

ЦЕЛЕСООБРАЗНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПОВЫШЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

**Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)**

***Аннотация.** В статье обсуждается эффективность и целесообразность подвижных игр в учебно-тренировочном процессе. Рассматривается роль физической культуры. Обосновывается содействие подвижных игр в физическом, умственном, нравственном, эстетическом развитии студентов. Даны рекомендации для развития основных двигательных качеств с использованием подвижных игр.*

***Ключевые слова:** подвижные игры, физические качества, здоровье, учебно-тренировочный процесс.*

Физическая культура является важной, необходимой частью образа жизни студентов, общечеловеческой культуры. Систематические занятия физической культурой и спортом решают задачу жизненно необходимых потребностей в двигательной деятельности, физического совершенства, разрешает проблемы рационального использования свободного времени, являются средством сохранения здоровья, укрепления защитных сил организма. Повседневная учебная работа (лекции, семинары, коллоквиумы, компьютерные тестирования, занятия в лабораториях, библиотеках), зачетно-экзаменационные сессии, учебные практики – все это требует от студентов не только знаний и умений, но и хорошего здоровья, психофизической подготовленности. Учебная нагрузка студентов по факультетам, курсам значительно колеблется. Она определяется трудоемкостью, сложностью дисциплин, уровнем предварительной подготовленности, отношением студента к учебе. В течении всего периода обучения наблюдается психофизическая нагрузка на организм студентов. Большие нагрузки в течение семестра переходят в перегрузки к концу, студенты испытывают нехватку времени для восстановительных процессов. В конце семестра снижается работоспособность, вместо необходимой мобилизации сил для успешного усвоения учебного материала, сдачи зачетно-экзаменационной сессии. Период экзаменов – это не просто проверка знаний, работы мыслительных процес-

сов, это испытание всего организма студентов. Умственная работоспособность напрямую связана с физической работоспособностью. Возникает необходимость занятий физической культурой и спортом, мотивации к здоровому образу жизни. Возрастает роль активной двигательной деятельности игрового характера. Игра является самостоятельным видом деятельности, составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она может быть средством отдыха, досуга, спорта, воспитания, информации, общения, двигательной активности. Подвижная игра – это сознательная, активная деятельность, направленная на точное, своевременное выполнение заданий, достижение поставленной цели. Подвижную игру можно назвать важнейшей педагогической, воспитательной деятельностью, способствующую как развитию физических, умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества.

В подвижных играх постоянно меняются игровые ситуации, каждому участнику приходится самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций, намечать цель, взаимодействовать с товарищами, проявляя при этом основные физические качества: ловкость, быстроту, выносливость, силу, гибкость. Физическими качествами принято называть врожденные качества, благодаря которым возможна физическая активность, получающая свое полное проявление в целесообразной дви-

гательной деятельности. Для развития быстроты можно использовать эстафеты, игры на выбивание, бросками, ловлей мяча, прыжки, упражнения со скакалкой, челночный бег. Игры с изменением направления, из разных исходных положений. Подвижные игры на силу проводят с отягощением, используя набивные мячи, скамейки, гантели, гири, ядра, утяжеленные пояса. Преодоление собственного веса (отжимания, приседания, выпрыгивания), перетягивание каната. Игры с сопротивлением (бег по песку, льду, воде, глубокому снегу, в гору и под уклон). Гибкость можно развить гимнастикой, комплексные упражнения с растягиванием мышц ног и спины, с отягощением и без него. Эффективно использовать игры с переноской груза. Для развития ловкости используют игры в усложненных условиях с использованием нескольких предметов, больших и малых размеров, с постоянно меняющимися условиями, в коллективном выполнении и личном. Игры с длительной непрерывной двигательной деятельностью, на увеличенных по размеру площадках, развивают выносливость. Игра является потребностью для восстановления как физических, так и духовных сил. Игры воспитывают чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Подвижные игры способствуют воспитанию коллективизма, выдержки, дисциплинированности, честности, смелости, самостоятельности, инициативы. Совместные действия в играх доставляют радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Занятие подвижными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Подвижные игры активизируют память, внимание, мышление, восприятие, воображение. Игровая деятельность требует активной работы крупных и мелких мышц, укрепляет костно-связочный аппарат, положительно влияет на коррекцию осанки. Способству-

ет лучшему обмену веществ (углеводному, минеральному, жировому, белковому), кровообращению, функции желез внутренней секреции. Улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной, иммунной системы, в результате повышается физическая, умственная работоспособность, активизируется жизнедеятельность организма. Занятия подвижными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие. Создают устойчивость нервной системы, снимают напряжение, создают бодрое эмоциональное состояние, которое способствует повышению умственной, физической работоспособности, успеваемости студентов. Благоприятно воздействует на развитие и функционирование всех органов и систем организма. Подвижные игры способствуют снижению гиподинамии, компенсируя дефицит двигательной активности. На уроках физической культуры они используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Подвижные игры являются оптимальной нагрузкой, одной из форм организации физкультурно-спортивной деятельности студентов, могут быть успешно использованы для студентов в основной, подготовительной, специальной медицинской группе, спортивных секциях. Быстрая смена двигательных действий, приобретенные умения и навыки в нестандартных ситуациях, правильное реагирование на меняющуюся ситуацию, положительно сказывается на функциональные возможности организма, формирование физических качеств, укрепление здоровья. Эффективность учебно-тренировочного процесса достигается повышением физического и умственного развития студентов с возможным и необходимым использованием подвижных игр.

Библиографический список

1. *Акопов Г.Л., Кислицын С.А.* Основы физической культуры. – М.: Экзамен, 2011. – 464 с.
2. *Ачкасов В.А.* Двигательная активность человека. – М.: Новое знание, 2012. – 256 с.
3. *Богатуров А.Д.* Здоровый образ жизни. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011. – 265 с.
4. *Василенко А.В.* Основы физической культуры в ВУЗах. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и Ко», 2011. – 284 с.
5. *Григорьев В.И.* Физическая культура в ВУЗах. – М.: Вузовский учебник, 2011. – 277 с.
6. *Курамынин Ю.Ф.* Физическая культура. – М.: Проспект, 2011. – 486 с.
7. *Латышев Н.Е.* Физическая культура. – СПб.: Питер, 2011. – 145 с.

APPROPRIATE USE OF MOBILE GAMES IN POVYSHENII THE EFFECTIVENESS OF THE TRAINING PROCESS

O.A. Sbitneva, *senior teacher*

Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikova (Russia, Perm)

***Abstract.** The article discusses the effectiveness and feasibility of outdoor games in the training process. The role of physical culture is considered. The assistance of mobile games in physical, mental, moral, aesthetic development of students is proved. Recommendations for the development of basic motor qualities with the use of mobile games are given.*

***Keywords:** outdoor games, physical abilities, health and training process.*