

Игра как инструмент развития нервно-мышечных связей

В. А. Лопатин^{1}*

¹ Сибирский государственный университет геосистем и технологий, г. Новосибирск,
Российская Федерация

* e-mail: lopatina_ov66@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрен феномен использования спортивных и подвижных игр на занятиях физической культуры в широком, объёмном виде. Отмечены проблемы мотивации обучающихся, приобретения новых навыков взаимодействия в команде, развития двигательных способностей. Исследованы предпочтения занимающихся физическими упражнениями по уровню подвижности и выбору определённой двигательной активности.

Ключевые слова: физическая культура, культура, спортивные игры, целеустремлённость, двигательная активность

The Game as a Tool for The Development of Neuromuscular Connections

V. A. Lopatin¹

¹ Siberian State University of Geosystems and Technologies, Novosibirsk, Russian Federation

* e-mail: lopatina_ov66@mail.ru

Abstract. The article considers the phenomenon of the use of education and outdoor games in the classroom, the emergence of culture in a rough, three-dimensional form. The problems of motivation of students, the acquisition of new skills of participation in the game, the development of motor abilities are noted. Researchers tend to exercise to increase mobility and choose the need for physical activity.

Keywords: emergence of culture, culture, sports games, purposefulness, physical activity

Введение

Рассмотреть необходимость введения спортивных и подвижных игр в дисциплину «Физическая культура». Выявить мотивацию обучающихся в выборе элективных видов. Определить взаимосвязь игровой деятельности с совершенствованием двигательных качеств, способствующих коррекции нервно-мышечного развития. Показать позитивное влияние игр на эмоциональную сферу и укрепление здоровья.

Методы и материалы

«Вся наша жизнь – игра, а люди в ней – актёры», Вильям Шекспир. Возможны разночтения в точности перевода. Главное просматривается основная мысль этого послания. Так же в опере П.И. Чайковского «Пиковая дама» слышатся аналогичные слова в арии Германа «Что наша жизнь? Игра!».

Вся наша жизнь - игра! Многие могут не осознавать этого в силу своей зашоренности взглядов, различных догм, религиозных верований, узкоспециализированной образованности.

К сожалению, большинство представителей научных знаний, далеки от академических пониманий окружающей нас природы. Можно долго жонглировать научными терминами, заимствованными из языков других культур, но так и не понять суть происходящего, лежащего на поверхности и видимое невооружённым глазом. К таким простым и сложным явлениям в жизни человека относится игра. Иногда настоящую реальность мы путаем с игрой воображения.

Физическое воспитание является органической частью общего воспитания, социально-педагогическим процессом, направленным на укрепление здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений и в конечном итоге, – на достижение физического совершенства [1].

В современном обществе мы принимаем безусловную реальность, как факт.

Но в действительности это просто правила игры. И люди вынуждены играть свои роли. Игры бывают разные, от геополитических до правил поведения на спортивных площадках.

В студенческой жизни игра является неотъемлемой частью физической подготовки, практически основным компонентом двигательной активности в оздоровительном пространстве академических занятий.

Игры способствуют раскрытию самых разнообразных качеств, необходимых человеку на протяжении всей жизни. Благодаря использованию на практических занятиях подвижных и спортивных игр в команде складываются дружеские отношения, повышается самооценка, появляется новый двигательный опыт.

В неспортивном вузе использование разнообразных игр способствует коррекции двигательной активности, качественно изменяется мотивация эмоционального поведения.

За последние двадцать лет моей педагогической деятельности, наблюдаю, как из года в год нарастает пассивность обучающихся проявлять личные усилия на занятиях и более того, получать теоретические знания. Знания, с помощью которых можно было бы решать проблемы в любых жизненных ситуациях.

В учебной деятельности общеобразовательных школ существуют стереотипы, заострившиеся в физическом воспитании, например, – «Сила есть – ума не надо!».

За последние годы уровень физической подготовки упал до критической отметки. Такое положение дел можно считать трагедией современного общества. Большинство учеников проводят урок для развития двигательных навыков сидя на скамейке с телефоном в руках.

У студентов немного другая ситуация, ответственность или скорее страх неполучения зачёта по предмету, улучшают мотивацию в обучении.

Однако за годы школьной жизни обучающиеся перенесли свой опыт взаимодействия с учителем в стены университета.

Мало кто из них понимает, что их статус изменился и они добровольно пришли получать знания.

В тоже время авторитет учителя, преподавателя, существенно снизился в педагогической практике. Возникают курьёзные моменты, когда обучающийся может пожаловаться на преподавателя, не желая выполнять требования программы и выглядеть победителем.

Все сказанное мной это аллегория, не стоит принимать всё за чистую монету. Возможно есть и другие, позитивные моменты в различных учебных заведениях.

Я рассказываю о своём личном опыте, с тем чем сталкиваюсь регулярно. Часто задаю себе вопрос: «Как провести занятия, используя игровые моменты, чтобы у студентов загорелись глаза, и они хотели вновь вернуться в спортивный зал с желанием играть?»

Феномен обучению игре включает в себя отдых и развлечение. Предмет – физическое воспитание характеризуется, как питание физического тела знаниями о его основных функциях. Если не давать такого питания обучающимся, а просто развлекать играми с мячом, то стирается основная мысль, зачем мы все вместе собрались в этом спортивном зале.

Так как рефлексy, опыт обучающихся уже сформированы, возникают трудности с передачей знаний.

Когда начинаю объяснять, что игра – это только инструмент для развития нервно-мышечных связей, что сама игра не самоцель, т.к. в неспортивном вузе ставятся другие задачи. Понятно для любого, если обучение происходит в спортивном вузе и данная игра с мячом перейдет в профессию и станет источником дохода, естественно акцент будет направлен на совершенствование приёмов игры.

В неспортивном вузе уже произошёл отбор обучающихся по различным направлениям деятельности не связанных с обучением конкретному виду спорта [2]. Подростки пришедшие в неспортивный вуз изначально готовили себя к другому виду деятельности, нежели те, кто с детского возраста посещал спортивные секции и к моменту поступления в вуз уже наработал определённые качества, связанные с координацией, скоростью, силой, ловкостью.

Сегодня наблюдая за двигательными действиями обучающихся легко определить их полную физическую несостоятельность, разбалансировку основных двигательных функций.

Выбирая подходящие для коррекции двигательных качеств спортивные игры, в большей степени удаётся изменить физическое состояние обучающихся в лучшую сторону.

В тоже время, я, как преподаватель испытываю сильное давление от обучающихся в нежелании менять себя.

В силу своих возрастных особенностей, экологии, питания, режима дня, обучающие считают себя вполне гармоничными личностями. В этом и состоит неприятие знаний от преподавателя.

Одним из важных компонентов улучшения подвижности обучающихся, стал возрождённый комплекс ГТО. Используя компетенции комплекса на занятиях физической культурой становится ясно, что нормативы слишком завышены

для поколения сегодняшних обучающихся. Справиться с выполнением заданий прописанных в комплексе ГТО могут только единицы [3].

Большим пробелом в образовательной среде считаю скрытые знания о семейном воспитании.

Любые комплексы физических упражнений - это хорошо, но они ориентированы только на готовность к труду и обороне. О семейном воспитании полное молчание на всех уровнях и у обучающихся знания на эту тему ограничиваются сексуальными фантазиями.

А ведь основа любого государства - это семья.

На занятиях физической культурой в данный момент одновременно занимаются и юноши, и девушки. Такое положение дел приводит к соперничеству полов и в следствии выравнивание мужских и женских качеств. Девушки при этом теряют женственность, а юноши не приобретают мужественность, что идёт вразрез с поставленной задачей от комплекса ГТО.

Из этого следует искажённое понимание обучающимися происходящего на занятиях физической культурой. Можно ли изменить сложившуюся ситуацию при нынешнем подходе, где обучающийся всегда прав? Наверно пришло время обозначить основные ориентиры для студентов, что их главная задача получать, впитывать в себя знания от преподавателей с опытом работы в области физического воспитания.

Возможно, когда мы достигнем этого состояния, то наше общество станет лучше.

Появятся красивые, здоровые, гармонично развитые люди, образованные, воспитанные, целеустремлённые, желающие привести нашу страну к процветанию.

Демографический кризис и платное образование сыграли с нашим обществом злую шутку.

С одной стороны, если больше людей с высшим образованием - это жирный плюс. С другой мы явно наблюдаем, что современная молодежь студенческого возраста не готова получать знания в полном объеме предусмотренные высшей школой. И в наших силах изменить ситуации в лучшую сторону при условии, что преподаватели различных предметов смогут донести знания до обучающихся и при этом не пострадать от тех, кто сопротивляется личностному росту.

Объективные трудности в образовательной практике легко корректировать при помощи игровой деятельности. Игровые приёмы легко сглаживают отклонения в развитии нервно-психической сферы. В игре адаптируется психофизическая активность, уравнивается физическая и эмоциональная нагрузка, улучшается состояние здоровья [4].

Использование рациональных технологий в спортивных и подвижных играх и коррекционный потенциал двигательной активности, удовлетворяется потребность организма в стимуляции психических процессов развития.

Движение, двигательная функция – генетическая потребность человеческого организма, фундамент развития многих психических процессов. Игры

обеспечивают быструю адаптацию организма к изменяющимся условиям внешней среды [5].

Игры активизируют адаптируют способности – регулируют сердечно-сосудистую и нервную системы. Улучшают психические и физические качества – точность, быстроту, координацию движений, выносливость, силу мышц, скорость реакции, мелкую моторику, что в свою очередь повышает общую работоспособность.

Игра – это особый вид физических упражнений. Она полностью удовлетворяет биологическую потребность организма в движении. Игровая деятельность укрепляет здоровье, способствует благоприятному, гармоничному развитию.

Игровой подход на занятиях вызывает положительные эмоции усиливающие физиологические процессы, улучшавшие работу всех органов и систем [6]. Активная деятельность игрового характера тренирует нервную систему, корригирует процессы торможения и возбуждения. Игровые приёмы и игровые элементы способствуют сохранению и укреплению здоровья.

В начале семестра, приступая к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура и спорт», обучающимся предлагается выбрать по желанию элективную дисциплину по видам: Волейбол, баскетбол, футбол, ОФП в тренажёрном зале, плавание, лыжная подготовка.

Обучающиеся в силу своих особенностей организма и психофизического развития, выбирают вид деятельности, которая соответствует их степени моторности (подвижности).

По результатам исследования, анкетирования в котором приняли участие 144 респондента, было выявлено. Обучающиеся имеющие высокий уровень подвижности, отдали предпочтение игре в баскетбол и футбол. Средний уровень, характеризующий спокойное, ровное поведение и при этом отличающиеся эмоциональностью и активностью, выбрали игру в волейбол и лыжную подготовку.

К третьему уровню можно отнести обучающихся предпочитающих малоподвижный вид деятельности, они выбрали такой вид, как плавание. Хотя занятия на воде обязывают к высокой реактивности, уверенности и целенаправленности, тем не менее у обучающихся сформировано мнение, что плавание включает в себя элемент свободного стиля, не требующего соревновательного эффекта.

К четвёртому уровню относятся обучающиеся с низкой подвижностью. Они стараются находиться в стороне от активных игр. Выбирают зал для занятий с меньшим пространством. В их поле деятельности попал такой вид занятий, как общефизическая подготовка в тренажёрном зале.

Заключение

Таким образом, спортивные и подвижные игры гармонично вписываются в обучение в высшем учебном заведении, они стимулируют творческий потенциал обучающихся, позволяют совершенствовать индивидуальные способности. Игры в образовательном процессе способствуют пониманию оптимизации двигательного режима, позволяют проследить связь между укреплением здоровья

и переноса полученных навыков в выбранную специальность, что естественно позитивно скажется на карьерном росте.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Лопатин В.А., Лопатина О.В. Формирование у студентов осознания необходимости в физических упражнениях для долголетней, полноценной жизни // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции повышения качества непрерывного образования; сб. материалов Международной научно-методической конференции, 1— 5 февраля 2016 г. — Новосибирск: СГУГиТ, 2016. — С. 160 —164.

2. Физиология человека: учебное пособие / Е.В. Евстафьева, С.А. Зинченко, С.Л. Тымченко [и др.]. — Москва: ИНФРА-М, 2022. — 355 с.

3. Пономарева И.А., Физиология физической культуры и спорта: учебное пособие / И.А. Пономарева: Издательство Южного федерального университета, 2019. – С. 16.

4. Михайлов С. Л., Беличева Т. В., Боков А. В. Повышение эффективности занятий физической культурой в вузе на основе изучения мотивов и интересов физкультурной деятельности студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2018. - № V12. - 0,4 п. л. - URL: <http://e-kon-sept.ru/2018/186127.htm>.

5. Лопатин В. А., Ковалева М.И. Формирование здорового образа студентов посредством занятий физической культуры // Научная электронная библиотека eLibrary.ru – 2021. – 48-51с.

6. Физиология возбудимых тканей, центральной нервной системы, высшей нервной деятельности и анализаторов: лабораторный практикум / сост. П. Н. Смирнов, Н. В. Ефанова, Л. М. Осина, С. В. Баталова; Новосиб. гос. аграр. ун-т. Биолого-технолог, фак. - Новосибирск: ИЦ НГА «Золотой колос», 2018. - 119 с.

© В. А. Лопатин, 2022