

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Кудратова Л.А.¹, Калибаев Ж.Ш.²

¹Кудратова Лола Абдувасиевна - старший преподаватель;

²Калибаев Жанболат Шаисламович – преподаватель,
кафедра физической культуры и спорта,
Ташкентский государственный аграрный университет,
г. Ташкент, Республика Узбекистан

Аннотация: в статье рассматривается применение подвижных игр на занятиях по общей физической подготовке, которые представляют собой не только вспомогательные, основные упражнения, активизирующие внимание, восстановление работоспособности, улучшающие эмоциональное состояние занимающихся, но и выступают в качестве незаменимого, основного средства, повышающего эффективность занятий.

Ключевые слова: студент, подвижные игры, влияние, развитие, физические качества.

О способностях студента судят не только по его достижениям в процессе обучения или выполнения какой-либо двигательной деятельности, но и по тому, как быстро и легко он приобретает эти умения и навыки.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, двигательной активности, получении внешней информации. Педагоги всех времен отмечали её благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических качеств и способностей.

Подвижные игры - одно из самых любимых и полезных занятий. Прежде всего, интересен сам процесс действий, постоянно меняющиеся игровые ситуации, когда приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявляя при этом в игре ловкость, быстроту, выносливость, силу [1].

Потребность человека в тренировке мышц обусловлена природой. Эта потребность выливается студентов в игру. Играя, студенты тренируются физически.

Включение подвижных игр на занятиях физической культуры помогает в решении не только специальных задач, но и оживить учебный процесс. Игра выступает как средство физической и технической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи, в том числе, связанного с активизацией внимания и повышения эмоционального состояния студентов, повышают интерес к урокам [2].

Актуальность нашей проблемы заключается в том, что занятия физическими упражнениями и подвижными играми успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что содействует повышению работоспособности, успеваемости студентов.

Цель: Использование подвижных игр как средство совершенствования физических качеств студентов на занятиях физической культуры.

Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают студентов, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.

В подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Подвижные и спортивные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

Подвижные и спортивные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в учебных заведениях. На уроках физической культуры они используются для решения образовательных,

воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с интересом с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия подвижными и спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений.

Для решения поставленной цели на занятии мы делили подвижные игры:

- по степени сложности их содержания - от самых простых к более сложным (полуспортивным);
- с учетом полового признака (игры для юношей, для девушек, общие игры);
- 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.);
- игры, подготавливающие к отдельным видам спорта. Использование подвижных игр с целью закрепления и совершенствования отдельных элементов техники и тактики.

Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (лёгкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта. Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель будут обращать на это должное внимание.

Подвижные и спортивные игры оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т.п. Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, выделяется много пота и т.д. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны подвижные и спортивные игры студентам.

Список литературы

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов. 2-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 162 с.
2. Макаров Ю.М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф.образования / [Ю.М. Макаров, Н.В. Луткова и др.]; под ред. Ю.М. Макарова. М.: Издательский центр «Академия», 2013. 272 с.