

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ ІГОР В ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З УЧНЯМИ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сучасна система фізичного виховання учнів формується завдяки новим підходам до планування та проведення як уроків фізкультури, так і позакласної оздоровчої роботи, постійному перебудуванню процесів виховання, робиться ставка на гуманістичну розвиваючу систему загальної середньої освіти. Саме така система сприяє тому, щоб кожна людина мала намір з раннього дитинства бути фізично розвинутою та надалі вести здоровий спосіб життя. Завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб дати дитині можливість відчути радість руху і створити для цього відповідні умови.

Достатньо швидко досягнути значних результатів у фізичній підготовці та зміцнити здоров'я дозволить відвідування поза уроками фізичної культури різноманітних секцій та гуртків зі спортивних ігор. Саме цей рід занять дозволить учням швидко перемикуватися з одного виду діяльності на інший, активізувати роботу нервової системи, внутрішніх органів та органів почуттів. Таке оздоровче тренування, як спортивні та рухливі ігри, включає різноманітні природні рухи – від бігу та стрибків, до метання й лазання. Цей вид фізичної активності є доступним для учнів різних вікових категорій, тому його можна вважати універсальним методом фізичного виховання.

Треба відзначити, що в більшості спортивних та рухливих ігор основною вимогою від учасників є прояв швидкості внаслідок реакції на різні подразники: звукові, зорові або тактильні сигнали, а також в ситуаціях раптових зупинок, затримок й відновлення рухів, необхідності подолати невеликі відстані в найкоротший час.

Ігри, в яких структура і характер рухів подібні діям і вправам у гімнастиці, легкій атлетиці, спортивних іграх, плаванні формують такі рухові навички, що легко трансформуються при умовах більш поглибленого освоєння техніки рухів конкретних видів спорту і полегшують опанування нею.

Аналіз наукової літератури показує, що більшість досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців у галузі фізичного виховання спрямовано на виявлення закономірностей використання рухливих ігор у молодших школярів, а у старших класів цьому питанні приділяється недостатньо уваги.

Сюжетні ігри вікову категорію учнів 16-17 років не цікавлять, тому в цьому віці ігри зі змагальним початком займають головне місце.

Завдяки тому, що обстановка в грі постійно змінюється, рухливі ігри вимагають від учасників проявляти швидкість реакції, вміння перейти від одних дій до інших. Також важливим виховним аспектом ігор є вплив на морально-вольові якості старшокласників. Взаємодія в колективі сприяє розвитку почуття солідарності, товариськості та відповідальності за дії один одного. Але необхідно враховувати, що фізичні можливості дівчат в ігрових діях, що вимагають прояву сили, швидкості, координації рухів, витривалості, менше, ніж у юнаків.

Для рухливої гри характерні креативні рухові дії. Обмеженням в грі є її правила (загальноприйняті або встановлені тим, хто керує грою). Правила створюють умови для подолання труднощів при виконанні визначеної мети.

Обов'язковою є умова організації гри таким чином, щоб в учасників переважали позитивні емоції, тому що негатив стає на перешкоді нормальному ходу нервових процесів, з'являються стреси, які здатні нашкодити здоров'ю.

Школярі старших класів здібні до більш абстрактного мислення та аналітичності дій. Особливу привабливість рухливих ігор бачать ті юнаки та дівчата, які остаточно сформували свій інтерес до занять якимось видом спорту, а такі додаткові заняття дають можливість вдосконалювати свої навички в обраному виді. Наприклад, вдосконаленню гнучкості сприяють ігри, пов'язані з частою зміною напрямку руху. В іграх можуть застосовуватися короткі прискорення з раптовими змінами напрямку руху або його затримками; метання; подолання перешкод стрибком, опором силою; дії, що вимагають умінь застосовувати різноманітні рухи, набуті в процесі спеціальної фізичної підготовки.

Таким чином, систематична організація та правильне проведення рухливих та спортивних ігор в позаурочний час створює додаткові позитивні умови для динамічного фізичного розвитку та вдосконалення рухових дій юнаків та дівчат, а виконання різних ролей учасниками ігор розвиває їхні організаторські навички. Також, треба відмітити, що тренеру або педагогу з фізичної культури, особливо важливо після завершення гри відзначити найактивніших, найспритніших учасників, а також успіхи і прогрес інших гравців.