

**Педагогическое значение подвижных спортивных игр в формировании
здорового образа жизни студентов**

Клепцова Т. Н.

Федеральное бюджетное государственное учреждение высшего
профессионального образования Сибирский государственный аэрокосмический
университет им. М. Ф. Решетнёва
г. Красноярск, Россия

Аннотация: Основной задачей в данной статье укреплять здоровье студентов, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них; воспитывать у студентов необходимые морально-волевые и физические качества; прививать студентам организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Ключевые слова: сообразительность, двигательная активность, соревнования, морально-волевые и физические качества.

«Движение – это жизнь» – такой девиз должен быть у каждого человека, в каждой семье, в каждом коллективе, учреждении, предприятии. Важно, чтобы человек осознал необходимость своего физического совершенствования ради собственного здоровья. Это должно начинаться с семьи, с личного примера родителей, дошкольных и школьных учреждений, чтобы у ребенка навык занятий физкультурой стал привычкой и необходимостью. «Трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным» (К. Станиславский).

Недостаток двигательной активности является болезнью 21 века, которая распространилась на разные слои населения. Особенно это касается студентов. Большая учебная нагрузка, информационные перегрузки, несоблюдение гигиенических правил сна, режима питания, образа жизни, недостаточный объем движений, который составляет не более четырех часов в неделю, обязательных занятий физической культуры.

На фоне этих негативных явлений с каждым годом отмечается прогрессирующее ухудшение качества здоровья студентов, растет количество заболеваний.

Игра – исторически сложившееся общественное явление и самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку, которая может являться средством самопознания, средством спорта. Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на две большие группы: подвижные и спортивные.

Основные задачи подвижных игр, применяемых на занятиях по физической культуре: укреплять здоровье студентов, способствовать их правильному физическому развитию; содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в

них; воспитывать у студентов необходимые морально-волевые и физические качества; прививать студентам организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Спортивные игры – высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами и, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Занятие подвижными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

При определении влияния спортивных игр на организм студентов, а также их значения в системе физического воспитания, необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызвать положительные эмоции.

Методика проведения подвижных игр на занятиях физкультуры специфична в связи с их кратковременностью и необходимостью сохранить соответствующую плотность урока: если вся основная часть урока посвящена играм, то более подвижные игры чередуются в ней с менее подвижными, причем подбираются игры различные и по характеру движений. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась.

Как средство и метод физического воспитания, они широко применяются в средних и высших образовательных учреждениях. В соответствии с образовательными программами по физической культуре подвижные спортивные игры проводятся на уроках физического воспитания в сочетании с гимнастикой, легкой атлетикой, где используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач согласно требованиям программ. В играх на занятиях физической культурой, в отличие от других форм занятий, главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную сторону игры, а также на воспитание физических качеств. Сложные движения, включенные в игру, предварительно осваиваются занимающимися с помощью специальных упражнений.

В ходе игр вырабатывается и взаимопонимание партнеров в коллективе, необходимое в командных и лично-командных соревнованиях.

Обучение студентов подвижным играм должно представлять собой организованную систему, обеспечивающую полное и качественное овладение комплексом необходимых игр. Основное требование к такой системе – постепенность усложнения. Движения в игровой деятельности сложны и разнообразны, в них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы, что способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата.

Для общефизической подготовки студентов используются разнообразные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний, ведения, передач, бросков, приема и ловли мяча.

В процессе обучения мы стремимся:

1. Воспитывать у студентов высокие морально-волевые качества;
2. Содействовать формированию жизненно важных двигательных навыков и умений;
3. Укреплять их здоровье и способствовать правильному физическому развитию.

Подвижные и спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значение. Однако занятия ими недостаточно для полноценного, гармоничного развития организма. Применение игр должно сочетаться в комплексе с другими средствами физической культуры. Поэтому, с помощью упражнений, различных видов спорта, рационального питания, режима труда и отдыха можно изменять показатели физического развития. Необходимым условием полноценного физического развития является двигательная активность.

Информация об авторах:

Клепцова Татьяна Николаевна – доцент кафедры физического воспитания, Федеральное бюджетное государственное учреждение высшего профессионального образования Сибирский государственный аэрокосмический университет им. М.Ф. Решетнёва
E-mail: tanya-fi@mail.ru

Поступила в редакцию 13.01.2016