

Физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр

Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И., Кулиничев А. Н.

Белгородский юридический институт МВД России

Аннотации:

Рассмотрены средства и методы применения подвижных игр в физическом совершенствовании курсантов. Выделены направления развития профессионально-прикладных физических навыков курсантов. Предложена систематизация подвижных игр. Приведено краткое содержание игр большой и средней подвижности. Предложена тематика и краткое содержание занятий единоборствами с применением подвижных игр. Особое внимание при выборе подвижных игр следует уделять их направленности на развитие умений свободно передвигаться по ковру, выполнять захваты и освобождаться от захватов соперника, преследовать соперника. Для воспитания силы рекомендуются игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке. Для развития выносливости рекомендуются игры с неоднократным повторением действий, с непрерывной двигательной деятельностью.

Кутергин М. Б., Ткаченко О. І., Кулиничев А. М. Фізичне вдосконалення курсантів освітніх установ правоохоронних органів засобами рухливих ігор. Розглянуто засоби і методи застосування рухливих ігор у фізичному вдосконаленні курсантів. Виділено напрями розвитку професійно-прикладних фізичних навичок курсантів. Запропоновано систематизація рухливих ігор. Наведено короткий зміст ігор великої та середньої рухливості. Запропоновано тематика та короткий зміст занять єдиноборствами із застосуванням рухливих ігор. Особливу увагу при виборі рухливих ігор слід приділяти їх спрямованості на розвиток умінь вільно пересуватися по килиму, виконувати захвати і звільнятися від захоплення суперника, переслідувати суперника. Для виховання сили рекомендуються ігри, що вимагають прояви короткочасних швидко-силових напружень, помірних за навантаженням. Для розвитку витривалості рекомендуються ігри з неодноразовим повторенням дій, з безперервною руховою діяльністю.

Kutergin N.B., Tkachenko A.I., Kulinichev A.N. Physical perfection of students of educational institutions law enforcement by means of outdoor games. We consider the means and methods of use of outdoor games in physical perfection of students. Highlighted in the direction of professionally-applied physical skills of students. Proposed systematization of outdoor games. The brief content of the big games and the average mobility. Proposed themes and a summary of the single combat with the use of outdoor games. Particular consideration when choosing outdoor games should be given their focus on the development of skills to move freely on the carpet, the tackler and be free of seizures opponent chase the opponent. For strength training are recommended games that require short-term display of speed and power voltages of moderate load. For the development of endurance recommended games with multiple repetition of actions, with continuous motor activity.

Ключевые слова:

подвижные игры, курсанты, физическое, упражнение, воспитание, качество.

рухливі ігри, курсанти, фізична, вправа, виховання, якість.

outdoor games, cadets, physical exercise, training, quality.

Введение

Эффективность учебно-тренировочного процесса курсантов во многом определяется разнообразием применяемых средств и методов тренировки. Подвижные игры в тренировке курсантов на этапе начальной подготовки дают возможность комплексного развития физических качеств, с их помощью занятия становятся разнообразнее и интереснее.

Неоднократное повторение двигательных действий в игровых условиях помогает развивать у занимающихся способностям экономно и целесообразно выполнять их в законченном виде. Важно приучать обучаемых действовать наиболее целесообразно в различных ситуациях, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях [3, 5, 6, 8-15].

Исторически сложившиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют рассматривать ее в качестве одного из важных средств физической подготовки.

Надо отметить, что понятие “игровой метод” предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде вы-

полнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий, и одновременно содействуют воспитанию физических качеств [4, 5, 6, 7].

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов.

Задачи исследования – развитие профессионально-прикладных физических навыков курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр.

Методы исследования. Теоретический анализ, обобщение специальной и научно-методической литературы. Изучение передового опыта специалистов в области теории и методики физического воспитания.

Результаты исследований.

Подвижная игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Занятие играми, обогащая участников новыми ощущениями, представлениями, понятиями, тем самым способствуют развитию способностей к действиям, которые имеют значение в повседневной практической деятельности, в самых занятиях играми, а также в гимнастике, спорте и туризме [3, 7].

Актуален вопрос о подвижных и спортивных играх, которые тесно связаны между собой. Фактически в подвижные игры можно играть без специальной подготовки в любом возрасте, так как в них нет сложной техники и тактики, а правила можно изменить по желанию [5, 6].

В педагогической практике по физическому воспитанию особое место занимают игровые соревнования типа эстафет, в которых участвуют две или более команд. Личная ответственность каждого участника за победу команды и коллективные действия играющих – ценный воспитательный фактор.

Вместе с тем, трудно переоценить значение эстафет в развитии ловкости, быстроты и скоростно-силовых качеств, в совершенствовании координации движений, в развитии смекалки и изобретательности [7].

В свою очередь, коллективные подвижные игры развивают чувство товарищества, привычки критически относиться к действиям своих товарищей и к своим действиям. Возможность видеть и оценивать красоту ловких, точных, быстрых, целенаправленных движений и дружных согласованных действий способствует эстетическому воспитанию играющих.

Необходимо отметить, что занятия играми содействуют совершенствованию координированных экономных и согласованных движений, приобретению умений быстро и ловко выполнять разнообразные двигательные задачи (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом иногда необходимое усилие и настойчивость [3, 4, 7].

Систематизация подвижных игр

В каждом физическом упражнении элементы игр могут быть выражены более или менее отчетливо, полно, в зависимости от различных требований и условий, в которых данное упражнение проводится.

Так, для воспитания ловкости используются игры, побуждающие участников быстро переходить от одних действий к другим в соответственно изменяющейся обстановке. Совершенствованию быстроты могут содействовать игры, требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные сигналы, игры с внезапным остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Для воспитания силы подходят игры, требующие проявления кратковременных скоростно-силовых напряжений, умеренных по нагрузке. Развитию выносливости способствуют игры с неоднократным повторением действий, с непрерывной двигательной деятельностью, связанной со значительной затратой сил и энергии. Однако следует учитывать, что в зависимости от уровня физической подготовки играющих общее число повторных действий и длительность непрерывной игровой деятельности различны.

В педагогической практике нередко различают игры по преимущественному проявлению у занимающихся физических качеств: ловкости, быстроты, силы и выносливости. Такое подразделение игр требует соответствующей характеристики игровых действий (таблица 1).

Нередко игры группируются по характеру их подвижности. Группировка игр по преимущественному проявлению у занимающихся физических качеств.

Игры большой подвижности:

1. Все занимающиеся активно и одновременно участвуют в беге, прыжках, метаниях, бросании и ловле в сочетании с бегом (прыжками), сопротивлени-

ем (силой).

2. В перечисленных выше движениях участвуют группы (команды) попеременно.

Игры средней подвижности:

1. Все или большинство занимающихся активно участвуют в таких движениях, как ритмическая ходьба, свободная ходьба в сочетании с прыжками, передача, бросание, ловля и метание, а также творческие или подражательные движения (без бега и прыжков).

2. В таких движениях, как бег, прыжки, передача, метание, бросание и ловля в сочетании с бегом (прыжками), сопротивление участвуют определенные игроки или небольшие группы (до 4 человек).

Игры малоподвижные:

1. В типичных для игры движениях активно сравнительно продолжительное время попеременно участвуют по одному, по два игрока.

2. Все (или большинство) участники свободно передвигаются (ходят) или выполняют мелкие спокойные движения [3, 4].

Подвижные игры в занятиях единоборствами

Подвижные игры используются для содействия успешному разрешению задач специальной спортивной подготовки и повышению общей физической подготовленности [1-6].

При этом, прежде всего, важно воспитать у занимающихся мужество, отвагу, упорство, стремление победить. Для этого в содержании занятий целесообразно ввести простейшие формы борьбы – борьба за захват рук, борьба без бросков (кто кого оторвет от ковра), борьба ногами, борьба за предмет (набивные мячи, короткие палки), “бой” всадников, “петушиный бой”, выталкивание из круга, а также парные упражнения в сопротивлении и преодолении веса противника и т.п. Борьба в простейших формах удобна тем, что ее можно организовать не только индивидуально, но и в группе, по командам, а этим воспитываются первичные навыки поведения в коллективе, стремление бороться за свой коллектив [1, 2].

Особое внимание при выборе подвижных игр следует уделять их направленности на развитие умений свободно передвигаться по коврам, выполнять захваты и освободиться от захватов соперника, преследовать соперника и т. д.

Все эти умения воспитываются на раннем этапе обучения. Пробелы в воспитании этих специальных умений в последующем курсанты вынуждены выполнять самостоятельно по мере своих возможностей, теряя на это драгоценное тренировочное время [1].

Выводы

Подвижные игры являются одним из важнейших средств физического воспитания. Существует классификация подвижных игр по направленности их воздействия. Подвижные игры применяются в урочной форме, в секциях, на праздниках и т.д. Одним из наиболее характерных признаков подвижных игр являются элементы игры, и в связи с этим высокий эмоциональный настрой занимающихся. Как правило, их применение ведет к росту физических возможностей занимающихся.

Характеристика игровых действий в спортивных играх

Игры в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Примеры игр
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умение сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	“Салки” “Ловкая подача” “Ловкие и меткие”
Быстрота	Игры, требующие своевременные двигательные ответы на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	“Шишки, желуди, орехи” “День и ночь” Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера.	“Сильный бросок” “Бой петухов”
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних действий к другим.	“Бег командами” “Не давай мяча водящему” “Перетягивание каната”

Литература

1. Коблев Я.К., Чермит К.Д. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов. // Спортивная борьба, – М.: Физкультура и спорт, 1985. – с. 23-25.
2. Юшков О.П., Сердюк В.П. Начальное обучение в вольной борьбе (обобщение опыта ведущих тренеров страны). // Спортивная борьба. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с. 21-22.
3. Былеев Л., Коротков И., Яковлев Б. Подвижные игры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, – 1974. – 207 с.
4. Яковлев Б.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. Учебник для факультета физического воспитания педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1977. – 142 с.
5. Коротков И.М. Подвижные игры детей. – М.: Советская Россия, 1987. – 154 с.
6. Коротков И.И. Подвижные игры детей. – М.: Знание, 1993. – 930 с.
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 80 с.
8. Armstrong D.W., Rue J-P.H., Wilckens J.H., Frassica F.J. Stress fracture injury in young military men and women. *Bone*. 2004, vol.35(3), pp. 806–816. doi:10.1016/j.bone.2004.05.014.
9. Cadet Training and Physical Education. *The Journal of Health and Physical Education*. 1946, vol.17(5), pp. 275–313. doi:10.1080/23267240.1946.10627325.
10. Caldwell K., Harrison M., Adams M., Travis Triplett N. Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2009, vol.13(2), pp. 155–163. doi:10.1016/j.jbmt.2007.12.001.
11. Lubans D.R., Aguiar E.J., Callister R. The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010, vol.11(6), pp. 497–504. doi:10.1016/j.psychsport.2010.06.009.
12. Lupu E. Cognition as an efficient way of training in physical education activities. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010, vol.5:2133–2139. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.426.
13. Physical Exercises in Russian Cadet Schools. *Royal United Services Institution Journal*. 1899, vol.43(257), pp. 767–770. doi:10.1080/03071849909423618.
14. Sozen H. The Effect of Physical Education and Sports School Training on Problem Solving Skills of the Athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012, vol.46:4186–4190. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.223.
15. Wilson J.N., Markey C.N., Markey P.M. Fitness correlates of obligatory versus health motives for exercise: An examination of men in the military. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012, vol.13(4), pp. 371–377. doi:10.1016/j.psychsport.2012.01.002.

References:

1. Koblev Ia.K., Chermit K.D. *Sportivnaia bor'ba* [Wrestling], Moscow, Physical Culture and Sport, 1985, pp. 23-25.
2. Iushkov O.P., Serdiuk V.P. *Sportivnaia bor'ba* [Wrestling], Moscow, Physical Culture and Sport, 1982, pp. 21-22.
3. Byleev L., Korotkov I., Iakovlev B. *Podvizhnye igry* [Moving games], Moscow, Physical Culture and Sport, 1974, 207 p.
4. Iakovlev B.G., Ratnikov V.P. *Podvizhnye igry* [Moving games], Moscow, Education, 1977, 142 p.
5. Korotkov I.M. *Podvizhnye igry detej* [Moving games of children], Moscow, Soviet Russia, 1987, 154 p.
6. Korotkov I.M. *Podvizhnye igry detej* [Moving games of children], Moscow, Knowledge, 1993, 930 p.
7. Vasil'kov G.A., Vasil'kov V.G. *Ot igry – k sportu* [From the game – the sport], Moscow, Physical Culture and Sport, 1985, 80 p.
8. Armstrong D.W., Rue J-P.H., Wilckens J.H., Frassica F.J. Stress fracture injury in young military men and women. *Bone*. 2004, vol.35(3), pp. 806–816. doi:10.1016/j.bone.2004.05.014.
9. Cadet Training and Physical Education. *The Journal of Health and Physical Education*. 1946, vol.17(5), pp. 275–313. doi:10.1080/23267240.1946.10627325.
10. Caldwell K., Harrison M., Adams M., Travis Triplett N. Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2009, vol.13(2), pp. 155–163. doi:10.1016/j.jbmt.2007.12.001.
11. Lubans D.R., Aguiar E.J., Callister R. The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010, vol.11(6), pp. 497–504. doi:10.1016/j.psychsport.2010.06.009.
12. Lupu E. Cognition as an efficient way of training in physical education activities. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2010, vol.5:2133–2139. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.426.
13. Physical Exercises in Russian Cadet Schools. *Royal United Services Institution Journal*. 1899, vol.43(257), pp. 767–770. doi:10.1080/03071849909423618.
14. Sozen H. The Effect of Physical Education and Sports School Training on Problem Solving Skills of the Athletes. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2012, vol.46:4186–4190. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.223.
15. Wilson J.N., Markey C.N., Markey P.M. Fitness correlates of obligatory versus health motives for exercise: An examination of men in the military. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012, vol.13(4), pp. 371–377. doi:10.1016/j.psychsport.2012.01.002.

Информация об авторах

Кутергин Николай Борисович: kutergin-nb@rambler.ru; Белгородский юридический институт МВД России; ул. Горького 71, г. Белгород, 308024, Россия

Ткаченко Алексей Иванович: kutergin-nb@rambler.ru; Белгородский юридический институт МВД России; ул. Горького 71, г. Белгород, 308024, Россия

Кулиничев Андрей Николаевич: kutergin-nb@rambler.ru; Белгородский юридический институт МВД России; ул. Горького 71, г. Белгород, 308024, Россия

Цитируйте эту статью как: Кутергин Н. Б., Ткаченко А. И., Кулиничев А. Н. Физическое совершенствование курсантов образовательных учреждений правоохранительных органов средствами подвижных игр // Физическое воспитание студентов. – 2013. – № 6 – С. 30-33. doi:10.6084/m9.figshare.840497

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Это статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 26.10.2013 г.
Опубликовано: 30.11.2013 г.

Information about the authors

Kutergin N.B.: kutergin-nb@rambler.ru; Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry; Gorky str. 71, Belgorod, 308024, Russia

Tkachenko A.I.: kutergin-nb@rambler.ru; Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry; Gorky str. 71, Belgorod, 308024, Russia

Kulinichev A.N.: kutergin-nb@rambler.ru; Belgorod Law Institute of the Russian Interior Ministry; Gorky str. 71, Belgorod, 308024, Russia

Cite this article as: Kutergin N.B., Tkachenko A.I., Kulinichev A.N. Physical perfection of students of educational institutions law enforcement by means of outdoor games. *Physical education of students*, 2013, vol.6, pp. 30-33. doi:10.6084/m9.figshare.840497

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 26.10.2013
Published: 30.11.2013