

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

В.А. Колошкина, В.А. Лосев

Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»,
г. Витебск, Республика Беларусь
e-mail: koloshkinava@mail.ru

Актуальность. Физические возможности человека зависят от комплекса физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), моторных способностей и адаптационных возможностей, реализуемых в движениях. Динамика физической подготовленности происходит в течение всей жизни человека под влиянием систематических и целенаправленных занятий физическими упражнениями и спортом. Уровень её зависит от эффективности структурно-функциональной перестройки организма.

Всесторонняя общая физическая подготовка устраняет недостатки в подготовленности студентов, способствует рациональному овладению техникой большого количества физических упражнений, благоприятствует созданию базы для специализированных нагрузок [1].

Игра – это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно совершенствуются и усложняются [3].

Роль подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке (ОФП) трудно переоценить. Здесь речь идёт об использовании наиболее эффективного в этих условиях игрового метода. Высокое его достоинство состоит в том, что он делает доступным изучение технически сложных упражнений. Одновременно использование игры обеспечивает комплексное совершенствование двигательной деятельности, где вместе с двигательными навыками развиваются физические качества [2].

Цель исследования данной работы является изучение эффективности применения подвижных игр для повышения интереса студентов к занятиям по общей физической подготовке.

Материалы и методы. В исследовании принимали участие студенты I-х курсов ВГУ имени П.М. Машерова г. Витебска. Исследование проводилось в условиях занятий по физической культуре согласно учебной программе.

Результаты и их обсуждение. При правильной организации занятий, с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности занимающихся, подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на коррекцию осанки, а также повышают функциональные возможности организма. В связи с этим на занятиях по ОФП мы применяли разнообразные по содержанию игры. Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции.

Подвижные игры оказывали положительное влияние на нервную систему занимающихся. Для этого мы оптимально дозировали нагрузку на память и внимание играющих, строили игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции. Плохая организация игры приводила к появлению отрицательных эмоций,

нарушению нормального течения нервных процессов и возникновению стрессовых ситуаций.

Подбирая игру для занятия, мы четко представляли его задачу, виды упражнений, входящих в игру. Поскольку на занятиях смешанного типа подвижные игры должны сочетаться с другими средствами физического воспитания, мы четко определяли место игры, методическую последовательность, преемственность игры и других физических упражнений. Так, например, если основная часть занятия была посвящена подвижным играм, то мы более интенсивные игры чередовали с менее интенсивными. Таким образом, мы обеспечивали чередование нагрузки с отдыхом.

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Играющие стараются использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных ситуациях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на меняющуюся ситуацию.

Подвижные игры обладают еще одним достоинством: играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок. Существует и негативная особенность подвижных игр. Их соревновательный характер приводит к значительному эмоциональному накалу, мобилизации всех сил и повышению работоспособности, играющие увлекаются и забывают об усталости.

Для решения поставленной задачи на занятии мы делили подвижные игры:

– по степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным);

– по видам движений, преимущественно входящих в игры (игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом, игры с прыжками, игры с метанием в подвижную и неподвижную цель, игры с броском и ловлей мяча);

– по направленности на совершенствование физических качеств и их проявлений (игры, преимущественно влияющие на совершенствование силы, работоспособности, координированности, быстроты, гибкости и др.);

Заключение. Таким образом уровень физической подготовленности студентов в значительной степени зависит от направленности учебного процесса, определявшего его структуру, содержание, методы и средства их реализации и контроля. Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности, их правила могут варьироваться в зависимости от условий, в которых они проводятся. У них нет четкого числа играющих, размеров площадки, а также спортивного инвентаря.

Игры для занятий общей физической подготовкой должны подбираться с учётом задач занятия, учебного материала, видов движений, входящих в игру и будущей физиологической нагрузкой на организм студентов.

Использованная литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1982. - 204 с.
2. Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозола Р.С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: Здоровья, 1989. - 167с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2000. - 480 с.