

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СПРИНТЕРОВ

*М.И. Масло, И.М. Масло, А.П. Чумак*

*УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина»*

Игра – понятие очень широкое и охватывает весьма разнообразные явления, она сопутствует жизненному пути человека – от его младенческих лет до старости. Игра есть форма деятельности, при которой формируется мировоззрение человека, отношение его к жизни, к коллективу.

Возникновение игры относится к далекому прошлому человеческого общества.

С течением времени создаются подвижные игры, специально направленные на решение педагогических задач. При определенной направленности и руководстве подвижные игры способны стать действенным средством физического воспитания.

Весьма характерной особенностью подвижных игр является их влияние на воспитание различных двигательных качеств. Это влияние обусловлено изменчивостью самой игровой деятельности, видоизменением и формой выполняемых движений. Поэтому развитие способности к такому проявлению двигательных качеств – одна из важнейших методических задач в подготовке спортсменов.

Говоря о влиянии подвижных игр на физическое развитие занимающихся, следует отметить суммарное воздействие на мускулатуру всех скелетных мышц. В учебно-тренировочном процессе юных спринтеров подвижные игры играют важную роль в воспитании физических качеств – ловкости, быстроты, формировании и совершенствовании элементов спортивной технической и тактической подготовки. Применение подвижных игр в тренировочном процессе определяется, прежде всего, положительным воздействием на рост спортивных достижений. Они могут найти применение в любом из периодов спортивной подготовки (подготовительном, соревновательном, переходном).

Подвижные игры целенаправленно используются в подготовке бегунов на короткие дистанции. В процессе игры занимающиеся приучаются переключаться с максимального быстрого бега на медленный и наоборот, овладевают свободным бегом, что особенно важно для спринтеров. Использование подвижных игр в тренировочном процессе спринтеров помогает развивать координацию и быстроту действий, а всевозможные скачки, выполняемые в играх в положении полуприседа, укрепляют голеностопные суставы и разгибатели мышц ног. Они воспитывают быстроту реакции, умение быстро реагировать на различные сигналы, что необходимо при выполнении низкого старта в беге на короткие дистанции. В период соревнований подвижные игры выступают как эффективное средство активного отдыха.

Также подвижные игры и игровые упражнения используются в спортивной тренировке. Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными. При подборе и проведении игр (как вспомогательных средств) усиливается избирательное направление, их воздействие на развитие специальных навыков и качеств, необходимых спортсмену. Игра является также лучшим активным отдыхом после тренировок. Подвижные игры помогают подвести спортсменов к достижению в нужный момент наилучшей спортивной формы. Игры служат дополнением к обычному учебно-тренировочному процессу. Специально подобранный комплекс подвижных игр позволяет достаточно быстро ознакомиться с основами любой спортивной игры и обучить им. Использование подвижных игр в качестве средств и методов спортивной тренировки позволяет решить задачи психической и моральной подготовки. Постоянное преодоление разнообразных препятствий, действуя в усложненных условиях, формирует морально-нравственную основу поведения занимающихся. Здесь воспитываются черты спортивного характера, отличающегося особой целеустремленностью и способностью к полной мобилизации в необходимых ситуациях.

Поэтому подвижные игры в системе средств обучения и тренировки являются не только вспомогательным, дополнительным упражнением, восстанавливающим работоспособность, улучшающим эмоциональное состояние спортсмена, но и выступают в качестве незаменимого основного средства, повышающего эффективность круглогодичной многолетней тренировки и достижения высоких спортивных результатов у начинающих юных спринтеров. Игровому методу присуща организованная деятельность на основе образного или условного замысла игры. Игры являются ярким проявлением двигательной деятельности человека, в которой роль движений является ведущим фактором, позволяющим быстро овладевать новыми формами движений и творчески приспосабливать их к новым условиям деятельности, воспитывать различные двигательные качества. Они являются эффективным средством в системе физического воспитания.