

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

О.А. Сбитнева, старший преподаватель

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

***Аннотация.** Раскрыто значение двигательной активности и спортивных игр в жизни студентов. Рассмотрена их роль в учебно-тренировочном процессе. Представлена специфика развития физических качеств в разных спортивных играх. Отражено влияние игровых видов спорта на повышение профессиональной деятельности. Определена необходимость и потребность студентов в спортивной деятельности.*

***Ключевые слова:** студенты, спортивные игры, двигательная активность, спортивная деятельность.*

Состояние здоровья студентов – является актуальной проблемой современного общества. Успешная подготовка квалифицированных специалистов связана с сохранением и укреплением здоровья, повышением работоспособности студенческой молодежи. На формирование здоровья студентов влияет множество факторов, связанных с учебным процессом и образом жизни. Среди мер по поддержанию здоровья, лидирующее положение занимают занятия физической культурой и спортом. Достаточная двигательная активность является необходимым условием для гармоничного развития личности. Двигательная активность – это биологическая потребность организма в движении, от степени удовлетворения которой, зависит уровень здоровья, физическое и общее развитие. Оптимальный двигательный режим – это важнейшее условие здорового образа жизни. Недостаток движений является одной из причин нарушения осанки, ухудшения состояния стопы, появления избыточного веса и других нарушений в физическом развитии. Недостаточная двигательная активность снижает функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, в результате чего появляется неадекватная реакция сердца на нагрузку, уменьшается жизненная емкость легких. На тренируемый организм студентов повседневные нагрузки оказывают заметно меньшее разрушительное воздействие. Совершенствуется система ферментов, нормализуется обмен веществ, улучшается сон, повыша-

ются умственные и физические способности. Дозированная мышечная нагрузка способствует разрядке отрицательных эмоций, снимает нервное напряжение и усталость, повышает жизненный тонус и работоспособность, функциональную активность различных органов и систем. Спортивные игры являются эффективным средством укрепления здоровья, физического развития, воспитания. Игра – есть определенное действие: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное. Игра не может состояться без мотивации. Это потребность в отдыхе, общении, обучении, разрядке. Игра направлена на развитие разных функций: развлекательная, культурная, воспитательная, коммуникативная, познавательная, социальная и функция самореализации. В процессе игры не только реализуются и стимулируются способности человека, она является средством овладения различными жизненными ситуациями. Спортивные игры – особая разновидность спорта. В нее входит большое количество игр, каждая из которых составляет самостоятельный вид спорта. Сегодня известно около 100 игр, по которым регулярно проводят спортивные состязания. Применяемые на занятиях физической культурой спортивные игры помогают студентам овладеть необходимыми знаниями, навыками и умениями, а также способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, формированию правильной осанки. В последние годы наблюдается увеличение числа студентов с от-

клонениями в состоянии здоровья. Проведение спортивных игр на занятиях физической культурой открывает большие возможности адаптации этой категории обучающихся к физическим и эмоциональным нагрузкам. Формируются навыки и умения у студентов, без повышенных требований к их ослабленному организму. Подбор спортивных игр предусматривает разно-стороннее развитие в пределах возможностей занимающихся. Спортивные игры способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств. Для развития силы в волейболе используют упражнения с различными двигательными движениями с отягощением (броски набивных мячей различного веса, бег и прыжки с грузом) и те, что связаны со скоростно-силовыми напряжениями (приседания, подтягивания на турнике, лазание по канату, отжимания). В баскетболе используют упражнения с гантелями (вращения, сгибания и разгибания кистей рук), броски набивных мячей (одной рукой от плеча, снизу, сбоку, крюком; двумя руками снизу, из-за головы). Жим штанги лежа, стоя. Ходьба и бег на руках. Приседания и выпрыгивания из приседа. Передвижение в баскетбольной стойке вперед, назад, в стороны с сопротивлением. Для развития быстроты в баскетболе используют бег с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой, быстрые шаги в разные стороны с отягощением с внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными действиями, направленными на опережение соперника. В футболе используют различные прыжковые упражнения; упражнения с гантелями, набивными мячами, со скакалкой. Для развития ловкости в бадминтоне применяют упражнения, требующие точную координацию движений, быструю согласованность действий, физическую сноровку, изворотливость (различные эстафеты с «полосой препятствий», перемещениями, кувырками, поворотами; метание мячей в подвижные и неподвижные цели; занятия на гимнастической скамейке). В баскетболе используют упражнения из гимнастики

(кувырки, стойку на голове и руках, прыжки на батуте). Прыжки с поворотами на 90-130 градусов с ведением одного или двух мячей. Для развития выносливости в футболе используют упражнения, связанные с длительной затратой сил и энергии (бег и ходьба с различной интенсивностью, кроссы по пересеченной местности), с повторами операций или непрерывной двигательной деятельностью (подтягивания на перекладине; приседания; поднятие ног; многократные прыжки и скачки). В баскетболе применяют челночный бег, передачу мяча в тройках со сменой мест с многократным повторением. Порождаемые спортивными играми положительные эмоции, благотворно действуют на нервную систему студентов. Игры воспитывают интерес к преодолению трудностей на пути к поставленной цели, побуждают использовать свои знания, умения и навыки в совместных действиях с товарищами по команде, развивают решительность, внимание, быстроту мышления, чувство ответственности и взаимовыручки. Проведение спортивных игр способствует привлечению большого количества обучающихся, позволяет привить желание заниматься физической культурой и спортом. Спортивные игры помогают повысить эффективность процесса физического воспитания студентов. Главная цель занятий физической культуры заключается в разно-стороннем развитии личности обучающихся, формировании сознательного отношения к своему здоровью, потребность в регулярных физических упражнениях, выносливость, решительность, упорство. Игровые виды спорта способствуют развитию всех выше перечисленных качеств, повышают работоспособность, снижают утомляемость, заболеваемость в процессе дальнейшей производственной деятельности.

Процесс физического совершенствования студентов должен осуществляться в полном соответствии с целью и основными задачами ВУЗов: развитие физических качеств, необходимых в будущей профессии; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, необходимых в соответствующих условиях тру-

да; повышение устойчивости организма к неблагоприятным производственным факторам (воздействию высоты, укачиванию, высокой и низкой температур); воспитание эмоциональной устойчивости. Спортивная деятельность дает студенту чувство физического совершенства, придает ему силы и формирует дух, поднимает уровень моральных качеств. А значит и новый подход к жизни, учебе и работе, новые достижения. Спорт и спортивные игры - это здоро-

вый образ жизни, который открывает новые возможности для реализации своих сил и талантов. Это путь, на который вступает студент, будущий специалист, чтобы прожитая жизнь была плодотворной, приносила радость ему и окружающим. Значимость физической подготовленности и здоровья, обусловлена и проявлением нашего времени. Сейчас стране нужна рабочая сила, способная восстановить и поднять уровень экономики.

Библиографический список

1. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: учебное пособие. – СПб., 2011.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта. – М., 2012. – 48 с.
3. Иванков Ч.Т. Теория и методика физического воспитания. – М., 2012.
4. Ильинич В. И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. М.: Гардарики, 2005.
5. Курамышин Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развития физических качеств. — Л., 2013.

THE ROLE OF SPORTS IN TRAINING PROCESS OF STUDENTS

O.A. Sbitneva, *senior lecturer*

Perm state agrarian and technological university named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)

***Abstract.** The importance of motor activity and sports games in the life of students is Revealed. Their role in the training process is considered. The specificity of physical qualities development in different sports games is presented. Reflects the impact of team sports on the professional activities. The necessity and need of students in sports activity is defined.*

***Keywords:** students, sports games, motor activity, sports activity.*