

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 2)/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; гол.ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 612-619. 5. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с. 6. Мурахов І. Оздоровчі ефекти як інструмент фізичної культури / І. Мурахов, Е. Булич // Валеологічна освіта в навчальних закладах України : стан, напрямки й перспектива розвитку : зб. наук. праць XIII Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. – Кіровоград, 2007. – С. 3–15. 7. Николаев Ю.М. Теория и методология науки о физической культуре: учебно-метод. пособие/ Ю.М. Николаев. – СПб.: Олимп-СПб, 2010. – 200 с. 8. Сутула В.О. Системоутворювальна функція фізичної культури / В.О. Сутула // Слобожанський науково-спортивний вісник [наук.-теорет. журнал]. – Харків: ХДАФК, 2014. – С.118-121. 9. Haskell W. L. Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association / W. L. Haskell [et al.]. // Circulation. – 2007. – Vol. 116(9). – P. 1081–1093.

С. В. Королінська

ОСНОВНЕ ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Недолік рухової активності є хворобою 20-21 століть, яка поширилася на різні верстви населення. Особливо це стосується студентів. Велике навчальне навантаження, інформаційні перевантаження, недотримання гігієнічних правил сну, режиму харчування, способу життя, недостатній обсяг фізичної активності, який становить не більше чотирьох годин на тиждень, обов'язкових занять фізичної культури, які, в останній час не передбачено навчальним планом багатьох вищих навчальних закладів та переведено у розділ факультативного заняття.

На тлі цих негативних явищ, безумовно, з кожним роком відзначається прогресуюче погіршення якості здоров'я студентів, зростає кількість захворювань. Наукові та статистичні дослідження підтверджують, що в порівнянні з особами, які не займаються спортом, люди, що активно і регулярно займаються спортом, в 1,5 рази менш страждають від стомлюваності, в 2 рази рідше хворіють захворюваннями органів травлення, в 2,5 рази - на гіпертонічну хворобу, в 3,5 рази - хронічний тонзиліт, в 2 рази - на грип. Як результат, особи, які активно займаються спортом, в 2-3 рази рідше пропускають роботу за станом здоров'я [4]. Таким чином, можна зробити висновок, що фізичне виховання в вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною збереження здоров'я.

Гра - історично сформоване суспільне явище і самостійний вид діяльності, властивої людині, яка може бути засобом самопізнання, засобом спорту. Ігри, які використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна розділити на дві великі групи: рухливі та спортивні [4].

Основні завдання рухливих ігор, що застосовуються на заняттях з фізичної культури: зміцнювати здоров'я студентів, сприяти їх правильному фізичному розвитку; сприяти оволодінню життєво необхідних рухових навичок, вміннями і вдосконаленням в них; виховувати у студентів необхідні морально-вольові і фізичні якості; прищеплювати студентам організаторські навички і звичку систематично самостійно займатися спортом та фізичною активністю [3].

Спортивні ігри - це найвища ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухливих єдиними правилами що визначають склад учасників, розмір і розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар та ін., що дозволяє проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор носять характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження і вольових зусиль [3].

Заняття рухливими іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями і поняттями. Ігри розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати і узагальнювати бачене, на основі

чого робити висновки з явищ, що спостерігаються в навколишньому середовищі. У рухливих іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини, швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася та часто змінюється обстановці гри [2].

При визначенні впливу спортивних ігор на організм студентів, а також їх значення в системі фізичного виховання, необхідно виходити із загальної характеристики ігрових дій. У спортивних іграх застосовуються різноманітні рухи і дії: ходьба, біг, стрибки, раптові зупинки, повороти, різні метання і удари по м'ячу [1].

Рухливі ігри є одним з ефективних засобів, які допомагають зняти нервову напругу і викликати позитивні емоції.

Як засіб і метод фізичного виховання, вони широко застосовуються в середніх і вищих освітніх установах. Відповідно до освітніх програм з фізичного виховання рухливі спортивні ігри проводяться на заняттях в поєднанні з гімнастикою, легкою атлетикою, де використовуються для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань відповідно до вимог програм. В іграх, що застосовуються на заняттях фізичного виховання, на відміну від інших форм занять, головну увагу треба звертати на освітню і оздоровчу сторону гри, а також на виховання фізичних якостей. Складні рухи, включені в гру, попередньо освоюються студентами за допомогою спеціальних вправ.

Методика проведення рухливих ігор на заняттях фізичного виховання специфічна у зв'язку з їх короткочасністю і необхідністю зберегти відповідну щільність заняття: якщо вся основна частина присвячена іграм, то більш рухливі ігри чергуються в ній з менш рухливими, причому підбираються різні ігри також і за характером рухів. Включаючи в ігри той чи інший елемент спортивної техніки, важливо стежити, щоб основна структура руху в ході гри не порушувалася [2].

У ході ігор виробляється взаєморозуміння партнерів в колективі, що необхідно в командних та особисто-командних змаганнях. Навчання студентів рухливим іграм має представляти собою організовану систему, що забезпечує повне і якісне оволодіння комплексом необхідних ігор. Основна вимога до такої системи - поступовість ускладнення. Рухи в ігровій діяльності складні і різноманітні, в них, як правило, можуть бути залучені всі м'язові групи, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату.

Для загальнофізичної підготовки студентів використовуються різноманітні ігри та естафети з елементами бігу, стрибків і метань, ведення, передач, кидків, прийому і лову м'яча.

У процесі навчання ми прагнемо: 1) виховувати високі морально-вольові якості; 2) сприяти формуванню життєво важливих рухових навичок та вмінь; 3) зміцнювати здоров'я і сприяти правильному фізичному розвитку.

Рухливі і спортивні ігри мають виховне, оздоровче і освітнє значення. Однак заняття ними недостатньо для повноцінного, гармонійного розвитку організму. Застосування ігор має поєднуватися в комплексі з іншими засобами фізичної культури. Тому, за допомогою вправ, різних видів спорту, раціонального харчування, режиму праці та відпочинку можна змінювати показники фізичного розвитку. Необхідною умовою повноцінного фізичного розвитку є рухова активність.

Список використаних джерел

1. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 342 с. 2. Спортивні ігри : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 т. / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова; під заг. ред. канд. наук з фіз. виховання та спорту, доц. Ж. Л. Козіної. – Харків, 2010. – Т. 2. – 227 с. 3. Теорія і методика викладання спортивних ігор : навч. метод. посіб. [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III - IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, В. В. Слюсарчук, М. В. Зубаль, С. М. Телебей. – Кам'янець – Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. – 198 с. 4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник : в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.