

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ИНОЯЗЫЧНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ

Ф.Э. Алиева^{1a}, доц. А.Г. Вагабзаде^{1b}, С.П. Сафарова^{1c}

¹Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта

^afarida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

^basmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^csevda.safarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1624-7246

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 09 yanvar 2023

Dərc olunub: 29 mart 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Используемые на тренировках спортивные игры способствуют овладению нужными сведениями, способностями и качествами, совершенствованию их в соревновательных ситуациях, в том числе становлению и усилению опорно-двигательного аппарата, мышечной массы, образованию хорошего телосложения. Играя в правильно выбранные преподавателем подвижные игры, занимающиеся непосредственно и естественно обучаются бегать со скоростью, прыгать в высоту и в длину, попадать точно в мишень, бросать мяч как можно дальше, уверенно чувствовать себя в командных первенствах.

Ключевые слова: подвижные игры, развитие, физическая подготовка, преподаватель, сила, выносливость, занятие, команда.

Введение. Подвижные игры принято использовать как один из эффективных способов физического воспитания и является обязательным их применение в системе обучения и воспитания. Игру воспринимают как один из методов, который будит способствовать всестороннему воспитанию и оздоровлению организма широкой обществу населения. Подвижную игру нужно расценивать как определенное задание, направленное на проявление устойчивости и сообразительности.

Позитивное мышление, которое возникает вовремя игры выявляют у занимающихся особое стремление протестировать свои физические и психические качества. А также занимающиеся не ощущают усталости при наращенных нагрузках вовремя задания. Продуктивно влияя на нервную систему занимающихся, игра определенно и наиболее эффективно развивает желание к прохождению преград и барьеров на пути к определенной задаче, повышает большее применение личных сведений, возможностей и качеств в совместных комбинациях с напарниками по команде, развивает смелость, уверенность, чувство долга и взаимопомощи. В наибольшей степени в исследовании значимости подвижных игр выделяется теория моделирования, согласно которой игра считается как специфический образец настоящей действительности, представляющий фактический характер человека в пределах предварительно выбранных ситуаций [4].

Практическая значимость. Игра появилась на основании производственной деятельности людей и выявляется ценностями и общественным уровнем существования человека. С практической точки зрения важность игры и её правила, в пределах которых она осуществляется, основывается на совокупности. Игра показывает реальную действительность, но параллельно принуждает к своим определенным правилам. Она неспособна улучшить внешнюю реальность (в этом смысле игра имеет определенную независимость), но заставляя подготовиться

человека к творческой деятельности, показывает важность развития духовного начала. Таким образом игра обязана осуществлять некоторые функции: предварительную (развитие физических и моральных возможностей человека, воспитание общественной деятельности и мастерства), увеселительную (применение досуга) и функцию развития взаимоотношений между людьми и внешней реальностью. Эти функции являются основой игры.

Подвижные игры – форма заданий, в большей степени используемая среди детей и в школьной программе, а также один из лучших методов физического развития, усиленно влияющий на интеллектуально-моральный образ воспитанников. Примечательность подвижных игр поясняется их соревновательным противоборством. Конечно полезно давать играющим возможность к инициативе и независимости, но нужно следить за их действиями [2].

Игры не способствуют совершенствованию определенного качества. В играх с использованием силовой борьбы, в большинстве случаев, совершенствуются параллельно стойкость и изворотливость. Без этого состязание немислимо. Успех в игре часто решается не столько силовыми возможностями играющих, сколько их физической стойкостью и стремлением побеждать. Особенно нужно отметить, об использовании подвижных игр для физического развития. Поскольку степень совершенствования физических способностей не ограничивается функциональными свойствами структуры человека, но и волевым характером. Данный тип игры дает огромный потенциал для совершенствования работоспособности.

Цель исследования. Для общей физической подготовленности нужно находить и составлять игры, целенаправленные на совершенствование определенных физических способностей. Таким образом мы изучим общие задачи важности подвижных

игр, в том числе кое-какие методические указания к их применению с учетом нашей практики.

Результаты исследования и обсуждение. Совершенствование силы. Главными чертами, определяющими физическое совершенствование человека, это – сила, скорость, ловкость, эластичность и выносливость. С учетом разновидностей подвижных игр эти способности развиваются во время тренировочного процесса по разным видам спорта. Подвижные игры способствуют развитию не только физических, а также в значительной степени психологических, индивидуальных качеств (в частности, командного духа, эффективности, способности к самостоятельным действиям, решимости, храбрости, самоуверенности и волей к достижению поставленной задачи) [6]. Сила определяется максимальными напряжениями наибольших частей мышечной системы в сравнительно короткий промежуток времени, так и небольшими сокращениями в процессе продолжительного времени. Исключительно полезно сила развивается в молодости, в то время, когда приостанавливается рост человека [1].

Значительно много подвижных игр, способствующих совершенствованию силовых возможностей. Преподавателю нужно выбрать игры, влияющие на те части мышечной системы, которые не развиваются достаточно без соответствующих упражнений. В играх, содействующих совершенствованию силы, играющие справляются с личной тяжестью, массой утяжеления, противодействием противника. В таких играх применяют разный инвентарь (набивные мячи, скакалки, гантели, скамейки) или напарника. В проводимых играх с прохождением собственной тяжести применяется шведская стенка, брусья и канат. Часто данные игры не нуждаются в особых предметах, а используют передвижения по залу в упоре лежа, с прыжками и т.п. Продуктивно давать подвижные игры и эстафеты с

сопротивлением в воде, в лесу, то есть прохождение противостояния окружающей среды. Большинство из этих игр нужно давать в качестве проверочных заданий (тестов), определяющих продвижение в силовой тренировке. Эмоциональность этих проверок вынуждает играющих показывать предельные возможности для получения как собственного, так и общего успеха.

Если постоянно и периодически практикуемые изометрические задания могут стать причиной искривления позвоночника у занимающихся, в этом случае подвижные игры, всесторонне влияющие на тело, помогают уберечься от таких результатов. Напротив, игры неоднократно демонстрируют исправляющее воздействие на играющих. В то же время в них нужно добавлять побольше заданий, целенаправленных на возрастание силы верхних и нижних частей тела, которые развиваются в меньшей степени. К примеру, в играх с использованием прыжков, нужно делать упор на правую ногу, а с перетягиванием – на левую ногу. Нужно принять во внимание, что в игре слабо подготовленным занимающимся нежелательно давать задания с максимальными напряжениями в значительной величине, эмоциональный уровень в за частую не способен заменить их неполноценную физическую подготовку [5].

Следовательно, если на тренировке поставлена цель на совершенствование силы, то в них нужно применять игры, связанные с не долгосрочными скоростно-силовыми сокращениями, характеризующиеся различными типами прохождения мышечного противостояния конкурента в естественном контакте с ним (перетягивания, задержания, отталкивания, видами борьбы), в том числе соединяющие в себе разнообразные двигательные умения с простыми утяжелениями (передвижения или отталкивания с весом, передачи или броски на дальность, поднятие снарядов доступной тяжести, различные виды их в перемеще-

ния в воздухе, передачи с набивными мячами с товарищами по команде).

Развитие быстроты. На данном этапе принято считать, что совершенствование быстроты лучше прогрессирует в играх, где совмещаются главные признаки быстроты, то есть моментальное реагирование на сигнал и на скорость мышечных напряжений, количество действий, исполняемых в доли секунды, и скорость движения тела или его определенных частей в пространстве. Фактически задания для совершенствования скорости исполняются исключительно в быстром или максимальном ритме, по свойству им характерны подвижные игры с динамичным состязанием двух конкурирующих сторон. Как показывают исследования, задания направленные на совершенствование скорости в играх намного разнообразны по свойству. Двигательные умения в заданиях, вводимые в каждую игру или выбранные популярные подвижные игры, по характеру действий и скорости мышечных напряжений обязаны быть как можно сходны к двигательным навыкам, характерным определенному виду спорта.

Для совершенствования быстроты часто применяются упражнения на силу, благодаря чему, подвижные игры с заданиями скоростно-силового свойства будут помогать выполнению этой задачи. Потому как скоростные раздражители в большей степени полезны при максимальной возбудимости нервных окончаний, игры, способствующие совершенствованию быстроты, предлагается давать в начале тренировки, до начала усталости. Все же для правильного представления тренировочного процесса существенную важность имеет внедрение подвижных игр для более эффективного совершенствования быстроты легкой разминкой, а во время эстафет и игр давать минуты для восстановления.

Во благо использования в тренировках подвижных игр свидетельствует и то, что задания для совершенствования быс-

троты не должны быть однообразного типа. Для совершенствования быстроты желательнее выбирать игры, требующие сиюминутных ответных действий на звук и сигналы, в том числе и задания с неожиданными остановками, скоростными ускорениями, внезапными задержками, рывками на небольшие расстояния за короткий промежуток времени и различными активными действиями, которые направлены на осмысленное и преднамеренное опережение противника [6].

Развитие координационных способностей (ловкости). Условием для совершенствования координационных качеств служат достаточно отработанные движения и координационный их комплекс. Различные подвижные игры на быстроту и правильность исполнения действий, баланс и координирование приведут к лучшему показателю для совершенствования определенной сноровки. Высший этап совершенствования координационных способностей больше всего нужен там, где действия носят не циклический характер, а способы их исполнения постоянно усложняются. Подвижной игре, как активному виду, характерны особенно эти свойства. Преимущество в подвижных играх выражается проявлением ловкости. В играх развиваются «чувство нагрузки», «ощущения пространства», «определения времени». Во время этих игр развиваются разные формы анализа, благодаря которым движения выполняются правильно, точно и своевременно (то есть ловко).

Подвижные игры, которые направлены на совершенствования координации, а именно тесным образом с исполнением заданий, требующих четкой и конкретной мышечной нагрузки, однозначно не эффективны при наступлении усталости. Значит при повторных играх необходимо давать время для восстановления, а игры на совершенствования ловкости использовать, ког-

да нет особенных признаков усталости от предыдущего задания [3].

Для совершенствования ловкости обычно применяются игры, требующие четкой координации действий и скоростного совместного выполнения движений партнеров их физического умения и тактической изобретательности, способности в нужное время и результативно применять нечастые выгодные моменты, внезапно и случайно создающиеся во время непримиримого психологического и физического противоборства.

Развитие выносливости. Выносливость считают, как качество организма в осуществлении нагрузки определенного типа во время продолжительного промежутка времени. Совершенствованию выносливости способами физической нагрузки нужно отдавать особенное значение, так как постоянная двигательная работа увеличивает скорость развития физических возможностей и процессов внутренних органов. Известно множество разных способов и методов совершенствования выносливости.

Наблюдается что, в подвижных играх работоспособность выявляется не в показательных, а в активных действиях заданий, где сменяются минуты нагрузки и усталости. В одних играх, выполняемые с этим назначением, действия последовательные, в других длительные старания не зависят от определенного темпа (игры с мячами). Есть и игры, где чередуется совершенствование скорости и выносливости при продолжительной нагрузке максимальной напряженности. Похожие подвижные игры, как правило, включают в конспект занятий по общей физической подготовленности и применяют наравне с другими развивающими упражнениями [5].

Комплекс упражнений для совершенствования выносливости, наиболее динамичного характера, требующих средней нагрузки и не связанных с большой напряженностью центральной нервной системы, мо-

жет вызвать усталость, снижение активной деятельности. Эти задания нужно использовать в совместности с подвижными играми, представляющими активным методом повышения и укрепления работоспособности. Для повышения выносливости на занятиях используют дополнительно игры и игровые упражнения, характерные максимальным расходом сил и энергии, с многократными повторениями активных действий или с длительной интенсивной подвижной работой, ограниченной правилами игры.

Развитие гибкости. Гибкость – своеобразное, но особенно нужное физическое качество, обязательное для исполнения различного типа физической нагрузки и развития работоспособности организма. Легкость в суставах, изящная эластичность мышц и связок – это умение исполнять упражнения с высокой частотой без максимальных стараний и меняющихся сокращений. От развития упругости в основном зависят умение расслаблять мышцы и изворотливости человека в общем. Все это показывает, как необходимо развивать упругость всевозможными методами, в частности с использованием подвижных игр.

Вдобавок нужно заметить, что играм, которые способствуют на совершенствование гибкости, особенно важно давать хорошую растяжку, чтобы исключить повреждение связок и растягивания мышц. Вместе с тем, внедряя в игры различные элементы упражнений, нужно контролировать, чтобы главный механизм действий во время игры не прерывался. Не обязательно в подвижных играх повторно использовать упражнения с предельными нагрузками.

Следует заметить, что технически четкое исполнение движений на высокой скорости – очень трудная задача. Она решается исключительно основательной программой физической подготовки, а также и с подвижными играми. В играх, где укрепляются усовершенствованные прежде двигательные знания и способности, не настолько важно

отмечать скорость игрового действия и содержания, сколько качеству выполнения главного технического действия [6].

Планомерное использование разнообразных подвижных игр дает возможность занимающимся создать правильный ресурс движений. На этой основе проще развивается любой новый прием. Все-таки нужно знать, что прием, развивающий учебной практике, осуществляется, чаще всего, без игры и проявления эмоций. Кроме того, эмоции могут помешать действию и усложнить дорогу к поставленной задаче. Подвижная игра поможет в том случае, когда действие активизируется и внимание концентрируется не на двигательном движении, а на итоге акта, обстоятельствах и положении, в которых оно проводится. В данной ситуации подвижная игра проявляется как специальный механизм, вынуждающий в том числе к быстрому мышлению.

Заключение. Анализ и обобщение результатов исследования позволили нам отметить следующие окончательные выводы:

- Наравне с применением разных методов физической нагрузки, внедрение подвижных игр способствует созданию двигательной базы для будущего развития координационных качеств, важных для образования успешных квалифицированных действий.
- Используемые на тренировках подвижные игры дают возможность освоению нужными сведениями и опытом, укреплять их в игровых ситуациях, кроме того, содействуют совершенствованию и усилению костно-связочного аппарата, мышечных тканей, к правильному формированию позвоночника.

На тренировках играми развивается возможность хорошо обдумать проделанное, что особенно нужно в каждом виде спорта. На эту сторону игровой деятельности необходимо уделять особое внимание при отборе игр и руководстве ими.

ЛИТЕРАТУРА

1. Игнатъева В.Я., Тхорев В.И., Овчинникова А.Я., Петрова М.А. *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гандбол»*. Москва. ФГБУ. «Федеральный центр подготовки спортивного резерва». 2016. 152стр.
2. Зайцев Ю.Г. *Подготовка юных гандболистов*. Москва. Спорт. 2020. 192 стр.
3. Игнатъева В.Я. *Подготовка игроков в гандбол в спортивных школах*. Москва. Советский спорт. 2013, 288 стр.
4. Кубраченко А.Г., Ткачук В.Г. *Гандбол. Учебник для высших учебных заведений системы физического воспитания и спорта*. Киев. 2014, 415 стр.
5. Игнатъева В.Я. *Теория и методика гандбола*. Учебник. Москва. Спорт, 2016. 328 стр.
6. Игнатъева В.Я., Игнатъев А.В., Игнатъев А.А. *Средства подготовки игроков в гандбол*. Учебное пособие. Москва. Спорт. 2015, 160 стр.

OYUN FƏALİYYƏTİ İLƏ FİZİKİ KEYFİYYƏTLƏRİN İNKİŞAFI

F.E. Əliyeva^{1a}, A.H. Vahabzadə^{1b}, S.P. Səfərova^{1c}

¹ *Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası*

^a farida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

^b asmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^c sevda.safarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1624-7246

Annotasiya. Məşğələlərdə istifadə olunan idman oyunları lazımi məlumatların, qabiliyyət və keyfiyyətlərin mənimsənilməsinə, onların rəqabət şəraitində təkmilləşməsinə, o cümlədən dayaq-hərəkət aparatının, əzələ kütləsinin formalaşmasına və möhkəmlənməsinə, yaxşı bədən quruluşunun formalaşmasına köməklik edir. Müəllimin düzgün seçdiyi mütə-

hərrik oyunları, tələbələrdə oyun zamanı sürətlə qaçmağı, hündürlüyə və uzunluğa tullanmağı, hədəfə dəqiq vurmağı, topu uzaq məsafəyə atmağı və komanda yarışlarında özlərini daha inamlı hiss etməyi öyrədir.

Açar sözlər: *mütəhərrik oyunlar, inkişaf, fiziki hazırlıq, müəllim, güc, dözümlülük, məşğələ, komanda.*

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES BY MEANS OF GAMING ACTIVITIES

F.E. Aliyeva^{1a}, ass.prof. A.H. Vahabzade^{1b}, S.P. Safarova^{1c}

¹ *Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport*

^a farida.aliyeva1@sport.edu.az, orcid.org/0000-0001-7741-1279

^b asmira.vahabzada@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2525-4096

^c sevda.safarova@sport.edu.az, orcid.org/0000-0003-1624-7246

Annotation. Sports games used in training contribute to the acquisition of the necessary information, abilities and qualities, their improvement in competitive situations, including the formation and strengthening of the

musculoskeletal system, muscle mass, and the formation of a good physique. By playing the outdoor games correctly chosen by the teacher, those involved directly and naturally learn to run at speed, jump high and long, hit the target



exactly, throw the ball as possible, feel confident in team championships.

Keywords: *Outdoor games, development, physical training, teacher, strength, endurance, occupation, team.*