

СПОРТИВНО-РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОДИН З ЕЛЕМЕНТІВ ФОРМУВАННЯ ЗДГБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Довгань Н.Ю.

Миколаївський державний університет ім. В.О.Сухомлинського

Копилов О.М., Горбурков В.М.,

Національний університет "Кисво-Могилянська Академія"

В даній статті автори торкаються питання про значення занять фізичною культурою для зміцнення здоров'я та правильного фізичного розвитку студентів, які займаються фізичною культурою та спортом. В ній також подаються розроблені методичні поради щодо навчання студентів на заняттях фізичною культурою основних рухів, вправ спортивного характеру, рухливих ігор, які сприяють розумовому, фізичному, моральному та естетичному розвитку.

Ключові слова: спортивно-рухлива гра, естафета, фізичні якості, фізичні здібності ігрової метод.

Одним із могутніх джерел зміцнення здоров'я та виховання студентів у ВНЗ фізична культура. Та не слід забувати, що різноманітності засобів можна досягти лише за умови їхнього правильного застосування. У студентському віці закладаються основи здоров'я, довголіття та гармонійного фізичного розвитку. І хоча цей розвиток є закономірним біологічним процесом, проте, враховуючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості людини в молодому віці, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток організму.

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 загартовування молодого організму. Крім того, під час руху активно розвиваються психологічні процеси, формуються позитивні моральні та вольові якості. Недостатність рухової діяльності, навпаки, призводить до квалості, ослаблює організм, 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.

Кожен з нас хоче бачити своїх дітей здоровими, бадьорими, спритними та сильними. 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 всі життєво необхідні рухи успішно розвиваються тільки тоді, коли вони систематично будуть виконувати фізичні вправи [2].

Запропоновані рекомендації слід використовувати творчо, враховуючи рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та самопочуття. Крім того, слід зважати на умови життя що тою чи іншою мірою впливають на склад та характер діяльності студента. У методичних рекомендаціях використані деякі поради щодо навчання студентів основним рухам рухливим іграм, вправам спортивного характеру, які сприяють формуванню фізичних здібностей на заняттях із фізичного виховання, яке являє собою цілісну систему всебічного розвитку людини та комплекс оздоровчих заходів протягом усього періоду навчання.

Чітко спланована навчально-методична та фізкультурно-оздоровча робота дозволяє проводити заняття та спортивно-масові заходи на достатньо високому організаційно-методичному рівні. Практичні заняття, секційна робота, ранкова гімнастика, рухливі ігри, спортивні розваги на свіжому повітрі під керівництвом викладача дозволяють значно зміцнити здоров'я студента, підвищити рівень спортивної майстерності, покращити фізичні якості молоді людини. Заняття з фізичного виховання для студентів багатопланові, мають варіативне навантаження, на яких застосовуються легкоатлетичні, гімнастичні, силові, швидко-силові вправи, рухливі та спортивні ігри, естафети.

Основою, на якій базуються вимоги щодо рівнів фізичної підготовки студента, є державне тестування з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів, затверджене Кабінетом Міністрів України. [2,5]. Нормативи передбачають творчий та методичний підхід до реалізації при впровадженні програми фізичного виховання, забезпечують всебічний розвиток фізичних якостей, заснованих на них фізичних здібностей, вдосконалення будови тіла, зміцнення здоров'я, досягнення та багаторічне збереження високої загальної працездатності. Практика свідчить, що детально сплановане заняття дозволяє досить швидко спрямувати студентів на виконання тих чи інших вправ, рухів, елементів, досягти значних результатів у фізичному вдосконаленні, прослідкувати чітку лінію загального розвитку молоді людини [3].

Поряд із загальними засобами та методами фізичної культури важлива роль належить ігровому методу та методу змагань. Значення гри для студентів переоцінити дуже важко. Вона має велике виховне значення, дозволяє формувати багато рухливих якостей, всебічно розвивати молодий організм. У процесі гри студенти навчаються володіти різними рухами, у них з'являється активність, виховується ритміка, вміння поводитись в колективі, розвивається здібність до самостійного прийняття рішень, оцінювання ситуації.

Одна з головних функцій гри - педагогічна: гра з давніх-давен є одним з основних засобів та методів виховання в широкому розумінні слова. Заняття з фізичної культури зі студентами повинні проводитись на основі широкого використання елементів спортивних та народних ігор, акробатики, гімнастики, бігу, лазіння, подолання перешкод, стрибків тощо [4]. Естафети дозволяють знайомити студентів із новими, раніше невідомими спортивними іграми та вдосконалювати відомі; формувати навички володіння м'ячем, бігу, стрибків, тощо. Проводячи заняття спортивно-ігровим методом, можна не тільки виховати фізичні здібності в цікавій формі, а й закріплювати рухові навички, здобуті в процесі навчання.

При початковому ознайомленні зі спеціальними вправами доцільно використовувати ігри-естафети, ігрові вправи, командні ігри-стрибки, ігри-кидання, комбіновані ігри та весь багатий арсенал вправ, що входить до спортивно-ігрового методу. Щоб гра виховувала та давала насолоду, потрібно одне і те ж саме завдання виконувати в різних варіантах (репродуктивний метод), але при цьому необхідні певні підготовчі заходи до проведення занять, в яких використано спортивно-ігровий метод. Для проведення занять спортивно-ігровим методом не потрібно складного інвентарю, довгої та детальної підготовки.

Складання програми занять - велике поле для творчого мислення викладача, який поводить заняття спортивно-ігровим методом. Під час вибору ігрових вправ, естафет слід орієнтуватися на програмний матеріал [5].

Ігровий метод у фізичному вихованні характеризується:

1. «сюжетна» організація;
2. різноманіття засобів досягнення мети, як правило, комплексний характер діяльності;
3. широка самодіяльність дій, високі вимоги до ініціативи, кмітливості, спритності;
4. моделювання напружених міжособистісних та групових стосунків, підвищена емоційність;
5. імовірне програмування дій та обмежені можливості точного дозування.

Ігровий метод в основному використовується при формуванні навичок та комплексного вдосконалення рухливої дії в ускладнених ситуаціях спостереження

панорами, що найбільшою мірою дозволяє вдосконалювати такі якості та здібності як спритність, швидкість орієнтації, кмітливість, самостійність, ініціативність. При використанні методу досвідченим викладачем він є дієвим засобом виховання студента, його волі, дисципліни, організованості тощо.

Для ігрових вправ характерна конкретність рухливих завдань відповідно до вікових особливостей та фізичної підготовленості студентів. Під час ігрових вправ студенти повинні бездоганно виконувати основні рухи, тому ці вправи застосовуються здебільшого для вивчення та вдосконалення певних рухів. Ігри можна проводити з кількома (5-10) або групою (30) студентів. Дозування рухів в ігрових вправах на відміну від сюжетних ігор визначають конкретніше, що також є однією з їх позитивних сторін [4].

Більшість рухливих ігор доступні і корисні для студентів I курсу навчання. Перш ніж обрати гру, встановлюють конкретне педагогічне завдання, враховують вікові особливості студентів, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце й час проведення, а також погодні умови. Якщо, наприклад, ставлять завдання вдосконалювати у студента навичку кидання в ціль, то добирають такі ігри, де цей рух є основним («м'яч у кільце», «квач із м'ячем», «цілься краще» та інші). Залежно від підготовленості студента правила спортивної гри можна спростити або трохи ускладнити. Наприклад, у грі «підкинь та злови». Мета цієї гри вдосконалювати вміння ловити м'яч та швидкість бігу. Можна провести цю гру, розбивши студентів на дві команди, як змагання. Перемагає та команда, яка більше разів спіймає м'яч за обумовлену кількість разів (8-10 разів). Це ускладнить дії гравців, вимагатиме від них більшої уваги та швидкого бігу. [4].

Правило кожної гри викладач повинен пояснити виразно, зрозуміло і конкретно, розкриваючи найголовніше. Довге, нечітке пояснення спортивно-рухової гри стомлює учасників і спричиняє їхню втрату інтересу до гри. Уже в ході її можна глибше з'ясувати окремі деталі. Щоб краще засвоїти спортивно-рухливу гру уже на першому році навчання, найскладніші моменти викладач повинен пояснювати жестом і показом деяких рухів, особливо це стосується вправ із м'ячем. Правила пояснюють докладно в тому випадку, коли спортивно-рухливу гру проводять уперше. Повторюючи її, тільки нагадують основний зміст. Коли вводять ускладнення, роз'яснюють додаткові правила та способи виконання. Кожну спортивно-рухливу гру викладач починає умовним сигналом (мах рукою, свисток та ін.). Сигнал подають після того, як усі займуть відповідні місця, [6].

У змагальних іграх бажано застосовувати команду з двох частин: «Увага!», «Руш!». Усе це формує у студентів правильну й швидку реакцію на відповідні сигнали. Можна спокійно сказати: «Гру почали», або попередити студентів, щоб почали після слів «один, два, три!», або за сигналом свистка й уважно стежили за ходом гри, виконанням основних рухів. Тим студентам, хто робить помилки, або порушує правила, викладач дає відповідні зауваження. Викладач повинен їх, по можливості, висловлювати так, щоб не заважати іншим гравцям. І тільки тоді, коли студенти допускають грубі помилки, їм додатково пояснюють, гру зупиняють. Особливої уваги потребують малоактивні студенти фізично не підготовлені. Їм необхідно своєчасно допомогти, підтримати, підбадьорити, вселити віру у власні сили.

Після закінчення спортивно-рухливої гри відзначають команду (чи групу) студентів, які виграли, це викликає в них почуття упевненості у своїх силах. Будь-які спортивно-рухливі ігри повинні проходити жваво й емоційно. Тільки тоді вони будуть ефективним засобом фізичного виховання студентів.

Важливим моментом у керівництві спортивно-рухливими іграми є дозування рухів. Особливо це стосується бігу, ловлення, стрибків. Тривалість безперервного швидкого бігу для студентів, особливо I-II курсів навчання, складає 40 - 45 сек. за одне повторення гри, а їх загальна тривалість- 15-20хвилин. [7]

У спортивно-рухливих іграх для викладача дуже важливо визначити фізичне навантаження. Фізичне навантаження викладач повинен регулювати розміром дистанції, яку

пробігають студенти, зменшенням або збільшенням кількості та складності правил і перешкод, введенням коротких пауз для відпочинку або аналізу помилок.

Визначаючи тривалість гри, викладач повинен врахувати вік тих, хто займається, та рівень фізичної підготовки, атакож умови, в яких проводять гру (у приміщенні, на майданчику, влітку, взимку та інше). Закінчують її тоді, коли студенти одержать достатнє фізичне й емоційне навантаження. Помітивши перші ознаки втоми (блідість або сильне почервоніння обличчя, ослаблення уваги та зниження інтересу до гри), студентам пропонують інший вид діяльності.

Кількість повторень спортивно-рухливої гри залежить від фізичного навантаження та головних задач занять із фізичного виховання. Зрозуміло, що слід частіше повторювати спортивно-рухливі ігри, які будуть набагато краще засвоюватись та вдосконалювати певні рухові вміння, знання та навички. Перед кожною наведеною нижче груо сформульоване основне педагогічне завдання (мета), яке розв'язують під час її проведення. Це полегшує підбір ігор для вдосконалення різних видів основних рухів та виховання певних морально-вольових та фізичних якостей [4]. Дозуючи ігри (у часі або кількості повторень), ми виходили з того, що ті, хто займається, їх не знають. Коли спортивно-рухливу гру не раз повторювали й настала певна адаптація до фізичного навантаження, дозування можна трохи збільшувати. Важливе значення мають також комплексність та послідовність.

Навчання вправам і виховання фізичних здібностей за допомогою спортивно-ігрового методу - цілісний педагогічний процес, який передбачає використання таких дидактичних принципів як науковість, свідомість, систематичність, активність, доступність, послідовність. Проте для виховання фізичних здібностей потрібні ще й деякі додаткові методичні прийоми. Ці прийоми у поєднанні з дидактичними принципами утворюють єдину систему методик виховання фізичних здібностей, які формуються комплексно з додержанням такої послідовності виконання вправ: гнучкість, спритність або навчання техніці вправ, швидкість, швидкісна сила, витривалість. [7]

Такий підхід забезпечує успішне виконання вправ, передбачених програмою. Факт взаємозалежної фізичної та технічної підготовки студентів загальновідомий і не потребує коментарів. До того ж, комплексне виховання фізичних здібностей у молодому віці - фундаментом для високих досягнень у спорті й майбутній виробничій діяльності.

Питання послідовності введення вправ у систему навчання з використанням спортивно-ігрового методу, спрямованих на виховання фізичних здібностей, досить повно висвітлене в науковій та методичній літературі. Досвід також показує, що, наприклад, після вправ на витривалість, такі якості, як швидкість і спритність не підлягають впливу, бо організм стомлений.

Ефективність виховання фізичних здібностей у молоді значною мірою залежить від тривалості виконання фізичних вправ та їх інтенсивності. Так, виховуючи швидкість, варто пропонувати вправи, які виконуються з максимальною швидкістю і належать до робіт максимальної потужності. Слід знати, що у кваліфікованих спортсменів тривалість такої роботи не перевищує 20-22 сек. [3] У юнаків швидкість розвивається найефективніше при коротких навантаженнях, а інтервали між навантаженнями мають становити 60-120 сек.

Звичайно, це положення поширюється і на виховання інших фізичних здібностей. Так, при розвитку сили вправи виконуються у повільному й середньому темпі, відповідно до навантажень, які становлять 70-75% від максимальних. Кількість вправ, які включають у роботу різні групи м'язів, дорівнює 6-8; кожна вправа виконується 6-9 разів залежно від віку й рівня фізичного розвитку людини.

Великі або навіть значні фізичні навантаження повинні чергуватись з достатнім відпочинком. Стомлені м'язи потребують енергії для повної роботи. Учені багато років замаються проблемою відновлення сил спортсмена під час тренувань і в період відпочинку. В дослідженнях *М.Я. Торкіна* і *В.Д. Моногарова* з підтягуванням працездатність гімнаста падала через добу на 12,5%, а через дві доби поверталася до вихідних величин; фаза

підвищеної працездатності спостерігалася на 4-5 день після великих навантажень, [7] Короткий, але ефективний відпочинок у період тренування має менше значення, ніж "великий" відпочинок. Досвід показує: найефективнішими інтервалами відпочинку під час виховання швидкісних здібностей є перерви в межах 1-2 хвилин при дозованому навантаженні.

Критерієм для продовження роботи є частота дихання та пульсу. Доведено, що найбільша частота пульсу в момент найменшої працездатності. Повільний пульс, спокійне дихання говорять про те, що спортсмен готовий до виконання нової фізичної роботи. Характер відпочинку між виконанням окремих вправ може бути активним і пасивним. Це залежить від того, які фізичні якості виховує спортсмен. Експеримент показав, що у більшості випадків рекомендується використовувати вправи на розслаблення, що сприяють швидкому відновленню працездатності. [7]

Спортивно-ігровий метод дає так звані "рівні" навантаження, коли під час гри ле. _ навантаження чергуються з різкими спадами фізичної активності (правила гри, вийшов з гри, вступив у гру, різні зупинки тощо), тому характер відпочинку повинен устанавлюватись викладачем і носити дозований характер. Мають місце великі психологічні навантаження, особливо при рольових іграх, естафетах, іграх з елементами волейболу, баскетболу, футболу. Тому ми рекомендуємо пасивний відпочинок після закінчення або зміни гри. Викладач повинен володіти вмінням спрямовувати емоції гравців у потрібному йому напрямку.

Робота над розвитком фізичних здібностей на заняттях фізкультурою і спортом допомагає успішному засвоєнню навичок, досягненню високих результатів у вибраному виді спорту. Рухливі ігри ніби акумулюють величезну кількість рухових дій. Зрозуміло, що ігри, пропоновані для розвитку фізичної підготовки, розвитку тих чи інших якостей слід розглядати як примірні. Далі ми пропонуємо ігри, які, на наш погляд, допомагають успішно працювати над розвитком фізичних здібностей [8].

Таким чином, можна зробити висновок, що рухливі ігри мають велике виховне значення, всебічно розвивають людину. Важливо, щоб рухливі ігри та естафети використовувалися доцільно, їх необхідно ретельно підбирати відповідно до мети заняття. Їхнє розумне, доцільне і постійне застосування дозволить викладачеві урізноманітнити заняття, підвищити емоційність та щільність заняття, сформувати потрібні фізичні якості, провести його на високому методичному рівні. Залишається лише правильно завершити заняття після активних рухливих ігор, студентів треба заспокоїти, виконати вправи на увагу дихальні вправи, підвести підсумок, дати домашнє завдання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Довідник фізкультурного працівника. /Під ред. Савицького П.Ф. - К.: Здоров'я.- 1978.
2. Єдина класифікація. -М.: Фізкультура і спорт. - 1996.
3. Коромков І. Рухливі та спортивні ігри. -М.: Фіс. -1982.
4. Програма для ДЮСШ з легкої атлетики. - М.: Програмно-методичний відділ комітету з фізичної культури та спорту. - 1981.
5. Семенов Л. Поради тренерам. - М.: Фізкультура і спорт. - 1985.
6. Спеціальні підготовчі вправи. - Під ред. Доц. Виставкіна Н.І. та Синицького З.П. -М.: Фіс. -1986.
7. Торкін М.Я., Моногаров В.Д. Великі навантаження в спорті. -К., 1973.
8. Хоменко Л.С. Підручник тренера з легкої атлетики. —М.: Фіс. -1984.

Summary

Dovgan N.Y., Kopulov O.M., Gorborykov V.M. *This article devoted to the problem of importance of physical education for the strengthening of health and correct physical development of students going in for sport. Here you can find methodical instructions concerning teaching basic moments, sport exercises, games during the classes of education that develop students mentally, physically, morally and esthetically.*