



УДК 796.07

Байкалова Л.В., Простихина Н.М.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ***Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул**E-mail: [LWB23@mail.ru](mailto:LWB23@mail.ru)*

Для закрепления техники и создания прочных двигательных навыков в таком виде спорта, как легкая атлетика, необходимы многократные повторения упражнений. Но при однообразии и монотонности тренировочных занятий возникает вероятность появления у спортсмена психологической усталости, утомления, потери интереса. Поэтому, при выборе тренировочных средств необходимо шире использовать возможности создания положительного эмоционального фона. В связи с этим, будет целесообразно включение в тренировочный процесс легкоатлетов подвижных и спортивных игр. Это обеспечит не только высокую работоспособность, но и будет способствовать более быстрому восстановлению спортсмена.

*Ключевые слова: легкая атлетика, техника, тренировка, тренировочные средства, подвижные игры и спортивные игры, работоспособность, совершенствование двигательных навыков.*

Известно, что возникновение и протекание утомления у лиц, занимающихся различными видами спорта, специализировано зависит от степени участия в выполнении нагрузок тех или иных функциональных систем.

В таком виде спорта, как легкая атлетика, для закрепления техники и создания прочных двигательных навыков необходимы многократные повторения упражнений. Но при однообразии и монотонности тренировочных занятий возникает вероятность появления у спортсмена психологической усталости, утомления, потери интереса. При выборе тренировочных средств необходимо шире использовать возможности создания положительного эмоционального фона. В связи с этим, будет целесообразно включение в тренировочный процесс легкоатлетов подвижных и спортивных игр. Это обеспечит не только высокую работоспособность, но и будет способствовать более быстрому восстановлению спортсмена.

Многие высказывания о подвижных играх педагогов и ученых прошлых лет имеют не только историко-познавательное значение, но и сохраняют свою актуальность и в настоящее время. Высоко оценивал игры, вызывающие положительные эмоции, игры, в которых занимающиеся чувствуют себя непринужденно и в полной мере выявляют своё внутреннее «я», швейцарский педагог Иоган Генрих Песталоцци (1746-1827).

Передовыми для своего времени и не утратившими во многом значения сегодня явились высказывания о подвижных играх русского ученого К.И. Грума (начало XIX ст.). К.И. Грум требовал, чтобы занятия играми были посильными

и «благопристойными» и рекомендовал выработать у занимающихся разнообразные умения в играх, помогающие обучению сложным движениям, так как здесь имеет место положительный перенос навыков.

Навыки, приобретенные в игровых условиях, достаточно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники упражнений, поэтому, игры могут выступать как средство физической и технической подготовки различных видов легкой атлетики. Например, такое физическое качество как быстрота с успехом развивается во многих играх, где сочетаются такие 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. В пользу игр говорит и то, что упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Что касается подбора этих упражнений для включения в игру или подбора уже готовых игр, то действия в них должны быть по возможности близки к тем двигательным действиям, которые свойственны избранному виду легкой атлетики.

Заслуживают внимания научные обоснования П.Ф. Лесгафта к применению в педагогическом процессе лучших народных игр, рекомендации о рациональном использовании основных методических особенностей игры. Не утратили своего значения главнейшие требования П.Ф. Лесгафта, касающиеся проведения подвижных игр. К их числу можно отнести: 1) установление перед проведением каждой игры конкретной задачи; 2) соответствие игры возрасту, силам и способностям участников; 3) обеспечение проявления играющими положительных эмоций, а также творческой инициативы и самостоятельности действий; 4) систематичность и последовательность в организации игр.

Лапта. Значимость для легкоатлетов этой русской народной игры трудно переоценить. Многообразие исходных положений, вариативность условий, мгновенное переключение с быстрого бега на медленный, огромное количество рывков, остановок, пробежек и перебежек, постоянно меняющаяся игровая обстановка - все это способствует развитию координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей. Повышение функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата, согласованность переключения физиологических механизмов из состояния возбуждения в состояние торможения и обратно, что является крайне необходимым условием для достижения высокой скорости бега и исключения специфических травм в спринте.

Если игры проводятся на песке, происходит совершенствование быстроты и взрывной силы, необходимой не только спринтерам, но и прыгунам, метателям и толкателям. При игре на песке очень хорошо укрепляется мышечно-связочный аппарат. Важно, отметить, что применение подвижных игр позволяет тренеру-педагогу раньше и полнее изучить своих воспитанников и даже специально поставить их в такие условия, в которых двигательные



действия совершенствуются наиболее активно. Игры, связанные со спортом, выделяют в отдельную группу – спортивные игры или игровые виды спорта – это высшая ступень подвижных игр. Каждая спортивная игра имеет свои характерные особенности, но одновременно с этим многие спортивные игры имеют и схожие признаки, позволяющие разделить эти игры на определенные группы (условно).

Советский автор Ю.М. Портнов предложил следующую классификацию спортивных игр по 4 критериям: «количество участников игры» (командные - индивидуальные игры); «наличие или отсутствие контакта между сторонами» (контактные - неконтактные игры); «форма игрового предмета» (мяч - другие предметы); «способ приведения игрового предмета в движение» - (непосредственные действия - действия с инвентарем). Характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры. В отличие от подвижных игр спортивные игры требуют устойчивых условий проведения, твердых правил, точного числа участников с определенным уровнем подготовленности. Поэтому спортивные игры широко применяются в тренировке спортсменов-легкоатлетов как эффективное средство общей физической подготовки и обогащения двигательного опыта спортсменов, особенно юных. Каждая спортивная игра улучшает у занимающихся определенные показатели.

Баскетбол, волейбол, гандбол развивают координацию различного рода движений, подготавливают базу для овладения сложной техникой видов легкой атлетики. В этих играх развивается прыгучесть, умение правильно отталкиваться одной и двумя ногами. Это игры, в которых броски мяча выполняются из различных положений (из-за головы, сбоку, снизу, в прыжке, с места, с ходу), с различными усилиями (на дальность, на точность). Все это формирует так называемое чувство броска, его точность и силу. Броски укрепляют мышцы рук, развивают глазомер, совершенствуют координацию движений. Поскольку, действия в спортивных играх носят преимущественно скоростно-силовой характер, а двигательные навыки формируются на основе соблюдения скоростно-силовых характеристик движения с целевой их направленностью в конкретных приемах и действиях, возможно применение игр в сочетании со специальными легкоатлетическими упражнениями, где имеются наибольшие возможности для более точной физической нагрузки и желаемых локальных воздействий на организм.

Но, ни одну игру нельзя рассматривать как средство развития какого-то одного качества в чистом виде. Игры могут выступать и как одно из средств восстановления легкоатлетов. В процессе игры переключается психическая направленность спортсмена, что помогает лучше отдохнуть от своей специализации, быстрее восстановить функциональные возможности ЦНС. Подобное переключение можно делать в одном тренировочном занятии. Такое

же переключение может быть эффективно и после соревнования, когда вся группа легкоатлетов проводит короткую игру в баскетбол или в волейбол.

Применение спортивных и подвижных игр может иметь место в любом из периодов тренировочного процесса, но объем, направленность и интенсивность игрового материала изменяются в связи с задачами каждого периода и конкретного микроцикла. Таким образом, грамотное включение спортивных и подвижных игр в тренировочный процесс легкоатлетов может явиться и своеобразным рычагом совершенствования их двигательных способностей, средством восстановления и повышения работоспособности.

**Как цитировать:**

Байкалова, Л.В., Простихина, Н.М. (2015). Подвижные и спортивные игры в подготовке спортсменов-легкоатлетов. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 20-23.

© Байкалова, Простихина, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)