

УДК 796.29

Татьяна Леонидовна Караваева

г. Киров

Олеся Олеговна Караваева

г. Киров

Подвижные игры как одно из средств профессионально-прикладной физической подготовки учащихся профильных медико-биологических классов

Воспитание человека неразрывно связано с его физическим совершенствованием. Улучшение здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся всегда являются одной из главных государственных задач, для решения которой привлекаются большие силы и средства.

В настоящее время профессиональное воспитание старшеклассников медико-биологических классов решается без целенаправленного развития способностей и процессов прикладного характера, присущих специальности медицинского работника. Правильно организованное физическое воспитание позволяет заложить основы гармоничного физического развития и способствовать формированию всесторонне развитой личности.

Подвижные игры представляют собой бесконечное разнообразие двигательных комбинаций, отличаясь этим от узкого, определенного круга действий, характерных для большинства трудовых процессов.

Кроме того, не следует забывать, что игры являются одним из активных методов обучения. Применение подвижных игр и специальных игровых упражнений в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) позволяет создать широкую базу для освоения и дальнейшего совершенствования разнообразных двигательных умений и навыков.

Ключевые слова: подвижные игры, профессионально-прикладная физическая подготовка, уроки физической культуры.

Tatyana Leonidovna Karavaeva

Kirov

Olesya Olegovna Karavaeva

Kirov

Movable games as one of the means of professional and applied physical training of students of specialized medical and biological classes

The education of a person is inextricably linked with his physical improvement. Improving the health, physical development and physical fitness of students is always one of the main state tasks for which large forces and funds are involved.

Currently, professional education of high school students of medical and biological classes is solved without the purposeful development of abilities and applied processes inherent in the specialty of a medical worker. Properly organized physical education allows you to lay the Foundation for harmonious physical development and contribute to the formation of a fully developed personality.

Movable games represent an infinite variety of motor combinations, differing in this from the narrow, specific range of actions characteristic of most labor processes.

In addition, we should not forget that games are one of the active methods of learning. The use of mobile and special game exercises in professional and applied physical training allows you to create a broad base for the development and skills.

Keywords: movable games, professional and applied physical training, physical education lessons.

Актуальность. Анализ литературных источников показал, что на сегодняшний день научно-методическое обеспечение содержания ППФП будущих медицинских работников нуждается в существенной доработке с учетом современных научных данных, в основе которых лежат общие принципы теории и методики физического воспитания.

Цель исследования – применение подвижных игр в рамках разработанной программы профессионально-прикладной физической подготовки по предмету «Физическая культура» для учащихся 10-11 профильных медико-биологических классов.

Игра является сложным социально-психологическим общественным явлением, самостоятельным видом деятельности человека. Подвижные игры занимают большое место в

физическом воспитании. Одной из главных особенностей игры, определяющих ее воспитательное значение, является большая сложность и разнообразие видов деятельности, служащих содержанием и формой подвижных игр.

В настоящее время сфера применения игр значительно увеличилась. Ученые различных специальностей пристально изучают законы этого явления, стремясь понять его и использовать на благо человечества. Игра – это процесс моделирования определенных реальных жизненных условий. Кроме того, в игре совершенствуются психофизиологические механизмы, способствующие формированию целостной личности человека.

Процесс становления и развития личности – это способ усвоения человеком социального опыта. Поэтому возможности использования игр в

образовательных и воспитательных целях чрезвычайно разнообразны. Еще А.С. Макаренко говорил, что игра имеет важное значение в жизни человека, она является подготовкой к труду и должна постепенно заменяться трудом. Подвижные игры должны приучать школьника к интеллектуальным, психическим и физическим нагрузкам, которые необходимы для труда – главного условия в жизни человека.

По данным М.Н. Жукова, подвижные игры в старших классах используются для повышения общей и специальной подготовленности подростков. Систематически организуемые подвижные игры оказывают положительное влияние на совершенствование двигательных способностей занимающихся, на воспитание личностных качеств, способствующих расширению диапазона познавательной деятельности, восприятия, внимания, памяти, мышления [1, С. 8].

Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов считают, что подвижная игра выступает как метод закрепления и совершенствования навыка, выполняемого в повышенном эмоциональном состоянии, в изменяющихся ситуациях, при внешних противодействиях [4, С. 328].

По данным Ю.М. Макарова, Н.В. Лутковой, Л.Н. Мининой подвижные игры используются в ППФП вместе с другими средствами в целях развития наиболее значимых физических качеств для конкретной профессии. Вместе с тем, при выборе подвижных игр обязателен учет профессиограммы труда будущих специалистов в целях достижения соответствия формируемых навыков требуемым физическим качествам и психофизиологическим функциям организма, что позволяет осуществить профилактику заболеваний. Также в процессе игры приобретаются навыки выработки коллективных решений, которые будут востребованы в последующей трудовой деятельности [2, С. 26].

Следовательно, подвижные игры для юношей и девушек 15-16 лет должны быть направлены на развитие и совершенствование физических и координационных качеств, закрепление определенных навыков прикладного характера. Игра выступает одновременно и средством, и методом развития не только физической природы человека, но и формирования его как социально активной личности. Таким образом, по мнению Л.Д. Назаренко, подвижные игры занимают ведущее место среди других средств физического воспитания в силу своего происхождения, специфики, потребности человека в подготовке к предстоящей профессиональной деятельности [3, С. 32].

Кроме того, в играх участвуют самые различные психические процессы: воображение, мышление, память, внимание. Любые игры насыщены положительными эмоциями, они требуют проявления инициативы, развивают творческие способности занимающихся. Игровая деятельность – многоплановые, разносторонние,

часто неожиданные ситуации, преодоление которых требует от играющих выбора соответствующих способов решения поставленной игровой цели. На наш взгляд, обязательным компонентом подвижных игр должна быть эмоциональная насыщенность игровых действий. Без положительных эмоций, без удовольствия нет игры. Учащийся не может не испытывать удовольствия в связи с процессом игры или в связи с ее результатом.

Как отмечают Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала основную часть следует завершать подвижными играми и упражнениями с включением движений, разученных на уроке [4, С. 331].

По мнению Ю.М. Макарова, Н.В. Лутковой, Л.Н. Мининой, подвижные игры обеспечивают дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, гибкости) способностей. Подвижные игры позволяют вести подготовку к сдаче норм почти по всем упражнениям ОФП, легкой атлетике, гимнастике и другим видам спорта [2, С. 74].

При планировании подвижных игр необходимо руководствоваться: учебно-воспитательными задачами и средствами физического воспитания на каждом уроке, а также уровнем физической подготовленности занимающихся и условием проведения занятий (зал – гимнастика, баскетбол, волейбол; стадион на открытом воздухе – легкая атлетика, кроссовая подготовка). Перед планированием поурочных планов следует проанализировать содержание каждой игры с педагогической точки зрения. Это необходимо для того, чтобы правильно согласовать их с задачами и другими средствами урока.

Предлагаемые игры сгруппированы по основным видам (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, кроссовая подготовка) современного программного материала и соответствуют базовому учебному плану уроков физической культуры в МОАУ СОШ с УИОП № 37 города Кирова. Хотя, стоит отметить, что в программе физического воспитания учащихся 10-11 классов подвижных игр нет. Выбор подвижных игр зависел от содержания программного учебного материала уроков физического воспитания в профильных медико-биологических классах и распределения их по учебным четвертям.

Подвижные игры проводились в конце основной части урока и соответствовали определенному разделу программы. Каждая игра проводилась два урока подряд и в течение двух лет обучения не повторялись. Всего проведено 64 подвижные игры (легкая атлетика – 14, гимнастика – 12, баскетбол – 14, волейбол – 12, кроссовая подготовка – 12).

Таблица 1

Тематический план-график проведения подвижных игр в разделе легкая атлетика

| Класс | Название игры | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------|---------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
| | | 3 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 | 12 | 15 | 16 | 18 | 19 | 21 | 22 | 24 | | |
| 10 | 1. Рывок за мячом | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Шишки, желуди, орехи | | | + | + | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Вызов номеров | | | | | + | + | | | | | | | | | | |
| | 4. Посадка картофеля | | | | | | | + | + | | | | | | | | |
| | 5. Мяч соседу | | | | | | | | | + | + | | | | | | |
| | 6. Последняя пара беги | | | | | | | | | | | + | + | | | | |
| | 7. Вороны, воробьи | | | | | | | | | | | | | + | + | | |
| 11 | 1. Пустое место | + | + | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Чехарда | | | + | + | | | | | | | | | | | | |
| | 3. Сороконожка | | | | | + | + | | | | | | | | | | |
| | 4. Кто выше? | | | | | | | + | + | | | | | | | | |
| | 5. Эстафета по кругу | | | | | | | | | + | + | | | | | | |
| | 6. Метко в цель | | | | | | | | | | | + | + | | | | |
| | 7. Сумей догнать | | | | | | | | | | | | | + | + | | |

Выше перечисленные игры развивают быстроту реакции, координацию движений, взрывную силу, скоростно-силовые способности, прыжковую выносливость, внимание. Совершенствуют точность, механизм управления пространственными и временными параметрами движений. Формируют глазомер, активизируют внимание.

Таблица 2

Тематический план-график проведения подвижных игр в разделе гимнастика

| Класс | Название игры | Номера уроков | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | | 27 | 28 | 30 | 31 | 33 | 34 | 36 | 37 | 39 | 40 | 42 | 45 | |
| 10 | 1. Борьба за палку | + | + | | | | | | | | | | | |
| | 2. Перетягивание через черту | | | + | + | | | | | | | | | |
| | 3. Три, тринадцать, тридцать | | | | | + | + | | | | | | | |
| | 4. Салки с позами | | | | | | | + | + | | | | | |
| | 5. Мяч под веревкой | | | | | | | | | + | + | | | |
| | 6. Передай соседу | | | | | | | | | | | + | + | |
| 11 | 1. Построить мост | + | + | | | | | | | | | | | |
| | 2. Перетягивание каната | | | + | + | | | | | | | | | |
| | 3. Подвижный ринг | | | | | + | + | | | | | | | |
| | 4. Лабиринт | | | | | | | + | + | | | | | |
| | 5. Бег пауков | | | | | | | | | + | + | | | |
| | 6. Пятнадцать передач | | | | | | | | | | | + | + | |

Игры из раздела гимнастики развивают ловкость, воспитывают культуру движений, совершенствуют умения правильно использовать силы инерции при относительно небольшой затрате мышечной энергии. Формируют силу мышц рук, туловища и плечевого пояса в различных условиях опоры, направлены на способность сохранять равновесие. Совершенствуют умение управлять амплитудой и согласованностью действий при движениях тела, повышают эластичность мышц. Развивают ориентировку в пространстве, вестибулярную устойчивость и точность движений.

Таблица 3

Тематический план-график проведения подвижных игр в разделе баскетбол

| Класс | Название игры | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------------------------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 46 | 48 | 49 | 50 | 52 | 53 | 55 | 56 | 58 | 59 | 61 | 62 | 64 | 65 |
| 10 | 1. Наперегонки с мячом | + | + | | | | | | | | | | | | |
| | 2. Не давай мяч водящему | | | + | + | | | | | | | | | | |
| | 3. Передал – садись | | | | | + | + | | | | | | | | |
| | 4. Попади в обруч | | | | | | | + | + | | | | | | |
| | 5. Вороны, воробьи с ведением мяча | | | | | | | | | + | + | | | | |
| | 6. Погрузка арбузов | | | | | | | | | | | + | + | | |

Данные игры направлены на развитие выносливости, способности стойко переносить ощущение утомления. Оказывают комплексное воздействие на развитие функциональных возможностей и физических способностей, а также воспитывают умение согласовывать двигательные действия.

При применении подвижных игр в урочной форме в профильных медико-биологических классах решаются задачи:

– оздоровительные: подвижные игры оказывают благоприятное влияние на развитие и укрепление мышечной и нервной системы, повышают функциональную деятельность организма и вызывают у старшеклассников положительные эмоции. Также подвижные игры – хороший активный отдых после длительной умственной деятельности, что характерно именно для профильных классов, и особенно ценно проведение игр на протяжении 2 лет в программе ППФП.

– образовательные: игра оказывает большое воздействие на формирование личности: умение анализировать, сопоставлять, делать выводы. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений и облегчают ее овладение. Игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения. В данных классах важны игры с мелкими предметами, мячами, так как повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что важно в профессиональной деятельности медицинского работника.

– воспитательные: подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств, которые развиваются в комплексе. Соревновательный характер игр вызывает проявление необходимых волевых качеств, физических способностей, решительности, упорства для достижения цели, а увлекательный игровой сюжет вызывает положительные эмоции. Занятия играми вырабатывают координированные, экономные и согласованные движения, игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и стремительно выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом усилия и настойчивость, что немаловажно для будущих врачей.

Проводя подвижные игры, учителю необходимо руководствоваться принципами: воспитывающего обучения, сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности, доступности и прочности. Также при разучивании новых игр

придерживаться следующего: построение учащихся для объяснения и начала игры, название игры, пояснения содержания и хода игры, назначение (выбор) капитанов или водящих. При этом учитель должен руководить подвижной игрой, внимательно следить за процессом и при необходимости дозировать нагрузку по ходу игры. С этой целью применяются следующие методические приемы: изменения времени игры, количества повторений, размеров площадки, изменение числа команд, количества играющих, изменение исходных положений, количества препятствий, веса переносимых предметов. В заключение игры – обязательное подведение её итогов.

По нашему мнению, успех проведения игры зависит от очень многих причин, но самой главной их них является профессиональное мастерство учителя.

Общая характеристика двигательной деятельности участников игры определяется особенностями развития физических данных учащихся 10-11 классов. Большинство игр решает задачи по развитию профессионально важных физических качеств будущих медицинских работников. При этом подвижные игры носят ярко выраженный вспомогательный характер. Вместе с тем доступными и интересными для старшеклассников являются игры повышенной трудности с большим количеством правил. Содержание таких игр составляют сложные взаимодействия и взаимоотношения всех участников. Также можно отметить, что игры с мячом на открытом воздухе приобрели у учащихся особую популярность.

Между тем, для каждой подвижной игры существовало оптимальное количество участников. Часть игр проводилась с девушками и с юношами отдельно. Смешанные составы участников использовались в играх с элементами игровых видов спорта. При этом до проведения игры с целью уравнивания шансов на победу устанавливались меньшие по трудности и сложности требования для девушек. При этом необходимо учитывать, что физические возможности девушек в игровых действиях, требующих проявления силы, скорости, координации движений и выносливости меньше, чем у юношей.

Исходя из вышеизложенного, можно сформулировать вывод, что благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, всестороннему влиянию на организм и личность, подвижные игры способствуют решению важнейших педагогических задач и при правильном руководстве являются превосходным средством всестороннего развития человека и подготовке его к трудовой деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры [Текст] : учеб. для студентов пед. вузов / М.Н. Жуков. – М. : Академия, 2002. – 160 с.

2. Макаров, Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры [Текст] : учебник для студентов учреждений высш. проф. образования / Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова, Л.Н. Минина. – М. : Академия, 2013. – 272 с.
3. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.

REFERENCES

1. Zhukov M.N. Podvizhnye igry: ucheb. dlja studentov ped. vuzov [Movable games]. Moscow: Akademija, 2002. 160 p.
2. Makarov Ju.M. Lutkova N.V., Minina L.N. Teorija i metodika obuchenija bazovym vidam sporta. Podvizhnye igry: uchebnik dlja studentov uchrezhdenij vyssh. prof. obrazovanija [Theory and methodology of teaching basic sports. Movable games]. Moscow: Akademija, 2013. 272 p.
3. Nazarenko L.D. Ozdorovitel'nye osnovy fizicheskikh uprazhnenij [Wellness Exercise Basics]. Moscow: VLADOS-PRESS, 2002. 240 p.
4. Holodov Zh.K., Kuznecov V.S. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija i sporta: ucheb. posobie dlja studentov vyssh. ucheb. zavedenij [Theory and methodology of physical education and sport]. Moscow: Akademija, 2000. 480 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Т.Л. Караваева, старший преподаватель факультета физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: tatyana_karavaeva_0707@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9232-5352.

О.О. Караваева, студентка 4 курса факультета физической культуры и спорта, ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет», г. Киров, Россия, e-mail: olesya_karavaeva_0203@mail.ru.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

T.L. Karavaeva, Senior Lecturer of the School of Physical Culture, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: tatyana_karavaeva_0707@mail.ru, ORCID: 0000-0001-9232-5352.

O.O. Karavaeva, 4th year student of the School of Physical Culture, Vyatka State University, Kirov, Russia, e-mail: olesya_karavaeva_0203@mail.ru.