

ЗНАЧЕНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕЛОВЕКА. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ В ПРОВЕДЕНИИ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

THE SIGNIFICANCE OF ACTIVE GAMES IN THE DEVELOPMENT OF HUMAN PHYSICAL QUALITIES. CURRENT CHALLENGES OF PEDAGOGICAL APPROACHES IN ORGANIZING SPORTS EVENTS

*S. Revunenкова
V. Ivanova
I. Losenko*

Summary: The article examines the physiological and pedagogical potential of active games as a universal means of physical education. The author analyzes the biomechanical mechanism of the complex impact of game activity on the human body. A critical review of current issues regarding the organization of mass sports events is provided. Modern approaches to modernizing the gaming process are proposed, including the implementation of phygital technologies, the transition from a competitive to a cooperative interaction model, etc.

Keywords: active games, coordination abilities, physical education methodology, mass sports events, pedagogical facilitation, phygital sports, gamification in education.

Ревуненкова Светлана Евгеньевна

Старший преподаватель, Мелитопольский
государственный университет
svetlanarevunenkovaschool14@gmail.com

Иванова Вита Анатольевна

Старший преподаватель, Мелитопольский
государственный университет
vitazh@mail.ru

Лосенко Ирина Владимировна

Преподаватель, Мелитопольский
государственный университет
loenkoirina1982@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматривается физиологический и педагогический потенциал подвижных игр как универсального средства физического воспитания. Автором проанализирован биомеханический механизм комплексного воздействия игровой деятельности на организм. Проведен критический обзор актуальных проблем организации спортивно-массовых мероприятий. Предложены современные подходы к модернизации игрового процесса, включая внедрение фиджитал-технологий, переход от конкурентной к кооперативной модели взаимодействия и пр.

Ключевые слова: подвижные игры, координационные способности, методика физического воспитания, спортивно-массовые мероприятия, педагогическая фасилитация, фиджитал-спорт, геймификация в образовании.

Парадокс современной физической культуры заключается в том, что при обилии фитнес-технологий и тренажеров мы наблюдаем значительное снижение двигательных способностей у подрастающего поколения. Эволюционно организм человека формировался в условиях постоянной активности — охоты, преследования, бегства. Сегодня же, когда гиподинамия стала нормой жизни, попытки компенсировать дефицит движения через монотонные, строго регламентированные упражнения часто наталкиваются на психофизиологическое сопротивление. Организм, и особенно нервная система, быстро утомляются от рутины. Поэтому на первый план выходит феномен подвижной игры.

С точки зрения физиологии, игра — это полиструктурная деятельность, уникальный тренажер, где организм вынужден мобилизовать ресурсы не по заранее известному алгоритму, а ситуативно, в ответ на мгновенно меняющиеся условия внешней среды. Ни одно циклическое упражнение не способно так комплексно

воздействовать на связку «мозг — мышцы», как это делает игровое противоборство. Однако, признавая колоссальный потенциал игрового метода в развитии скорости, ловкости и общей выносливости, мы сталкиваемся с серьезным методологическим кризисом. Традиционные подходы к организации спортивно-массовых мероприятий, унаследованные еще от советской школы, зачастую перестают работать в современных реалиях. Педагогическое сообщество оказалось перед сложным вызовом: как адаптировать классические подвижные игры под детей с клиповым мышлением, разным уровнем здоровья и совершенно иной мотивацией, не превратив при этом спорт в формальность? В данной работе мы анализируем не только биомеханическую составляющую влияния игр на физические качества, но и «болевы точки» современной педагогики в вопросах организации спортивной деятельности.

Основоположник отечественной системы физического воспитания П.Ф. Лесгафт рассматривал подвиж-

ную игру как высшую форму физических упражнений. В своих фундаментальных трудах он подчеркивал, что механизм воздействия игры базируется на осознанном управлении своими движениями. По Лесгафту, ценность игры не столько в мышечной работе, сколько в том, что она учит ребенка «владеть собой» — то есть подчинять физические импульсы волевой регуляции и правилам. Он называл это «образованием физическим», противопоставляя его простой дрессировке тела [4].

В.К. Бальсевич в своих трудах критиковал «натаскивание» детей на сдачу нормативов. Он продвигал идею спортизации физического воспитания, где подвижная игра выступает не как пауза для развлечения, а как база для формирования «спортивного стиля жизни». По мнению В.К. Бальсевича, педагогическая ошибка заключается в примитивизации игр. Он настаивал на внедрении в школьную программу элементов сложной тактической борьбы, свойственной большому спорту, но адаптированных под возраст (концепция тренировочного эффекта игры) [1].

М.Я. Виленский рассматривает игру через призму личностно-ориентированного подхода. Он утверждает, что авторитарный стиль педагога («судьи со свистком») уничтожает саму суть игры. В его работах подчеркивается, что педагогическая ценность игры реализуется только при условии субъектности ученика — когда он сам участвует в выборе тактики и даже модификации правил. Виленский указывает на проблему формализма: если игра навязана сверху и лишена эмоциональной свободы, она превращается в обычную рутинную работу и перестает развивать инициативность [3].

Западные и современные отечественные исследователи (например, А.Э. Страдзе) указывают на конкуренцию реального спорта с киберспортом. Педагогическая проблема заключается в том, что дворовые игры исчезли как культурный феномен. Авторы предлагают внедрять в педагогику элементы фиджитал-спорта (physical + digital), где подвижные игры дополняются использованием гаджетов (шагомеров, пульсометров, AR-меток) для повышения мотивации «цифрового поколения» [5].

Изучим механизм воздействия подвижных игр на организм. Физиологическая природа игровой деятельности коренным образом отличается от стандартной тренировки, построенной на многократном повторении упражнений. Ключевым фактором здесь выступает ситуативность нагрузки. Если при циклической работе (бег, плавание) организм достаточно быстро входит в фазу устойчивого состояния и формирует жесткий динамический стереотип, то в подвижной игре этот механизм не срабатывает. Постоянная смена обстановки не позволяет нервной системе перейти в «автоматический режим», вынуждая ЦНС непрерывно перерабатывать потоки сенсорной информации.

Биомеханика игровых действий представляет собой «рваный ритм»: резкие рывки сменяются кратковременными остановками, прыжками или сменой направления. С точки зрения физиологии, это естественная форма интервальной тренировки. Сердечно-сосудистая система вынуждена работать в режиме постоянной адаптации к меняющейся интенсивности, что значительно эффективнее развивает функциональные резервы миокарда, чем монотонная нагрузка. Пульсовая кривая во время игры представляет собой ломаную линию, где периоды анаэробного взрыва (максимальное напряжение) чередуются с фазами относительного восстановления. Глубокий анализ биомеханической природы игры дал физиолог Н.А. Бернштейн. В своей концепции «построения движений» он указывал, что подвижная игра является идеальным тренажером для уровня «С» (уровня пространственного поля). Бернштейн аргументировал это тем, что в игре отсутствует стандартный шаблон движения. Организм сталкивается с необходимостью решать внезапно возникающие «двигательные задачи». Именно эта необходимость экстренного перепрограммирования моторных актов (сенсорная коррекция) и является механизмом развития истинной ловкости, которую невозможно натренировать на тренажерах [2].

С точки зрения В.Г. Яковлева, механизм повышения работоспособности в игре связан с ациклическостью нагрузки. Яковлев указывал, что «рваный» ритм игры, где периоды максимального напряжения чередуются с микропаузами, позволяет организму работать в зоне субмаксимальной мощности дольше, чем при равномерном беге. Это создает уникальные условия для тренировки сердечно-сосудистой системы без риска перенапряжения миокарда, так как паузы возникают естественно [7]. Высокий эмоциональный фон провоцирует выброс гормонов мозгового слоя надпочечников (адреналин, норадреналин). Эти медиаторы не только мобилизуют энергетические депо мышц, но и временно повышают порог чувствительности к усталости. Возникает парадоксальная ситуация: объем выполненной двигательной работы в игре может в 1,5–2 раза превышать показатели скучного тренировочного занятия, при этом субъективное ощущение утомления у занимающихся наступает значительно позже. Организм работает на пределе возможностей, но психика не блокирует эту активность.

В отличие от строго регламентированных упражнений, игра требует от человека комплексной работы анализаторов. Зрительная, слуховая и вестибулярная системы функционируют в режиме гипертонуса. Игрок не просто выполняет движение — он решает тактическую задачу: рассчитывает траекторию мяча, оценивает расстояние до соперника, прогнозирует ситуацию. Происходит тренировка не столько мышц, сколько скорости проведения нервного импульса и лабильности нервных процессов (быстроты смены возбуждения и торможения).

Современные авторы, в частности Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов утверждают, что воздействие игры носит комплексный характер: оно одновременно совершенствует вегетативные системы (дыхание, кровообращение) и сенсомоторные реакции. По их мнению, главная ценность метода в том, что он исключает узкую специализацию, гармонично развивая мускулатуру и нервную систему как единый функциональный блок [6].

Таким образом, подвижная игра выступает не как сумма отдельных движений, а как целостный психофизиологический акт, где физическая нагрузка неразрывно связана с интеллектуальной и эмоциональной активностью.

Сегодняшние ученики – представители поколений Z и Альфа обладают иными механизмами мотивации, нежели их предшественники. Старая парадигма «принуждения к движению» через нормативы окончательно утратила эффективность, уступив место концепции Edutainment (обучение через развлечение) и технологической конвергенции.

Можно выделить три магистральных направления, меняющих облик подвижных игр.

Фиджитал-трансформация (Phygital = Physical + Digital). Рождается направление Exergaming (упражнение-игра), где двигательная активность в реальном мире становится контроллером для виртуальной среды. Суть тренда заключается в использовании носимой электроники (фитнес-браслетов, пульсометров) не просто для мониторинга, а как игровой механики. Например, побеждает команда, которая суммарно набрала больше «баллов активности» (PAI) или удержала пульс в заданной зоне.

Внедрение технологий дополненной реальности (AR), когда обычная игра в «салки» на спортплощадке превращается в квест с виртуальными артефактами, видимыми через смартфон. Это позволяет «взломать» дофаминовую систему ребенка, привыкшего к компьютерным играм, и перенаправить его азарт на беговую работу.

Сухая инструкция «бежим от линии А к линии Б» вызывает у современного ребенка скуку и отторжение. Актуальный тренд — геймификация контекста. Подвижная игра перестает быть набором механических действий и приобретает сюжетную оболочку. Суть тренда состоит в заимствовании механик из RPG (ролевых видеоигр). Участники не просто выполняют эстафету, они «прокачивают персонажа», «добывают ресурсы» или «спасают цивилизацию». Эмоциональная вовлеченность в легенду игры позволяет педагогу незаметно повышать плотность нагрузки, избегая психологического сопротивления группы.

Подвижные игры эволюционируют в сторону Dual-tasking (двойных задач) и одновременного выполнения двигательного действия и решение интеллектуальной задачи. Например, игроку нужно не просто поймать мяч, а среагировать только на мяч определенного цвета, па-

раллельно решая арифметический пример в уме. Такие игры базируются на принципах прикладной кинезиологии и нейропсихологии. Они тренируют не мышцы сами по себе, а новые нейронные связи, развивая межполушарное взаимодействие. Это ответ на запрос общества на развитие «гибкого ума» (soft skills) через тело.

Наблюдается отход от жесткой конкуренции (игры с нулевой суммой, где один выиграл — другой проиграл) к кооперативным механикам. Правила конструируются так, что победа невозможна без взаимодействия всех участников. Это отражает глобальный запрос на гуманизацию спорта: игра становится тренингом коммуникации, эмпатии и умения договариваться в стрессовой ситуации.

Таким образом, современная подвижная игра — это уже не просто «физкультура», а сложный психолого-педагогический инструмент, интегрирующий цифровые технологии, нейробиологию и социальную инженерию.

Организация спортивных мероприятий (дней здоровья, эстафет, турниров по подвижным играм) часто страдает от так называемого «организационного формализма». Педагоги и инструкторы нередко фокусируются на внешней атрибутике (построение, рапорт, выявление победителя), упуская из виду физиологическую и психологическую суть процесса.

Самая распространенная методическая ошибка при проведении массовых игр — использование линейных эстафет с большим количеством участников в командах. Когда в команде 10–15 человек, а бежит только один, остальные 90% времени простаивают в ожидании. С физиологической точки зрения, такой режим работы бессмыслен: пульс успевает упасть до значений покоя, разогретые мышцы остывают, исчезает тренировочный эффект. Необходимо дробление крупных команд на микрогруппы, использование круговых методов организации и одновременного старта, чтобы коэффициент полезного времени (моторная плотность) приближался к 70–80%.

Многие классические сценарии подвижных игр базируются на принципе выбывания («Музыкальные стулья», «Третий лишний», классические «Вышибалы»). Но первыми из игры выбывают дети с лишним весом, плохой координацией или замедленной реакцией — то есть именно тот контингент, которому двигательная активность жизненно необходима для коррекции этих недостатков. Мы получаем парадоксальную ситуацию: самые спортивные дети получают максимум нагрузки, а «группа риска» сидит на скамейке запасных, закрепляя свою гиподинамию и чувствуя социальную изоляцию. Требуется полный отказ от правил с удалением игрока. Замена их на систему «штрафных баллов» или выполнение заданий на возвращение, чтобы ребенок оставался в двигательном поле до конца мероприятия.

Спортивные мероприятия часто проводятся под лозунгом «Победа любой ценой». Делается чрезмерный акцент на ранжировании (1, 2, 3 место) и это приводит к агрессии и стрессу. В подвижных играх, где правила менее жесткие, чем в большом спорте, это ведет к многочисленным конфликтам, спорам с судьями и обидам. Педагог, фиксируясь только на результате, упускает воспитательный момент. Мероприятие превращается в гладиаторский бой, где сильные самоутверждаются за счет слабых. Это отпугивает от участия в будущих мероприятиях детей с тревожным типом психики. Необходимо смещение фокуса с результата на процесс. Введение номинаций, не связанных с физическим превосходством («Самая сплоченная команда», «За волю к победе», «За честную игру»), и использование кооперативных игр, где победить можно только общими усилиями.

Инструктор часто ограничивает свою роль функцией арбитра: дал свисток, зафиксировал нарушение, записал счет. Подвижная игра — это зона повышенной эмоциональной турбулентности. Простого судейства недостаточно для удержания дисциплины и позитивного настроения. Требуется переход к модели педагогической фасилитации. Ведущий должен быть активным модератором: гибко менять правила по ходу игры, если видит явный дисбаланс сил, гасить конфликты через юмор или паузы, и активно эмоционально поддерживать отстающих, создавая «ситуацию успеха».

Таким образом, главная проблема современной педагогики в этой сфере — инерционность. Проведение мероприятий «по старинке», без учета психологии современного ребенка и принципов гуманизации, превращает полезную игру в травмирующий опыт. Решение лежит в плоскости адаптации правил и смене критериев успешности мероприятия: от «кто быстрее пробежал» к «сколько детей ушли с улыбкой и желанием вернуться».

Резюмируя проведенный анализ, необходимо при-

знать: подвижная игра в системе современного физического воспитания занимает парадоксальное положение. С одной стороны, с точки зрения физиологии и биомеханики, это наиболее совершенный, эволюционно отточенный инструмент развития психомоторных качеств. Ни один тренажер не способен так эффективно моделировать полиструктурную нагрузку, требующую от человека одновременной мобилизации ловкости, быстроты мышления и функциональной выносливости, как это делает игровая ситуация. Механизм «эмоциональной маскировки утомления» делает игру уникальным средством борьбы с гиподинамией, позволяя преодолевать физические барьеры без психологического насилия над личностью.

С другой стороны, практическая реализация этого потенциала натывается на методологический консерватизм. Мы видим, что слепое копирование сценариев прошлого века, ориентированных на жесткую селекцию и принцип «победитель получает всё», вступает в острый конфликт с психотипом современных детей и инклюзивными ценностями образования. Формальный подход к организации мероприятий, где игра превращается в сухую проверку нормативов, а слабые участники исключаются из процесса, дискредитирует саму идею оздоровительного спорта.

Таким образом, вектор развития педагогики должен сместиться с «судейства» на «модерацию». Будущее подвижных игр лежит не в усложнении физических требований, а в гибкой адаптации правил (гандикапы, респан-механики) и интеграции с цифровой средой (фиджитал-технологии). Только превратив игру из зоны стресса и конкуренции в пространство психологического комфорта и социального взаимодействия, мы сможем вернуть ей статус главного средства гармоничного развития человека. Педагог сегодня должен быть не надсмотрщиком, а архитектором игровой среды, способным увлечь «цифровое поколение» радостью живого движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич В.К. Спортивно-ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры. — 2003. — № 5.
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. — М.: Гардарики, 2007.
4. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. — М.: Рипол Классик, 2013.
5. Страдзе А.Э. Трансформация физической культуры и спорта в условиях цифровизации общества. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. — 2020.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2018.
7. Яковлев В.Г., Ратников В.П. Подвижные игры. — М.: Просвещение, 1977.

© Ревуненкова Светлана Евгеньевна (svetlanarevunenkovaschool14@gmail.com), Иванова Вита Анатольевна (vitazh@mail.ru)
Лосенко Ирина Владимировна (losenkoirina1982@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»