

УДК 796

Мілкіна О. В.¹, Іщенко А.В.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. МТЕ-610 НУ «Запорізька політехніка»

РУХЛИВІ ІГРИ В ЖИТТІ МОЛОДІ

З давніх давен, гра є невід'ємною складовою життя людини. Вона супроводжує людину, весь її життєвий шлях – від народження до старості. Гра – історичне суспільне явище, самостійний вид діяльності, який відіграє значну роль у розвитку особистості, у збагаченні її внутрішнього змісту і формуванні її властивостей, морально-вольових якостей та ставлення до колективу. Ігрова діяльність дуже різноманітна: спортивні ігри, розважальні ігри, рухливі ігри, настільні ігри.

Рухливі ігри - універсальний та самостійний засіб фізичного виховання молодого покоління. Найважливіша перевага рухливих ігор в тому, що у сукупності вони охоплюють всі види природних рухів властивих людині, чинять комплексний вплив на організм та всі аспекти особистості. Рухливі ігри можна назвати найважливішим виховним засобом, що сприяє як розвитку розумових та фізичних здібностей, так і опануванню моральних та етичних цінностей, правил поведінки суспільства.

Рухливі ігри, як форма, метод та засіб фізичного виховання, у поєднанні з різними фізичними вправами широко використовуються в освітніх закладах. У ЗВО рухливі ігри цілеспрямовано застосовують на практичних заняттях з фізичної культури для покращення рівня фізичного розвитку, витривалості і фізичної працездатності молоді. Фізичне виховання студентів спрямоване на поповнення багажу рухових умінь та навичок, удосконалення знань, підтримання та підвищення рівня загальної фізичної підготовки та

розвитку професійно важливих фізичних, інтелектуальних та психомоторних здібностей.

При застосуванні рухливих ігор на практичних заняттях з фізичного виховання у ЗВО, навчальний процес стає інтенсивнішим, знижується монотонність роботи, розвиваються та активізуються спостережливість, мислення, пам'ять, увага та творча уява.

Різноманітні рухи, що застосовуються у іграх, вимагають активної діяльності всіх м'язів, а отже сприяють кращому кровообігу, обміну речовин, диханню, тобто покращенню життєдіяльності організму. Рухливі ігри, як форма фізичної активності, сприятливо впливають на імунну систему та збільшують рівень енергії в організмі.

Значний вплив рухливі ігри мають також і на психічний розвиток студента, формують важливі якості особистості. У рухливих іграх розвивається сила волі, кмітливість, сміливість, чуйність, уміння долати перешкоди, почуття колективізму, взаємовиручки, дисциплінованості, ініціативи, активності, наполегливості у досягненні поставленої цілі. Спільні події в іграх зближують тих, хто займається, проносять їм радість від подолання труднощів і перешкод, відчуття щастя від досягнення успіху.

Варто також відзначити, що рухливі ігри мають неабиякий вплив на розумовий та творчий розвиток студента. Вони змушують мислити миттєво, найбільш ефективно та економічно, реагувати на дії супротивника і партнера. Завдяки рухливим іграм розвивається винахідливість, фантазія, спостережливість, уява, вміння швидко оцінювати та аналізувати ситуацію.

Одна з найважливіших умов успішного використання рухливих ігор у навчальному процесі ВНЗ - вміле їх проведення. Завдання викладача - ґрунтовно донести сенс гри, створивши відповідний настрій у студентів. Викладач має виховувати і формувати у студентів серйозне відношення до рухливих ігор. Підбираючи ту чи іншу гру, викладач мусить враховувати підготовленість групи та задачі, які будуть вирішуватись у процесі гри. Слід також брати до уваги такі фактори, як: місце проведення, склад групи, наявність додаткового інвентарю. При підборі ігор, викладач повинен виходити з наступних положень:

- 1) кожна гра повинна розвивати учасників і мати освітній характер;
- 2) під час ігор повинне зміцнюватися здоров'я студентів;
- 3) гра повинна бути загальнодоступною і викликати інтерес у всіх, хто займається.

Граючи у компетентно і грамотно підібрані викладачем рухливі ігри, студенти опановують вміння краще і спритніше мислити, аналізувати становище, зміцнюють своє здоров'я і поліпшують функціональні можливості організму, осягають сучасні способи фізкультурної діяльності.

Отже, рух супроводжує нас все наше життя і є невід'ємною його частиною. Рухливі ігри, як вид фізичної активності, відіграють важливу роль у процесі освітньої діяльності студентської молоді, формуючи основні фізичні та життєво важливі якості, потрібні майбутнім спеціалістам. Вони впливають на весь організм в цілому, зміцнюючи м'язову, серцево-судинну, нервову, імунну, дихальну системи, покращуючи розумову працездатність та сприяючи творчому розвитку студентів. Рухливі ігри також неабияк впливають на становлення студента як особистості. Тож сучасна молодь повинна пам'ятати, що запорукою здорового життя є фізична активність у молодому віці.