играх

В настоящее время практикой и исследованиями подтверждено положение о том, что физические качества наиболее успешно развиваются в том случае, если уроки, тренировки проходят по комплексному методу. Это значит, что в занятиях применяются разнообразные средства (упражнения и игры), предусматривающие одновременно развитие быстроты, силы и выносливости, а не одного из этих компонентов. И наоборот, отсутствие «многоборности» при освоении спортивной специализации, работа над развитием какого-либо одного качества или узкой группы навыков значительно снижают двигательный диапазон занимающихся, ослабляют развитие координационных способностей. Чумаков П.А. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 1999. - 136с.

Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия. Ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде.

Для удобства подбора игр с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости их можно условно группировать согласно этим названиям, давая при этом каждой группе краткую характеристику.

Игры для развития быстроты. Спортивная практика подтверждает, что тренировка с преимущественной направленностью на развитие быстроты создает положительные предпосылки для воспитания силы, выносливости и других качеств, оказывает разносторонний эффект.

Быстрота как качество с успехом развивается во многих подвижных играх, где хорошо сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это можно проследить даже на примере несложных игровых эстафет. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: Академия, 2001.-368с.

Поскольку упражнения на развитие быстроты выполняются в предельно быстром или околопредельном темпе, это также соответствует характеру большинства игр с активным соревнованием двух сторон: «Скакуны», «Мяч ловцу» и другие.

В пользу игр говорит и то, что упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Поскольку развитие быстроты можно начинать с 10 летнего возраста, тем, кто работает с детьми, особенно важно предварять играм на преимущественное развитие быстроты небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать 1-минутные интервалы для отдыха, для разбора действий участников, поведения предварительных итогов.

Игры для развития силы. Сила характеризуется как умеренными напряжениями в течение длительного времени, так и предельными напряжениями (сокращениями) многих мышечных групп в относительно короткое время. Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. Кузнецов B.C., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2000. - 76с. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Особенно эффективно сила начинает развиваться в юношеские годы, когда рост тела замедляется. Подвижных игр, содействующих воспитанию силовых качеств, достаточно много: «Перетягивание в парах», «Подвижный ринг», «Борьба всадников», «Соревнование тачек», «Кто сильнее» и другие.

Игры для развития выносливости. Выносливость определяется, как способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени. В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, где чередуются моменты напряжения и расслабления. В одних играх движения носят циклический характер (например, «Гонка с выбыванием»), а в других продолжительные усилия не связаны с определенным ритмом (игры с мячом). Часто работа по развитию быстроты переходит в совершенствование скоростной выносливости. Такие игры обычно включают в план занятие по общей физической подготовке и применяют наряду с такими спортивными играми, как баскетбол, футбол и ручной мяч.

Существует ряд приемов, с помощью которых можно регулировать нагрузку в игре. Один из них - уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля. Другой усложнение приемов игры и правил, при которых игроки не покидают поле, а остаются на площадке. Короткова И.М. Подвижные игры в школе. М: Просвещение, - 1979. - 64с.

Поскольку упражнения на развитие выносливости, особенно циклического характера, требуют умеренного напряжения и не связаны с высокой активностью нервной системы, это может вызвать утомление, понижение работоспособности. Поэтому разумно сочетать упражнения с подвижными и спортивными играми, что придает занятиям эмоциональную окраску и, как, правило, приносит хорошие результаты. Берет Н. Ю. Энциклопедия спорта, М.: ФиС, - 1999. - 45с.

Игры для развития ловкости. В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Один из наиболее крупных ученых в области физического воспитания школьников Г.Н. Сатиров отмечал:

«Не владев этим комплексом качеств, и способностей, нельзя научиться управлять собой, своим телом, своими движениями».

Развитие ловкости заключается в совершенствовании чувства движения. Под этим понимают высокую их координацию, быстроту, ритм и темп, умение своевременно (и в нужной мере) напрягать и расслаблять мышцы, выполнять действия в зависимости от конкретной (изменяющейся) обстановки.

Большинство игр, так или иначе, связано с проявлением ловкости: «Вертуны», «Передача мяча на ходу», «Защита укрепления» и другие.

Игры для развития гибкости. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Подвижность в суставах, эластичность, упругость мышц и связок - это способность выполнять движения с широкой амплитудой без затраты больших усилий и излишнего напряжения. От развития гибкости во многом зависит способность расслаблять мышцы, ловкость спортсмена в целом. Буйлина Ю.Ф., Ю.Ф. Курамшина. Теоретическая подготовка юных спортсменов, М.: ФиС, - 1981. - 134с. Все это подчеркивает насколько важно развивать гибкость всеми имеющимися средствами, в том числе и при помощи подвижных игр. Подбирать такие игры надо специально, ибо они призваны оказывать строго целенаправленное, зачастую локальное воздействие на отдельные мышечные группы, связки и суставы.

При организации игр, направленных на развитие гибкости «Палку за спину», «Гонка мячей», «Бег раков», надо уделять им соответствующую разминку, чтобы избежать растяжений связок и разрывов мышечных волокон.

Игры, активизирующие внимание и повышающие эмоциональное состояние. При утомлении, нарушении устойчивости внимания, вызванных высоким темпом или однообразным характером выполняемых упражнений, включение в уроки подвижных и спортивных игр содействуют восстановлению истощенных нервных клеток, вновь повышает внимание и нормализует работоспособность занимающихся. Процесс освоения технических действий, тренировка физических качеств находятся в прямой зависимости от настроения занимающегося, его увлеченности.

При возникновении у детей отрицательных эмоций, в занятие включают несложные игры, как правило, непохожие по своей двигательной структуре, ритму и характеру мышечной деятельности на упражнения, выполняемые прежде, что содействует созданию у занимающихся положительных эмоций. Спиваковская А.С. Игры - это серьезно, М.: ФиС, - 1984. - 123с.

Игра для активизации внимания и повышения эмоционального состояния, занимающихся обычно без больших физических напряжений. Главное здесь возможно точнее определить, когда настало время для включения в занятие игры с вышеупомянутой целью. Иногда она входит в план разминки или намечается в конце урока для сохранения хорошего настроения. Аникеева Н.П. Воспитание игрой: кн. Для учителя. - М.: Просвещение, - 1987. - 144с. Однако может иметь место и незапланированное её включение в занятие, если, по мнению руководителя в этом есть необходимость. Таких игр достаточно много «Минутка», «Запрещенное движение» и другие.

Развитие физических качеств в спортивных играх

Наиболее эффективной формой обучения дошкольников спортивным играм и упражнениям являются организованные занятия на прогулках. Занятия спортивными играми и упражнениями прежде всего направлены на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Основной целью является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Но это ни в коем случае не должно стать узкоспециализированными тренировками, подготовкой к участию в соревнованиях. Настоящие соревнования, где борьба ведется за очки, за места, являются непосильной психологической нагрузкой для ребенка. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями - их эмоциональность. Положительный эмоциональный тонус является важной предпосылкой здоровья, предупреждает различные заболевания, поддерживает интерес к физическим упражнениям.

Во время занятия очень важно определить оптимальное число повторений упражнений, чтобы у детей не возникали вредные привычки, мешающие дальнейшему обучению. Если в качестве подводящего упражнения используется хорошо освоенное ранее движение, то достаточно повторить его всего лишь несколько раз непосредственно перед разучиванием нового двигательного действия.

Подводящими упражнениями могут служить:

* 1. Отдельные части изучаемого двигательного действия.
* 2. Имитация изучаемых двигательных действий.
* 3. Непосредственно изучаемое двигательное действие, которое выполняется в облегченных условиях. Такие упражнения особенно важны при обучении новым двигательным действиям, связанным с возможностью падения и травм.
* 4. Само изучаемое двигательное движение, выполняемое в замедленном темпе. При выполнении упражнения в замедленном темпе ребенку легче контролировать свои движения, и он допускает меньше ошибок.

Более сложные действия спортивных игр можно разучивать в специально созданных условиях (вне игры). При этом внимание ребенка целесообразно направлять на качество выполнения движения. В дальнейшем можно усложнять условия выполнения действий, подводить детей к более трудным заданиям.

Например, упражнения с элементами соревнования можно проводить в следующей последовательности усложнения: в начале обучения соревнования проводятся на точность выполнения действий, а затем - на скорость выполнения движений сначала между отдельными детьми, а в дальнейшем между группами детей. После этого возможно проводить упражнения с элементами соревнования, которые требуют не только точно, но и быстро выполнять движения. Это обеспечивает преемственность и постепенность усложнения условий выполнения, закрепление правильного навыка, помогает избежать однообразной, утомляющей детей дошкольного возраста работы над техникой. Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 168 с.

В процессе обучения спортивным упражнениям и играм чрезвычайно важно обеспечить сознательное освоение действий. Понимание детьми смысла действий ускоряет процесс формирования навыков, способствует умению в последующей двигательной деятельности самостоятельно подбирать эффективные действия и целесообразно их применять.

Занятие спортивным играм и упражнениям, как и занятие, обучающее основным движениям, состоит из трех взаимосвязанных частей: вводной, основной и заключительной Демчишин, А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А.А.Демчишин, В.Н.Мухин, Р.С.Мозола. - К.: Здоровья, 1998. - 199 с..

Вводная часть занятия может варьироваться в зависимости от содержания упражнений в основной части занятий. В этой части занятий проводится разминка с целью подготовки организма ребенка к более интенсивной работе в основной части. Важной задачей первой части занятия является развитие интереса у детей к предстоящим движениям и сосредоточение их внимания на изучаемом материале. В эту часть занятия можно включать и упражнения, подводящие к изучению движений в основной части занятия.

Продолжительность вводной части во второй младшей группе от 3 до 4 мин, в средней - от 4 до 5 мин, в старшей - от 4 до 6 мин. Например, в обучении ходьбе на лыжах входят разнообразные движения с лыжами: дети должны научиться поочередно поднимать то правую, то левую ногу с лыжей, делать повороты на лыжах переступанием вправо и влево вокруг пяток лыж (задний конец лыж при этом остается в неподвижном состоянии), переставлять лыжи "лесенкой" и др. Или же в вводной части им можно предложить знакомые общеразвивающие упражнения, разные виды бега, подвижные игры, не требующие много времени на объяснение, перегруппировку детей.

В основной части занятия намечаются задачи по обучению детей спортивным упражнениям и играм, по воспитанию физических качеств. Сначала идет ознакомление с материалом, затем - повторение и закрепление уже изученного и совершенствование уже имеющихся навыков. Содержание основной части занятия может быть разнообразным: упражнения, игры, эстафеты и т.д. Здесь сочетаются упражнения более интенсивные с менее интенсивными, что обеспечивает оптимальный уровень физической и умственной нагрузки на организм ребенка. Движения подбираются энергичные, быстрые, требующие выносливости, повышающие функциональное состояние организма. Продолжительность основной части занятия от 12 до 20 мин.

Целью заключительной части занятия является снижение общей возбудимости функции организма и приведение его в относительно спокойное состояние. При этом пульс ребенка снижается и приближается к норме. Эту часть занятий составляют ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями, а также упражнения, способствующие расслаблению разных мышечных групп, или спокойная игра. Противопоказаны упражнения с длительными статическими положениями тела. Продолжительность заключительной части занятия во второй младшей группе 3 мин, в средней - 4 мин, в старшей - 5 мин.

Занятия спортивными играми и упражнениями отличаются многообразием форм проведения. На начальном этапе обучения иногда целесообразно применять свободные действия и любимые игры детей (с мячом, с клюшкой, с велосипедом и др.) При этом можно предложить детям выполнить те занятия, которыми они слабо владеют или, выполняя их, допускают много ошибок.

В конце зимнего и летнего сезона целесообразно проводить контрольные занятия, целью которых являются учет двигательных навыков, умений детей и анализ усвоения программного материала по развитию спортивных действий. Эти занятия начинаются с разминки, в основной части проводятся контрольные упражнения в виде состязаний, и заканчиваются занятия малоподвижной, спокойной игрой, спокойной ходьбой в сочетании с дыхательными упражнениями, сбором инвентаря и подведение итогов.

Общие требования к воспитателю точно выражены в словах Н.Г. Чернышевского: "Воспитатель сам должен быть тем, кем он хочет сделать воспитанника… или, по крайней мере, всеми силами к тому стремиться". Дети безотчетно склонны подражать движениям, манере держаться, речи воспитателя и т.д. Педагог всегда должен помнить, что он воспитатель - и на занятиях, и на спортивном празднике, и в туристическом походе. Он воздействует на ребенка всем: своим мировоззрением, внешним обликом, манерами, поведением и т.д.

Выводы по первой главе

Среди большого разнообразия средств физического воспитания игре принадлежит особое место. Ее значение выходит за рамки всех других средств физического воспитания. Игра представляет собой социальное явление, исторически сложившегося средства воспитания.

Особая ценность подвижных и спортивных игр заключается в возможности одновременно воздействовать на психическую и моторную сферу занимающихся.

Подвижные игры как бы аккумулируют многие двигательные действия. Ни одну из игр нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде.

Для удобства подбора игр с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости их можно условно группировать согласно этим названиям, давая при этом каждой группе краткую характеристику.

От разносторонней физической подготовки на первом этапе обучения в спортивных играх зависят дальнейшие успехи занимающихся. Когда начинающий спортивными играми освоит технику игры, то он переходит к дальнейшему совершенствованию навыков и знаний. Способность занимающегося проявлять большую работоспособность зависит от физической подготовленности.