

# ИГРОВОЙ МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДВИЖЕНИЙ.

Косухо А.В., Стадник В.И.

Сопряженное формирование физических качеств и техники движений начинается с эффекта переноса тренированности, который образуется в результате занятий вспомогательными упражнениями. Игры-упражнения с элементами из различных видов спорта являются эффективным средством формирования культуры движений.

Целенаправленное использование игровых средств на занятиях по физвоспитанию и в учебном процессе способствует решению следующих задач: освоение искусством владения своим телом, умение сохранять устойчивость, маневрировать, маскировать свои намерения, умение самостоятельно решать поставленные задачи. Благодаря наличию соревновательных моментов, игры-упражнения оказывают эффективное воздействие на развитие физических качеств и, прежде всего, силовых, скоростных, выносливости, ловкости, а также на воспитание таких ценных морально-волевых качеств как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество и др.

Использование подвижных игр на этапах начальной подготовки позволяет создать двигательную основу для совершенствования координационных способностей, необходимых при формировании спортивной техники. Особенно они ценны тем, что выполняются в повышенном эмоциональном состоянии, в меняющихся ситуациях и при высших противодействиях. В этом случае навык становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким и вариативным.

В условиях игровой деятельности от каждого игрока требуется использование тех или других знакомых ему технических приемов таким образом, чтобы их применение оказывалось наиболее результативным. Все это способствует закреплению и совершенствованию ранее полученных двигательных навыков и образованию определенных тактических умений. Тем самым создается прочное основание для дальнейшего успешного обучения разнообразным, более сложным техническим приемам и тактическим действиям, характерным для различных видов спорта.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе предварительной подготовки в отдельных видах спорта необходимо 30-50% времени занятий отвести на развитие физических качеств и формирова-

ние навыков путем применения специализированных подвижных игр. В подготовительной части занятия рекомендуется использовать игры, направленные на развитие ловкости, скоростных качеств, специфических координационных способностей. В основной части занятия целесообразно использовать игры, преимущественно направленные на развитие скоростно-силовых и силовых качеств.