ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ МОЛОДЁЖИ

Шылманов Рахат Пердебаевич – *старший преподаватель*
rahatsylmanov88@gmail.com
Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

HARAKATLI O‘YINLAR YOShLARNING SOG‘LIG‘INI MUSTAHKAMLASh VA JISMONIY FAOLLIGINI OShIRISh VOSITASI SIFATIDA

Shilmanov Raxat Perdebaevich – *katta o‘qituvchi*
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

MOBILE (ACTIVE) GAMES AS A MEANS OF IMPROVING HEALTH AND INCREASING PHYSICAL ACTIVITY AMONG YOUTH

Shilmanov Raxat Perdebaevich – *Senior Lecturer*
Nukus State Pedagogical Institute named after Ajiniyaz

Таянч сўзлар: ҳаракатли ўйинлар, жисмоний фаоллик, соғлиқ, ёшлар, жисмоний тарбия, ҳаракат фаоллиги, гиподинамия.

Резюме. Мақолада ҳаракатли ўйинлардан ёшлар соғлиғини мустаҳкамлаш ва жисмоний фаоллигини ошириш воситаси сифатида фойдаланишнинг самарадорлиги кўриб чикилган. Таълим-тарбия жараёнига турли иўналишдаги ҳаракатли ўйинларни тизимли равишда киритишнинг мақсадга мувофиқлиги асосланган. 15-17 ёшли ўқувчилар билан ўтказилган педагогик тажриба давомида назорат ва тажриба гуруҳларидаги жисмоний тайёргорлик, кунлик ҳаракат фаоллиги ва машғулотларга бўлган мотивация кўрсаткичлари қиёсланди. Тадқиқот натижалари тажриба гуруҳи ўқувчиларида кўрсатилган кўрсаткичларнинг статистик жиҳатдан сезиларли даражада яхшиланганлигини кўрсатди. Олинган маълумотлар ҳаракатли ўйинларни ёшларни жисмоний тарбиялаш тизимида қўллашнинг самарадорлигини тасдиқлайди ҳамда уларнинг таълим муассасалари учун амалий аҳамиятини асослайди.

Ключевые слова: подвижные игры, физическая активность, здоровье, молодёжь, физическое воспитание, двигательная активность, гиподинамия.

Резюме. В статье рассматривается эффективность использования подвижных игр как средства укрепления здоровья и повышения физической активности молодёжи. Обоснована целесообразность систематического включения подвижных игр различной направленности в учебно-тренировочный процесс образовательных учреждений. В ходе педагогического эксперимента, проведённого с учащимися 15-17 лет, сопоставлялись показатели физической подготовленности, среднесуточной двигательной активности и мотивации к занятиям в контрольной и экспериментальной группах. Результаты исследования показали статистически значимое улучшение указанных показателей у учащихся экспериментальной группы. Полученные данные подтверждают эффективность применения подвижных игр в системе физического воспитания молодёжи и обосновывают их практическую значимость для образовательных организаций.

Key words: outdoor games, physical activity, health, youth, physical education, motor activity, hypodynamia.

Summary. The article examines the effectiveness of using outdoor games as a means of strengthening health and increasing the physical activity of young people. The expediency of systematically including outdoor games of various orientations in the educational and training process is substantiated. During a pedagogical experiment conducted with students aged 15-17, indicators of physical fitness, average daily motor activity, and motivation for exercise were compared in the control and experimental groups. The research results showed a statistically significant improvement in these indicators among the experimental group. The obtained data confirm the effectiveness of using outdoor games in the system of youth physical education and substantiate their practical significance for educational institutions.

Введение. Снижение уровня двигательной активности среди молодёжи является одной из актуальных проблем современного общества. Широкое распространение цифровых устройств, увеличение учебной нагрузки и малоподвижный образ жизни приводят к росту гиподинамии, ухудшению показателей физического развития и снижению функциональных резервов организма молодых людей. В этих условиях особую значимость приобретает поиск педагогически эффективных, доступных и эмоционально привлекательных средств физического воспитания, способных повысить мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Подвижные игры традиционно рассматриваются как одно из наиболее естественных и универсальных средств физического воспитания. Они сочетают в себе высокую двигательную плотность, элементы соревновательности, коллективного взаимодействия и эмоциональной вовлечённости, что делает их эффективным инструментом не только физического, но и социально-психологического развития личности. Вместе с тем вопросы систематического включения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс молодёжи, а также оценки их влияния на показатели здоровья и уровень физической активности, разработаны недостаточно и требуют экспериментального обоснования.

В связи с этим актуальной научной задачей является разработка и апробация методики использования подвижных игр, учитывающей возрастные и индивидуальные особенности молодёжи, направленной на укрепление здоровья и повышение уровня физической активности.

Актуальность проблемы усиливается и медико-статистическими данными: по оценкам специалистов в области общественного здоровья, значительная часть школьников и учащейся молодёжи не достигает рекомендуемого объёма ежедневной двигательной активности, что закономерно сопровождается ростом избыточной массы тела, нарушениями осанки и снижением показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. В этой связи поиск средств физического воспитания, органично сочетающих оздоровительную эффективность с высокой эмоциональной привлекательностью для самой молодёжи, приобретает не только педагогическое, но и социальное значение.

Целью настоящего исследования является теоретическое обоснование и экспериментальная проверка эффективности систематического применения подвижных игр как средства укрепления здоровья и повышения уровня физической активности учащейся молодёжи. Объектом исследования выступает процесс физического воспитания учащихся, предметом – влияние подвижных игр различной функциональной направленности на показатели физической подготовленности, повседневной двигательной активности и мотивации к занятиям.

Для достижения поставленной цели решались следующие задачи: во-первых, изучить и обобщить теоретические подходы к использованию подвижных игр в системе физического воспитания молодёжи; во-вторых, разработать методику систематического включения подвижных игр различной направленности в учебно-тренировочный процесс; в-третьих, экспериментально проверить влияние разработанной методики на показатели физической подготовленности, повседневной двигательной активности и мотивации учащихся; в-четвёртых, сформулировать практические рекомендации по применению подвижных игр в работе с молодёжью.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что систематическое и целенаправленное включение подвижных игр различной функциональной направленности в учебно-тренировочный процесс, при соблюдении принципов постепенного повышения нагрузки и учёта индивидуальных особенностей занимающихся, позволит добиться более выраженного прироста показателей физической подготовленности и уровня повседневной двигательной активности молодёжи по сравнению с традиционной программой физического воспитания.

Обзор литературы. Вопросы теории и методики подвижных игр получили широкое освещение в трудах отечественных специалистов в области физической культуры. Л.В.Былеева и И.М.Коротков рассматривают подвижную игру как естественную форму двигательной деятельности, обладающую высоким оздоровительным и воспитательным потенциалом благодаря разнообразию движений и эмоциональной насыщенности занятий [2].

По мнению Л.П.Матвеева, эффективность физического воспитания во многом определяется соответствием применяемых средств возрастным особенностям занимающихся и уровнем эмоциональной привлекательности предлагаемой двигательной деятельности, что делает подвижные игры одним из наиболее адекватных средств на этапах базовой физической подготовки [1].

Ж.К.Холодов и В.С.Кузнецов отмечают, что регулярное применение подвижных игр способствует комплексному развитию физических качеств – быстроты, ловкости, координации и выносливости, а также формированию навыков коллективного взаимодействия и волевых качеств личности [3].

Ряд зарубежных исследователей указывают, что игровые формы физической активности повышают внутреннюю мотивацию занимающихся и способствуют более устойчивому формированию привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями по сравнению со стандартизированными тренировочными программами [5].

Значительный вклад в разработку классификации подвижных игр внёс П.Ф.Лесгафт, обосновавший идею о том, что игровая двигательная деятельность способствует гармоничному развитию не только физических, но и нравственно-волевых качеств личности, формируя сознательное отношение занимающегося к собственным движениям [4].

В исследованиях, посвящённых школьному и студенческому возрасту, отмечается, что подвижные игры, в отличие от строго регламентированных упражнений, позволяют варьировать нагрузку в широких пределах и учитывать индивидуальные различия занимающихся по уровню физической подготовленности, что особенно важно при работе с разнородными по составу группами молодёжи [6].

Отдельного внимания заслуживают работы, посвящённые роли подвижных игр в профилактике гиподинамии. Авторы указывают, что включение игровых заданий в структуру занятия способно существенно повысить моторную плотность урока физической культуры по сравнению с традиционными формами организации без ущерба для решения образовательных задач [7].

Значительное внимание в современных публикациях уделяется также вопросу возрастной адекватности игрового материала. Специалисты подчёркивают, что для подросткового и юношеского возраста наиболее эффективны игры, сочетающие умеренную физическую нагрузку с элементами тактического мышления и командного взаимодействия, поскольку именно в этом возрасте на первый план выходит потребность в общении со сверстниками и самоутверждении в коллективе [8].

Важным направлением исследований является также изучение связи подвижных игр с показателями психоэмоционального благополучия молодёжи. Отмечается, что регулярное участие в игровой двигательной деятельности способствует снижению уровня тревожности, улучшению настроения и формированию позитивного отношения к процессу физического воспитания в целом, что косвенно подтверждает целесообразность рассмотрения подвижных игр не только как средства физического, но и психологического оздоровления молодёжи [9].

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, дети и подростки должны получать не менее 60 минут умеренной или высокой физической активности ежедневно, при этом отмечается, что игро-

вые формы двигательной активности рассматриваются как один из наиболее доступных и универсальных способов достижения рекомендуемого объёма нагрузки в условиях образовательных учреждений [9].

Вместе с тем анализ научных публикаций показывает, что вопросы количественной оценки влияния систематических занятий подвижными играми на показатели физической активности и функционального состояния молодёжи изучены недостаточно, что обусловливает необходимость проведения дополнительного педагогического эксперимента.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе образовательного учреждения среди учащихся в возрасте 15–17 лет, отнесённых к основной медицинской группе. В педагогическом эксперименте приняли участие 40 человек, разделённых на две сопоставимые по исходным показателям группы:

контрольная группа (КГ) – 20 человек, занимавшихся по традиционной программе физического воспитания;

экспериментальная группа (ЭГ) – 20 человек, в учебный процесс которых было систематически включено использование подвижных игр различной направленности (на развитие быстроты, ловкости, координации, командного взаимодействия) в объёме не менее 40 % времени каждого занятия.

Продолжительность эксперимента составила 10 недель. Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю при одинаковой общей продолжительности и физиологической нагрузке.

Характеристика подвижных игр, применявшихся в экспериментальной группе. Игровой материал подбирался с учётом преимущественной направленности на развитие конкретных физических качеств и был условно разделён на четыре группы:

1) игры на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств («Салки с ускорением», «Вызов номеров», эстафеты с элементами бега и прыжков);

2) игры на развитие ловкости и координации («Мяч по кругу», «Охотники и утки», игры с внезапной сменой направления движения);

3) игры на развитие общей выносливости («Непрерывная эстафета», подвижные игры с продолжительным преследованием и увёртыванием);

4) командные игры комплексной направленности, включающие элементы взаимодействия, тактики и соревновательности (упрощённые варианты спортивных игр, эстафетные комбинации).

Подбор и дозировка игр осуществлялись с учётом принципа постепенного повышения нагрузки: в первые недели эксперимента преобладали игры невысокой интенсивности, направленные на освоение правил и техники взаимодействия, тогда как в последующие недели интенсивность и сложность игровых заданий последовательно возрастали.

Методы исследования: педагогическое наблюдение за учебно-тренировочным процессом;

тестирование уровня физической подготовленности (бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3×10 м, подъём туловища за 30 с);

оценка уровня повседневной физической активности методом шагометрии (среднесуточное количество шагов);

анкетирование для определения интереса и мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями;

методы математической статистики: расчёт средних арифметических значений, стандартного отклонения, сравнительный анализ показателей КГ и ЭГ с применением t-критерия Стьюдента ($p < 0,05$).

Результаты и обсуждение. По окончании педагогического эксперимента установлено, что показатели физической подготовленности и уровня двигательной активности учащихся экспериментальной группы имеют более выраженную положительную динамику по сравнению с контрольной группой.

Сравнительные показатели КГ и ЭГ (до / после эксперимента)

Показатель	КГ (до → после)	ЭГ (до → после)
Бег 30 м, с	5,6 → 5,5	5,7 → 5,2
Прыжок в длину с места, см	172 → 176	170 → 188
Челночный бег 3×10 м, с	9,1 → 8,9	9,2 → 8,4
Подъём туловища за 30 с, раз	21 → 23	22 → 28
Среднесуточная активность, шаги	6800 → 7100	6900 → 9600
Уровень мотивации к занятиям, баллы	62 → 65	63 → 84

Различия статистически значимы при $p < 0,05$.

Полученные данные свидетельствуют о том, что систематическое включение подвижных игр в учебно-тренировочный процесс способствует более эффективному развитию скоростно-силовых качеств, координационных способностей и выносливости учащихся. Особенно значимый прирост отмечен в показателях среднесуточной двигательной активности и уровня мотивации к занятиям, что подтверждает высокую эмоциональную привлекательность игровой деятельности для молодёжи.

В контрольной группе положительная динамика также имела место, однако носила менее выраженный характер и объяснялась преимущественно адаптацией организма к стандартной физической нагрузке без существенного изменения отношения занимающихся к процессу занятий.

Анкетирование, проведённое по завершении эксперимента, показало, что учащиеся экспериментальной группы значительно чаще отмечали занятия физической культурой как «интересные» и «эмоционально приятные», реже указывали на нежелание посещать занятия и чаще выражали готовность к самостоятельным физическим упражнениям во внеучебное время. Это подтверждает высказанное в литературе положение о том, что игровая форма организации двигательной деятельности повышает внутреннюю мотивацию занимающихся [5].

Полученные результаты также согласуются с данными о положительном влиянии игровых форм на моторную плотность занятия: педагогические наблюдения показали, что в экспериментальной группе фактическое время двигательной активности учащихся в рамках одного занятия было в среднем на 15–18 % выше, чем в контрольной группе, что закономерно отразилось на суммарных показателях среднесуточной активности.

Практические рекомендации. На основании полученных данных представляется целесообразным

рекомендовать преподавателям физической культуры и специалистам, работающим с молодёжью, следующее: включать подвижные игры в структуру занятия в объёме не менее одной трети его продолжительности; подбирать игровой материал с учётом преимущественной направленности на развитие отстающих физических качеств учащихся; систематически варьировать содержание и правила игр для поддержания устойчивого интереса занимающихся; использовать командные игровые формы для развития навыков коллективного взаимодействия и формирования устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Заключение. Проведённое исследование подтвердило эффективность использования подвижных игр как средства укрепления здоровья и повышения физической активности молодёжи. Экспериментальные данные показали, что систематическое и целенаправленное применение подвижных игр в учебно-тренировочном процессе способствует достоверному улучшению показателей физической подготовленности, повышению среднесуточной двигательной активности и росту мотивации учащихся к занятиям физической культурой.

У учащихся экспериментальной группы, в отличие от занимавшихся по традиционной программе, отмечено статистически значимое улучшение как объективных показателей физического развития, так и субъективного отношения к занятиям, что свидетельствует о целесообразности более широкого включения подвижных игр в программы физического воспитания образовательных учреждений.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования предложенной методики педагогами и специалистами по физической культуре при организации занятий с молодёжью. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния подвижных игр на психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию учащихся, а также с разработкой дифференцированных игровых программ для различных возрастных групп.

Литература

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник. – Москва: «Физкультура и спорт», 2008.

2. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры : учебное пособие. – Москва: «Физкультура и спорт», 2002.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – Москва: «Академия», 2019.

4. Матвеев А.П. Физическая культура: методика физического воспитания школьников. – Москва: «Просвещение», 2015.

5. Ryan R.M., Deci E.L. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. // Contemporary Educational Psychology, 2000, Vol. 25, № 1. – P. 54-67.

6. Faigenbaum A.D., Myer G.D. Exercise deficit disorder in youth: play now or pay later. // Current Sports Medicine Reports, 2012, Vol. 11, № 4. – P. 196-200.

7. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: избранные труды. – Москва: «Физкультура и спорт», 1988.

8. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры: учебник. – Москва: «Физкультура и спорт», 1986.

9. World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. – Geneva : WHO, 2020.

10. Janssen I., LeBlanc A.G. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 2010, Vol. 7, № 40. – P. 1-16.