

**Особенности многостороннего влияния занятий спортивными и подвижными играми на организм молодого человека студенческого возраста**

Мозяков К. А.

Институт информатики и телекоммуникаций ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнёва», г. Красноярск

**Аннотация.** Активные занятия спортивными и подвижными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать увиденное и принимать решения. В спортивных и подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и верно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто изменяющейся обстановке игры. Немалое образовательное значение имеют игры, проводимые на открытом воздухе в летних и зимних условиях

**Ключевые слова:** студенты, спортивные игры, подвижные игры, упражнения, влияние на организм, значение игры.

Подвижные и спортивные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяются в учебных заведениях. На уроках физической культуры игры используют для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. Большое внимание в играх на уроках физической культуры стоит уделять воспитанию физических качеств, а не только образовательной и оздоровительной стороны игры. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается игроками с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периоде тренировки, но объём, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки.

Подвижная игра с правилами – это «сознательная, активная деятельность, которая характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами» [1].

Важное влияние подвижные игры оказывают на нервно-психическое развитие игрока, формирование важных качеств личности. Они пробуждают позитивные эмоции, развивают реакцию, а также тормозные процессы: в ходе игры игрокам приходится реагировать на одни сигналы и удерживать себя от движения при других. Эти игры развивают волю, сообразительность, смелость, быстроту реакций и др. Играя вместе, студенты становятся ближе друг к другу, они радуются, когда преодолевают трудности и достигают успеха [11].

У каждой игры есть свои характерные особенности. Спортивные и

подвижные игры имеют исходные признаки, по которым разделяются на определенные группы: командные и неkomандные, с полным контактом с противником и бесконтактные, с дополнительным снаряжением (клюшка, ракетка, бита) и без него. В спортивных и подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Игроки стремятся совместно со своими партнерами по команде добиться преимущества над командой противника. Подвижные и спортивные игры – это одно из эффективных средств, которое помогает снять нервное напряжение и вызывает положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и с квалифицированными спортсменами [13].

Игра восстанавливает как физические, так и духовные силы. Подвижные и спортивные игры помогают не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) всегда встречаются с одобрением у занимающихся. Игра может стать начальной точкой для занятий спортом [2].

Необходимо подбирать игры, которые воспитывают важные качества и правильное понимание жизни. Большое значение оказывают подвижные и спортивные игры в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. У детей игры воспитывают чувства солидарности, товарищества и ответственности за действия друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению работать в команде [12].

Оздоровительное воздействие оказывают упражнения, которые выполняются на свежем воздухе. Они помогают укрепить нервную систему, опорно-двигательный аппарат, улучшить обмен веществ, повысить деятельность всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха для многих трудящихся, которые ведут сидячий образ жизни. Не секрет, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем важнее изменения, вызванные ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека немаловажно. У занимающихся, в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя, что даёт организму сжечь большее количество килокалорий [4].

При этом у игроков, которые занимаются долгое время, работа сердечно-сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия подвижными и спортивными играми оказывают на развитие зрительного, вестибулярного, мышечного и других внутренних аппаратов человека положительное влияние. Постоянные занятия играми увеличивают поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в

положении тела, у них развивается точность движений, а также скорость реакции на происходящее вокруг них [15].

В настоящее время происходит активный поиск новых направлений, форм и методов физкультурно-спортивной работы в образовательных учреждениях, которые отвечают современным требованиям и способны решить комплекс важных задач [6, 8, 9]. В первую очередь речь идет о таких формах и методах, которые повышают привлекательность физкультурно-спортивной деятельности для студентов и обеспечивают более полную и эффективную социокультурную значимость занятий физкультурой и спортом [3, 7, 10, 14]. К таким формам и методам можно отнести подвижные и спортивные игры.

Участвуя в спортивных играх, у игроков развиваются физические способности (умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч, ловко преодолевать расстояния и препятствия), что оказывает благоприятное воздействие на организм. Огромное значение имеют игры, которые сопровождаются хорошим настроением. Игры вызывают возбуждение симпатического отдела нервной системы и в связи с этим увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания. Всё это описывает полезные особенности влияния занятий спортивными и подвижными играми на организм молодого человека студенческого возраста.

#### **Литература**

1. Былеева Л. Подвижные игры. / Л. Былеева, И. Коротков, П. Яковлев - М. : Физкультура и спорт, 2002. - 390 с.
2. Володин А. В. К определению предмета и понятий теории и методики спортивных игр: [Электронный ресурс] // <http://mtppc2009.kurs-ksu.ru/documents/21/6.doc> .
3. Галимов Г. Я. Эффективность использования в системе физического воспитания студентов нетрадиционных средств на примере хатха-йоги / Г. Я. Галимов, В. А. Кузьмин, М. Д. Кудрявцев, Ю. А. Копылов, А. В. Гаськов // Вестник Бурятского государственного университета – 2014. – № 13 (1). – С. 41-44.
4. Зайцев В. П. Формирование культуры здоровья студентов /В.П. Зайцев. // Технолог (журнал Белгородского государственного технологического университета им. В. Г. Шухова). - 2006. - № 8 (47). - С. 22-27.
5. Лоренц К. Агрессия (так называемое зло) / К. Лоренц // Вопросы философии. – 1992. – № 3. – С. 24-32.
6. Кудрявцев М. Д. Влияние мониторинговых вредных привычек на здоровый образ жизни студентов / М. Д. Кудрявцев, И. Е. Крамида, А. Ю. Осипов. // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 6. - С. 24–26.
7. Кудрявцев М. Д. Оздоровительная направленность учебных занятий по физической культуре / М. Д. Кудрявцев, Г. Я. Галимов // Вестник Красноярского государственного педагогического университета – Вып. № 2, июнь 2013. Педагогика. – Красноярск : Краснояр. гос. пед. ун-т. – С. 118–121.
8. Кудрявцев М. Д. Организация физкультурно-образовательной деятельности в развивающем обучении [Текст] / М. Д. Кудрявцев, Г. Я. Галимов, В. А. Стрельников // Вестник Бурятского государственного университета. – Дополнительный выпуск Б, № SB – издательство Бурятского Госуниверситета – 2012. - С. 97-105.
9. Кудрявцев М. Д. Современные психолого-педагогические аспекты преподавания физической культуры в ВУЗе [Текст] / М. Д. Кудрявцев // Оптимизация учебно-воспитательного и тренировочного процесса в учебных заведениях высшего

профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Красноярск, 2010. – С. 167-169.

10. Кудрявцев М. Д.. Современные подходы к созданию концепции и обновлению структуры и содержания оздоровительного физического воспитания студентов ВУЗов. [Текст] / М. Д. Кудрявцев, Г. Я. Галимов, А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин, Ю. А. Копылов // Вестник Бурятского государственного университета. – Выпуск 14. Физическая культура и спорт. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского го-суд. ун-та. – 2014. – С. 34–41.

11. Королева С. А. Игровые модели соперничества и сотрудничества в физкультурно-спортивной работе со студентами: [Электронный ресурс] <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N1/p40-42.htm>

12. Самусенков О. И. Педагогическая технология реализации культурного потенциала игровых видов спорта. / О.И. Самусенко – М. : МГИУ, 2000. – С. 34.

13. Скурихина Н. В. Фитнес-йога как современная технология укрепления психофизического состояния и психосоциального здоровья студенток специальных медицинских групп / Н. В. Скурихина, М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 2. – С. 24–31.

14. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / [Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова.] - 2-е изд., стереотип. - М. : Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с.

15. Хейзенга Й. Номо Ludens. Опыт исследования игрового момента в культуре / Й. Хейзенга // Самосознание европейской культуры XX века: Мыслители и писатели Запада о месте культуры в современном обществе. – М. : Политиздат, 1991. – С. 80.

#### **Информация об авторах:**

**Мозяков Константин Андреевич** – студент 3 курса,

*Институт информатики и телекоммуникаций ФГБОУ ВО «Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф.*

*Решетнёва», г. Красноярск*

*E-mail: raisered@yandex.ru*

**Научный руководитель: Кудрявцев Михаил Дмитриевич** – доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры физического воспитания факультета физической культуры и спорта

*ФГБОУ ВО "Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск*

*Поступила в редакцию 12.12.2016*