

УДК 796.14

Терьохіна О. Л.<sup>1</sup>, Терьохін Є. Ю.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> студ. гр. Е-712 НУ «Запорізька політехніка»

## **РУХЛИВІ ІГРИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТА**

Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити щось надмірне над собою, здивувати всіх своїми можливостями. Але для цього вже з народження дитини треба регулярно виконувати правила системного виховання.

Метою фізичного виховання у ЗВО є сприяння підготовці гармонійно розвинутих, висококваліфікованих спеціалістів. В процесі навчання у вузі курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

- збереження й зміцнення здоров'я;
- сприяння правильному формуванню всебічному розвитку організму;
- підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання.

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить перш за все від виду прав, структури рухливого акту. В оздоровчих тренуваннях

розрізняють три основні типи вправ, які володіють різною виборчою направленістю:

- **1 *mun*** – циклічні вправи аеробної направленості, що сприяють розвитку загальної витривалості;
- **2 *mun*** – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної направленості, що розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість;
- **3 *mun*** – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість.

Ігровий метод використовується для закріплення навиків, необхідних студенту, допомагає викладачу надати заняттям емоційну окрасу, змагальний характер, що позитивно відмітяться на процесі навчання. Гра може бути використана 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. На заняття з аеробіки ігри під музику з використанням предметів, танцювальних кроків допомагають придбати почуття ритму, пластичність рухів, надають заняттям емоційну забарвленість, виховують вміння почувати швидкість і протяжність рухів, регулювати м'язові зусилля. Існують 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 направлені в основному на засвоєння бігу по повороту, передачу естафети. Важливо вміти пристосувати ігри до виду спорту. Ігри по пересічній місцевості допомагають студентам краще засвоїти техніку бігу з додання 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 30-60 м; швидкісно-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 цільність 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 цікавості студентів до занять з фізкультури.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Бондар Т. С. Спортивні та рухливі ігри в початковій школі. Видавництво «Ранок». 2008. С. 192.
- 2.Качапкін В. М. Методика Фізичного виховання. К.: Вища школа. 1971. С. 281.
- 3.Махов В. Я. Теорія та методика навчання рухливих і спортивних ігор. Навчально-методичний посібник ІЗМН. 1996. С. 160.