

УДК 796.0

Ремешевський О.В.<sup>1</sup>, Микитюк К.М.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> старш. викл. ЗНТУ

<sup>2</sup> студ. гр. ФСН-217, ЗНТУ

## **ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ВИХОВАННІ СИЛИ ТА ШВИДКОСТІ**

Прогрес великого спорту, нові завдання, що стоять перед підготовкою спортсменів, викликають необхідність більш гнучкого сполучення засобів та методів, що використовуються. У зв'язку з інтенсифікацією тренувального процесу гра як метод та вправа посідає у режимі спортивного тренування все більш помітне місце. Великі фізичні навантаження та багаторазові повторення, необхідні для створення стабільних навичок, нерідко викликають своєрідний психологічний «застій», втому, втрату зацікавленості навіть у найстаранніших спортсменів. Це - природна реакція організму на одноманітність роботи, що виконується. Ігри активізують увагу, підвищують емоційний стан, сприятливо впливають на поновлення працездатності. Спортсмени забувають про втому, продовжують тренування з бажанням та цікавістю.

Ігровий метод, є методом комплексного вдосконалення рухової активності. Певною мірою він дозволяє вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість орієнтування, самостійність, ініціативність, без яких спортивна діяльність неможлива. Жодна рухлива гра не може слугувати засобом розвитку якоїсь однієї якості. Для спеціальної фізичної підготовки у кожному виді спорту можна підібрати або скласти ігри, що спрямовані на розвиток тієї чи іншої якості. Доцільним є застосовувати рухливі ігри для виховування (розвитку) таких фізичних якостей, як сила та швидкість. Важливо підібрати ігри, що мають вплив на ті групи м'язів, які без

спеціальних вправ розвиваються недостатньо. Гімнасту потрібно мати сильні руки, міцний торс, стрибуну у висоту–сильні ноги. І якщо гра «Перетягування у парах» однаково підійде для тренування у будь якому виді спорту, то гра «Скакуни» ближче легкоатлетам, ніж гімнастам, а естафета «Змагання тачок», де гравці пересуваються в упорі на руках, або гра «Переміна місця» більше підходять лижникам, ніж бігунам.

У іграх, що співдіють розвитку сили, спортсмени долають свою власну вагу, або вагу навантаження, або опір суперника. У таких іграх використовуються речі (медболи, гантелі, лавки та інше) або партнер по тренуванню. Для проведення ігор з подоланням власної ваги використовуються: гімнастична стінка, бруси, вертикальний канат. Нерідко такі ігри не вимагають інвентарю та пов'язані з пересуванням майданчиком в упорі лежачи, в упорі лежачи ззаду, з вистрибуванням та т.і. Корисно проводити ігри та естафети з бігом по піску, водою, глибоким снігом, де долається опір зовнішнього середовища. Багато з цих ігор (естафети з підтягуванням, віджиманням, киданням набивного м'яча) можна проводити у вигляді контрольних вправ (тестів), що характеризують зміни у силовій підготовці. Емоційне забарвлення подібних іспитів примушує учасників гри проявляти максимальні зусилля для досягнення як особистої, так і командної перемоги.

Якщо багаторазово та систематично виконувати ізометричні вправи, це може викликати дефекти постави. Навпаки, ігри, які мають комплексний вплив дозволяють уникати таких наслідків. Більш за те, ігри часто мають коригувальний вплив на тих, що займаються. Важливо включати в ігри більше вправ, спрямованих на збільшення сили згиначів та розгиначів тих кінцівок, які розвинуті слабше. Наприклад, у іграх зі стрибками потрібно акцентувати увагу на правій нозі, а в іграх з перетягуванням – на лівій руці. Ігри, які доцільно використовувати для виховання сили: «Бій півнів», «Тягни до кола», «Хто сильніший?», «Виштовхування з кола», «Регбі навколішки» та інші.

Швидкість особливо добре розвивається у іграх, де сполучаються такі основні показники швидкості як відповідна реакція на сигнал та швидкість м'язових скорочень, кількість рухів, що виконується за одиницю часу, швидкість пересування тіла або його частини у просторі. Це можна прослідкувати навіть на прикладі простих ігрових естафет, а також таких ігор, як «Вигук номера», «День та ніч», «Перебіжки з виручкою», естафети «Палиця що падає», «Наступ» та ін. Оскільки вправи для розвитку швидкості виконуються у максимально швидкому або субмаксимальному темпі, їм за характером відповідають ігри з активним змаганням двох сторін: «Мисливці та кричачки», «Боротьба за м'яч», «Скакуни» та інші. Успішно

використовуються ігри і для виховання реакцій на рухливий об'єкт, що є важливим для одноборств та спортивних ігор.

Вправи для розвитку швидкості в іграх дуже різні за характером. Дії у вправах, що включаються в гру або в підібраних готових іграх за формою рухів та швидкістю м'язових скорочень мають бути близькі до рухових дій, що притаманні обраному виду спорту. Для розвитку швидкості широко використовуються силові вправи (пряма залежність) тому ігри з вправами швидкісно-силового характеру сприятимуть цієї задачі.