

УДК 796.2

Черненко А. Е.

старш. викл. ЗНТУ

СПОРТИВНО-РУХЛИВІ ІГРИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ

Відомо, що в 17–19-річному віці людині властива потреба в рухах. Її слід обов'язково задовольняти. Адже рухи – це необхідна умова нормальної життєдіяльності, є важливим фактором розвитку та загартування молодого організму. Крім того, під час руху активно розвиваються психологічні процеси, формуються позитивні моральні та вольові якості. Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до кволості, ослаблює в організмі стійкість його проти різних захворювань. Мала рухливість (гіподинамія) негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність студентів. Це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового й фізичного розвитку.

Формування цих якостей залежить від навколишнього середовища та виховання, зокрема фізичного, протягом усього навчання у ВНЗ. Правильно організоване фізичне виховання ВНЗ сприяє всебічному розвитку форм тіла, запобігає захворюванням, поліпшує діяльність внутрішніх органів та систем молодого організму.

На жаль, до вищих навчальних закладів поступають такі студенти, які вважають фізичні вправи та рухливі ігри зайвими пустощами. А тому і не приділяють потрібної уваги розвитку таких властивостей як жвавість, спритність, координованість рухів, вважаючи мабуть, що з часом, коли вони будуть займатись фізичним вихованням, все це з'явиться саме по собі. Такі студенти не розуміють, що усі життєво необхідні рухи успішно розвиватимуться тільки тоді, коли вони систематично будуть виконувати фізичні вправи.

Ігровий метод використовується для закріплення навиків, необхідних студенту, допомагає викладачу надати заняттям емоційного

окрасу, змагального характеру, що позитивно відзначиться на процесі навчання. «Гра може бути використана викладачем як засіб для розвитку уваги, запам'ятовування окремих зв'язок та елементів, вдосконалення деяких із них в ході веселого змагання». Велике значення мають ігри з елементами акробатики. В них включаються темпові підскоки, перекиди, перевороти, перекати, шпагати, мости, вправи для розвитку гнучкості.

У студента при виконанні деяких вправ виникає відчуття страху й невпевненості. Рухливі ігри, які впливають на емоції тих, що займаються, допомагають спортсмену долати це відчуття. Цьому сприяє колективний характер гри, почуття суперництва й бажання не підвести колектив. В заняттях художньою гімнастикою ігри під музику з використанням предметів (м'ячів, шарфів та ін.), танцювальних кроків допомагають придбати почуття ритму, пластичність рухів, надають заняттям емоційну забарвленість, виховують вміння почувати швидкість і протяжність рухів, регулювати м'язові зусилля. З цього приводу говорить вчений Я. М. Коц: «Музикально-ритмічні ігри можуть слугувати й своєрідною розрядкою після виконання вправ, пов'язаних з великою напругою». Ігри з використанням основних гімнастичних приладів застосовують представники різних видів спорту, викладачі з фізичної підготовки в залі. Конструктивні особливості приладів дозволяють виконувати переміщення у висі та в упорі. В таких іграх набуваються не тільки спортивні, але й прикладні навички.

Існує багато рухливих ігор, що допомагають розвивати риси й навички, що необхідні легкоатлетам. На заняттях з бігу, як правило, застосовуються ігри, направлені на вирішення завдань, специфічних для даного виду. Одні ігри сприяють вихованню швидкої реакції, допомагають вдосконалити техніку старту або фінішний ривок, інші спрямовані, в основному, на засвоєння бігу поворотом, передачу естафети. Важливо вміти пристосувати ігри до виду спорту. Ігри на пересічній місцевості допомагають студентам краще засвоїти техніку бігу з доланням перешкод, навчитися розраховувати час проходження бігових відрізків.

Істотною особливістю багатьох рухливих ігор є їх вибірковий вплив на розвиток тих чи інших якостей. Це робить можливим застосування рухливих ігор для спрямованого розвитку якостей в залежності від того, до задачі якого нормативу готуються студенти. Так, ігри, що характеризуються переважним проявом швидкості, можуть бути використані для оволодіння нормативами в бігу на 30–60м; швидкокісно-силових якостей – в стрибках; витривалості – в кросі; сили – в підтягуванні на перекладині; спритності – в подоланні смуги перешкод.

Емоційний фон ігрової обстановки стимулює рухливу активність, підвищує щільність занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей. Застосування рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння вправ, що входять в комплекс, дуже важливе для підвищення зацікавленості студентів до занять з фізкультури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Былеева Л. В. Подвижные игры. / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев – М. : ФиС. – 1982.
2. Васильков Г. А. От игры – к спорту / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. – М. : ФиС. – 1985.
3. Геллер Е. М. Веселые старты / Е. М. Геллер, И. М. Коротков. – М. : ФиС. – 1978.
4. Грасис А. М. Родители-тренеры, партнеры, судьи / А. М. Грасис. – М. : ФиС. – 1976.
5. Демчишин А. А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. – К. : Здоров'я. – 1989.
6. Єфімова Н. Г. Методика проведення рухливих ігор / Н. Г. Єфімова. – К. : Радянська школа. – 1969.