

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Спортивная школа «Орбита» городского округа ЗАТО Фокино (п. Дунай)

---

692891 Приморский край, ГО ЗАТО Фокино п. Дунай, ул. Морская, 18 А, e-mail: loy94@mail.ru

---

## **Значение подвижных игр в подготовке юных спортсменов**

Тренер-преподаватель: Логунов Геннадий Алексеевич

2025 год, п.Дунай

## **Значение подвижных игр в подготовке юных спортсменов**

Ведущее место в физическом воспитании юных спортсменов занимают подвижные игры. Роль подвижных игр в системе физического и спортивного воспитания огромна. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно-нравственного воспитания и приобщения человека к обществу.

Подвижные игры являются одним из эффективнейших средств учебно-тренировочного процесса. Они построенные на движениях, обеспечивающих комплексное совершенствование двигательной активности, в ходе которой вместе с двигательными навыками развиваются и необходимые физические качества. Применение подвижных игр в спортивной подготовке позволяет создать двигательную основу для перспективного совершенствования координационных способностей, необходимых для формирования спортивной техники. Активные движения, обусловленные содержанием игры, вызывают у детей положительные эмоции, усиливают все физиологические психические процессы, расширяют общий кругозор детей. Ситуации на игровой площадке, которые все время меняются, приучают детей целесообразно использовать двигательные умения и навыки, обеспечивая их совершенствование. Игра оказывает большое воздействие на формирование личности: это такая сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы. Занятия играми способствуют развитию у детей способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самих занятиях играми.

Подвижные игры различной направленности в наибольшей степени позволяют совершенствовать такие качества как ловкость, быстрота, сила, координация и др. При рациональном использовании игра становится эффективным методом физического воспитания. Использование подвижных игр предусматривает не только применение каких-либо конкретных средств, но может осуществляться путём включения методических особенностей игры в любые физические упражнения

В работе спортивных секций подвижные игры способствует приобретению обучающимися начального опыта соревновательной деятельности. Включение игр в учебно-тренировочное занятие помогает оживить и разнообразить его. Также их применение в учебно-тренировочном процессе позволяет решать задачи психологической и морально-волевой подготовки, воспитывать черты спортивного характера, такие как целеустремлённость, способность к полной мобилизации в необходимых ситуациях. Подвижная игра считается одной из средств достижения целей и задач общей и специальной физической подготовки юных спортсменов, поэтому игры занимают место обязательных вспомогательных упражнений при подготовке спортсменов любой специализации. Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса

даже у самых сознательных и трудолюбивых обучающихся. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлением взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим повышение их функционального состояния.

С помощью подвижных игр с успехом решаются задачи всех видов специальной подготовки: физической, технической, тактической и психологической. Овладение техникой спортивных достижений полноценно проходит только при условии системного использования подвижных игр. Достоинство игр состоит ещё и в том, что при подготовке юных спортсменов, они применяются - в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки. Их объем, характер и методика использования изменяются в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игр.

На этапе начального разучивания подвижные игры позволяют юным спортсменам ознакомиться с близкими по структуре движениями. На данном этапе игра выступает в роли подводящих упражнений. По мере овладения техникой изучаемого двигательного действия.

На этапах углублённого разучивания и совершенствования используются подвижные игры, требующие точности и качества выполнения двигательного действия в условиях, приближенных к соревновательным. Более сложное содержание игр, используемых на этих этапах обучения, ярко выраженный эмоциональный характер соревнований приучают занимающихся к реальным соревновательным условиям и помогают творчески применять изученные спортивные приёмы. При решении задач тактической подготовки подбор подвижных игр для развития быстроты реакции и ориентира, тактического мышления, решительности и смелости является необходимым условием, обеспечивающим в дальнейшем успех в выбранном виде спорта. В ходе игры обучающиеся, не только привыкают к выбору тактически оправданных индивидуальных действий, но и привыкают к согласованным групповым и командным действиям, необходимым при решении сложных тактических задач. Присущий играм коллективизм действий приучает занимающихся к подчинению личных интересов интересам всего коллектива. Обладая этими качествами, юный спортсмен приобретает все необходимое для успеха в соревновательной деятельности в последующие годы.

В играх наиболее ярко раскрываются те или иные качества и свойства личности. Поэтому не случайно предлагается использовать их в виде тестов для отбора в спорте. При включении подвижных игр в спортивный процесс, они помогают в решении ряда специфических задач и всегда встречают хороший приём у занимающихся, повышают интерес к тренировочным занятиям.

Содержание подвижных игр позволяет обосновать их выбор с целью повышения технической и тактической подготовки юных спортсменов. Также позволяет

планомерно формировать достаточный уровень общефизической и функциональной подготовленности с учётом избранного вида спорта.

Подвижные игры имеют также большое образовательное и воспитательное значение, они представляют собой более сложное действие, чем отдельные гимнастические упражнения.

За последние годы подвижные игры все решительнее завоёвывает симпатии тренеров-преподавателей, которые стремятся широко и разносторонне вводить игру или её элементы в повседневную жизнь обучающихся. А ценность игр заключается в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро изменяющихся условиях, которые предъявляют к юным спортсменам другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретённые учащимися в игровых условиях не только сравнительно легко перестраиваясь при последующем, более углублённом изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приёмами.

Регулярная двигательная активность юного спортсмена укрепляет здоровье, а частое проведение подвижных игр улучшает физическое развитие, повышает умственную работоспособность обучающихся. Двигательная активность воспитывает спортивный характер, волевые качества: преодоление трудностей, стойкости, выдержки, упорство в достижении спортивных успехов, стремление к победе, преодоление жизненных ситуаций. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Можно с уверенностью сказать, что роль подвижных игр очень важна, ведь при рациональном использовании игра становится эффективным методом физического и морального воспитания ребенка.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Аникеева Н.П. «Воспитание игрой: книга для учителя. М.: Просвещение 1987, 144с.

Л.В.Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева "Подвижные игры", ТВТ Дивизион, М.2005.

Игры – обучение, тренинг, досуг.../ Под ред. В.В. Петрусинского // В четырех книгах. – М.: Новая школа, 1994.

Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И.Лях, А.А.Зданевич.- 3-е издание.-М.: Просвещение, 2010.-127с.

Методические рекомендации по организации и проведению подвижных игр с детьми дошкольного и школьного возраста (библиотечка журнала «Вестник образования»).-М.: Издательство «Про-Пресс»-№ 3.- 2001.-56с.