

# The development of mobility through national games

Vasiliev A.<sup>1</sup>, Tkalenko Ya.<sup>2</sup>

## Развитие ловкости посредством народных игр

Васильев А. Г.<sup>1</sup>, Ткаленко Я. И.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Васильев Алексей Георгиевич / Vasiliev Aleksey Georgievich - старший преподаватель,  
кафедра иностранных языков и гуманитарной культуры;

<sup>2</sup>Ткаленко Яна Игоревна / Tkalenko Yana Igorevna – студент,  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
Московский государственный технологический университет «СТАНКИН»,  
Егорьевский технологический институт (филиал), г. Егорьевск

**Аннотация:** в статье анализируются проблемы развития ловкости посредством народных игр. Рассматривается ловкость как свойство организма, тесно связанное с двигательными навыками организма, влияющими на физические качества. Народные подвижные игры рассматриваются как естественная форма физических упражнений, а также как фактор физического развития и воспитания и средство духовного формирования личности в процессе педагогической деятельности.

**Abstract:** the article analyzes the problems of mobility by means of national games. Dexterity is considered as the property of an organism closely related to the body's motor skills that affect the physical qualities. National outdoor games are seen as a natural form of exercise, as well as the factor of physical development and education and a means of spiritual formation of formation of personality in the process of teaching activities.

**Ключевые слова:** развитие ловкости, физическая активность, народные подвижные игры.

**Keywords:** the development of mobility, physical activity, national outdoor games.

«...Там, где двигательная задача осложнена и решить ее надо не идучи напролом, а с двигательной находчивостью, там, говорим мы, нужно изловчиться, приловчиться. Там, где нельзя взять силой, помогает уловка. Когда мы овладеваем двигательным навыком и с его помощью подчиняем себе более или менее трудную двигательную задачу, мы говорим, что мы наловчились. Так, во всех случаях, где требуется эта двигательная инициатива или изворотливость, или так или иначе искусное прилаживание наших движений к возникшей задаче, язык находит выражения одного общего корня со словом ловкость...» [2] (Бернштейн Н. А. - психофизиолог, основатель советской школы биомеханики).

Среди физических способностей ловкость занимает особое положение. Она имеет самые разнообразные связи с остальными физическими качествами, тесно связана с двигательными навыками и потому имеет наиболее комплексный характер. Чтобы быть ловким в движениях, уметь быстро и правильно решать двигательные задачи, надо быть сильным, быстрым, выносливым, иметь хорошую подвижность в суставах, обладать высокими волевыми качествами. Чем сложнее движения или действия, чем быстрее надо проявлять ловкость, тем совершеннее она должна быть. Основными параметрами для измерения ловкости служат координационная сложность движений или двигательных действий и точность движения.

Ловкость всегда и во все времена имела какое-то неотразимое обаяние. В чем секрет ее притягательной силы, мы попробуем разобрать несколько дальше. Но бесспорно, что народная мудрость высоко расценивает это качество. Начиная со знаменитой библейской легенды о великане Голиафе и отроке Давиде, который ловкостью одолел его, и эпос, и сказки, и пословицы всех народов превозносят ловкость [2]. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и четких движений. Данное физическое качество немислимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

Различают три степени ловкости.

Первая - характеризуется пространственной точностью и координированностью движений.

Вторая – пространственной точностью и координированностью в сжатые сроки.

Третья - высшая степень ловкости проявляется в точности и координированности движений, осуществляемых в сжатые сроки в переменных условиях.

Основными измерителями ловкости считаются координационная сложность действия, точность и время выполнения. Ловкость определяется, как способность овладевать новыми движениями, с одной стороны, и как способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с условиями изменяющейся обстановки – с другой.

Может ли человек развивать это физическое качество посредством народных игр? Испокон веков в народных играх ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о

чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, волю и стремление к победе. Игры - не пустое занятие. Это первая школа для ребенка. Не случайно и сегодня представители старшего поколения - бабушки и дедушки, обладающие большим жизненным опытом, предостерегают не в меру строгих родителей: «Не мешайте детям играть!» Воспитательное значение народных игр трудно переоценить, вот почему педагог должен уметь использовать их в учебно-воспитательном процессе [1]. Объяснение педагога должно быть кратким и понятным, его следует сопровождать показом отдельных элементов или всего игрового действия. Выполнение движений может быть неправильным не столько из-за отсутствия у человека ловкости, сколько из-за неправильно сформированного представления о необходимых элементах двигательной активности или из-за неверного запоминания последовательности этих элементов. Иногда сопутствующие словесные разъяснения тренера позволяют гораздо быстрее добиться успехов в выполнении физического упражнения на развитие ловкости, а внимательный просмотр показа правильного варианта выполнения движений позволяет повысить роль сознания в осуществлении игровых действий. В играх наиболее полно проявляются такие особенности народного воспитания, народной педагогики, как естественность, непрерывность, массовость, комплексность, завершенность [1]. И что еще очень важно - в процессе игры учащиеся активно включаются в самовоспитание, которое, в данном случае, происходит без заранее поставленной цели - стихийно. Цели же возникают в процессе игры, в связи с ней, попутно, в соответствии с результатом и достижениями. Народные средства развития ловкости, как проявление народного творчества, очень близки и понятны всем. Поэтому использование национальных игр в физическом воспитании повышает культуру и совершенствует содержание занятий по физической культуре в образовательных учреждениях.

Народные игры, применяемые для развития ловкости, можно разделить на три группы:

1. Игры, в которых нет стереотипных движений, и в которых имеется элемент внезапности.
2. Игры, которые предъявляют высокие требования к координации и точности движений.
3. Игры с неожиданно изменяющимися ситуациями.

При развитии ловкости необходимо руководствоваться следующими методическими рекомендациями:

- разнообразить занятия, систематически вводить в них новые физические упражнения, различные формы их сочетания;

- варьировать нагрузку на организм по первым признакам ухудшения точности движений;

- регулировать применяемые усилия и условия, сопутствующие занятиям;

- определять достаточность отдыха между повторениями отдельных заданий.

Комплексность в подходе к развитию ловкости заключается в том, что в оперативное планирование занятий этим качеством надо гармонично включать упражнения из всех составных частей ловкости, именно в этом и помогут народные игры. Главное для развития ловкости – разнообразие движений. В индивидуальных занятиях разнообразие движений достигается благодаря периодической смене упражнений.

Ловкость помогает в целом ряде и легкоатлетических, и спортивно-игровых действий, но всюду в них она, как режиссер спектакля, сама остается за сценой, и за ее счет призы получают то скорость, то выносливость, то сила. Это ставит ловкость в невыгодные внешние условия, но внутренне возвышает ее над всеми остальными качествами, придавая ей особенную заманчивость [2].

Развитие двигательных качеств и ловкости, на мой взгляд - обеспечивает воспитание физических качеств, способствующих гармоничному физическому развитию человека. Наблюдения показывают, что при использовании народных игр на занятиях, у учащихся не только появился интерес к занятиям физической культуры, но и легко усваивались спортивные игры. Для тех, кто серьезно озабочен развитием такого важного двигательного качества, как ловкость, эти знания не будут лишними. Ведь ловкость и координационные способности являются мощным и надежным фундаментом обучения техническим приемам в любом виде спорта и в любой работе.

### *Литература*

1. Волков Г. Н. Этнопедагогика: Учебник для студентов средних и высших педагогических учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 168 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с. с ил.