

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ

Школьный период обучения является основным этапом развития физического состояния и формирования навыков, способствующих укреплению и поддержанию здоровья учащихся на протяжении всей жизни. Согласно учебной программе по предмету «Физическая культура и здоровье» для VIII класса, занятия по физической культуре направлены на «формирование и привитие навыков здорового, физически активного образа жизни; укрепление физического здоровья учащихся; повышение умственной работоспособности; профилактику стрессовых состояний и заболеваний средствами физической культуры; развитие координационных и кондиционных способностей; содействие разностороннему физическому развитию; формирование правильной осанки» [1, с. 3].

В подростковом возрасте, наряду с положительными качествами, у молодых людей часто проявляются эмоциональная нестабильность, перепады настроения, повышенная раздражительность и склонность к вспыльчивости. Выполнение сложных двигательных упражнений может усиливать у них тенденции к излишней самоуверенности и высокомерию. При отсутствии должного педагогического воздействия эти личностные особенности нередко закрепляются и формируются в устойчивые черты характера [2, с. 175].

Особое место среди средств физического воспитания занимают подвижные игры. Игра представляет собой осознанное взаимодействие участников с постановкой условных целей по собственной инициативе. Регулярное применение подвижных игр во процессе физической подготовки способствует успешному освоению основных двигательных навыков, а также развитию таких качеств, как скорость реакции, ловкость движений, силовые возможности и выносливость. Подвижные игры характеризуются активной и творческой двигательной деятельностью участников, обусловленной сюжетной составляющей самой игры. В то же время эти действия частично регулируются определенными правилами, установленными как самими участниками, так и руководителем. Цель таких ограничений – создание различных препятствий, преодоление которых способствует достижению конечной цели [3, с. 5].

Согласно исследованиям Н. Н. Великоиваненко для подростков, в отличие от детей младших возрастных групп, подвижные игры перестают быть лишь способом удовлетворения двигательной активности. Их основное назначение смещается в сторону решения социально-психологических задач. С психоэмоциональной точки зрения такие игры способствуют развитию эмоциональной сферы: формируются положительные переживания, обогащенные элементами юмора, игрового соперничества и возможностями для проявления не только физических, но и личностных качеств.

Физические качества представляют собой врожденные морфофункциональные особенности организма человека, определяющие потенциал его двигательной активности и успешное выполнение различных физических упражнений. К основным физическим качествам относят: «силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость» [4, с. 5].

Сила определяется как способность организма противостоять внешним воздействиям за счет активного напряжения мышц. Для целенаправленного развития силовых качеств посредством подвижных игр рекомендуется выбирать виды активности, задействующие мало тренируемые мышечные группы.

На практике высокий развивающий потенциал имеют эстафеты и игры, связанные с преодолением различных естественных препятствий. Спортивные задания, такие как подтягивания или броски медицинского мяча, служат не только средством развития силы, но и инструментом ее объективной оценки благодаря элементу соревнования.

Развитие силы в игровой деятельности обеспечивается совокупностью следующих механизмов:

1. Организация двигательной активности под нагрузкой: упражнения с опорой на собственный вес (например, прыжки или отжимания); парные взаимодействия (например, перетягивание каната); использование специального оборудования (метание тяжелых предметов).

2. Физиологическая перестройка мышечной ткани в ответ на стимулы: увеличение поперечника мышечных волокон; повышение количества миофибрилл внутри клеток; оптимизация связей между нервной системой и мускулатурой. Необходимо учитывать физические возможности занимающихся: интенсивные игровые нагрузки противопоказаны лицам без соответствующего уровня предварительной физической подготовки [4, с. 23].

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия за минимальное время, что связано с уровнем мышечной силы, гибкостью суставов и эластичностью мышц-антагонистов. Развитие быстроты в подвижных играх происходит благодаря ускорению передачи нервных импульсов; снижению времени нервно-мышечных реакций; увеличению темпа и диапазона движений; совершенствованию координационных возможностей; активации анаэробного энергоснабжения для молниеносных действий [4, с. 34].

Скоростно-силовые способности представляют собой умение человека развивать значительную мышечную силу за минимальные промежутки времени, что особенно ярко проявляется при выполнении интенсивных и быстропротекающих двигательных актов. По определению В. М. Зацiorского, под этим понятием понимается способность выполнять быстрые движения с высокой силовой отдачей. Эти характеристики крайне важны для упражнений, сочетающих элементы силы и скорости, таких как прыжки или метательные движения [4, с. 45].

Эффективное развитие скоростно-силовых качеств через подвижные игры обеспечивается по нескольким направлениям: одновременное включение максимального мышечного усилия и высокой скорости движений; динамические игровые ситуации (резкие ускорения, стремительные броски) способствуют совершенствованию взрывной силы; улучшаются эластические свойства мышечной и связочной ткани, что повышает способность аккумулировать и высвободить энергию при кратковременных мощных нагрузках; развивается чувство положения тела – проприоцепция – что положительно влияет на точность координации движений и рациональное распределение мышечных усилий; активизируются рефлекторные механизмы организма, обеспечивающие более быстрые реакции на изменяющиеся условия игры.

В рамках нашего исследования был подобран и внедрен в образовательный процесс (с сентября 2024 по май 2025) комплекс игр для развития скоростно-силовых качеств у учащихся 8-го класса школы № 59 г. Гомеля, данные в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный комплекс подвижных игр

Название игр	Развиваемое качество	Участники	Ключевые элементы
Вызов номеров	Скорость	2 команды	Бег на время, командное взаимодействие

Гонка тачек	Сила	Пары	Упор лежа, координация партнеров
Салки	Выносливость	Весь класс	Непрерывное движение, ловкость
Эстафеты с бегом	Скорость	2–4 команды	Разнообразные варианты передвижения
Борьба в кругу	Сила	2 команды	Единоборство, тактическое мышление
Хитрая лиса	Быстрота, ловкость	Весь класс	Наличие сюжета, скорость двигательной реакции
Охотники и утки	Ловкость	2 команды	Избегание попадания мячом, игра на время

Для оценки эффективности разработанной программы тренировок с применением подвижных игр на уроках учащихся 8 класса были использованы стандарты «Шкала оценки уровня физической подготовленности учащихся», разработанные на основе Учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.08.2025 № 137 [1].

В перечень тестов, определяющих уровень физической подготовленности, включены следующие упражнения: прыжок в длину с места (определение силы); бег на дистанцию 30 м (для определения быстроты); челночный бег 4x9 метров (скоростно-силовые качества, ловкость).

С целью определения исходного уровня физической подготовленности учащихся (50 учеников 8 класса) разделили на контрольную и экспериментальную группу по 25 человек, после чего было проведено первичное тестирование по перечисленным показателям. Результаты данного этапа эксперимента приведены в таблице 2.

Таблица 2 – Анализ цифровых данных до эксперимента

Группа	Прыжок в длину с места, ср. бал	Челночный бег, 4X9 м, ср. бал	Бег 30 м, ср. бал
Контрольная	4,75	4,07	5,21
Экспериментальная	4,69	4,21	5,13

На основании анализа данных таблицы можно заключить, что полученные значения параметров контрольной и экспериментальной групп на исходном этапе исследования не выявили статистически значимых различий между участниками обеих выборок.

На следующем этапе работы был проведен педагогический эксперимент, целью которого стало внедрение в образовательную программу комплекса подвижных игр для развития быстроты, силы и ловкости. Учащиеся контрольной группы в рамках эксперимента обучались по стандартной программе в рамках предмета «Физическая культура» 8-го класса. Для оценки эффективности было выполнено повторное тестирование испытуемых из контрольной и экспериментальной групп. Процедура повторного контроля полностью соответствовала этапу констатации и включала одинаковый комплекс тестов для измерения целевых показателей. Данные, полученные

в ходе педагогического эксперимента для обеих групп, приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты тестирования в конце педагогического эксперимента

Группа студентов	Прыжок в длину с места, ср. бал	Челночный бег, 4X9 м, ср. бал	Бег 30 м, ср. бал
Контрольная	4,82	4,15	5,48
Экспериментальная	5,71	4,93	5,94

При сравнении таблицы 2 и 3 можно заключить, что у участников экспериментальной группы зафиксировано значительное повышение уровня физической подготовки: показатели силы увеличились на 1,02 балла, быстроты – на 0,81 балла, а скоростно-силовые качества улучшились на 0,7 балла. В то время как у представителей контрольной группы наблюдались лишь незначительные изменения: сила возросла на 0,07 балла, быстрота – на 0,27 балла, а скоростно-силовые способности – всего на 0,08 балла. Эти данные свидетельствуют о высокой эффективности применения специально разработанного комплекса подвижных игр для совершенствования физической подготовленности школьников подросткового возраста.

Литература

1. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для V–IX классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования, с русским языком обучения и воспитания [Электронный ресурс]: Постановление Министерства образования Республики Беларусь, 01.08.2025 № 137 // Национальный правовой интернет-портал. – Режим доступа: <https://pravo.by/document/?guid=3961&p0=W22442413p> (дата доступа: 15.12.2025).
2. Игнатович, С. С. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков / С. С. Игнатович, Ю. Д. Магдалинова, А. С. Мамбеталина // Педагогика: история, перспективы. – 2023. – Т. 6. – №. 1-2. – С. 170–191.
3. Фурманов, А. Г. Методика преподавания подвижных игр : учеб.-метод. пособие / А. Г. Фурманов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2020. – 49 с
4. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 4-е изд. – М. : Спорт, 2019 – 200 с.