

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
VI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 18–19 квітня 2019 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2019

## РОЛЬ СПОРТИВНИХ ІГОР В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Смолякова І. Д., к.пед.н., доц.,

Радов В. В., ст. викл., Моднов Д. Ю., ст. викл.,

Щукін М. О., ст. викл.

*Одеський національний політехнічний університет  
net*

**Вступ.** Стан здоров'я студентів – є актуальною проблемою сучасного суспільства. Успішна підготовка кваліфікованих фахівців пов'язана зі збереженням і зміцненням здоров'я, підвищенням працездатності студентської молоді. На формування здоров'я студентів впливає безліч чинників, пов'язаних з навчальним процесом і способом життя. Серед заходів по підтримці здоров'я, лідируюче положення займає зайняття фізичною культурою і спортом. Достатня рухова активність є необхідною умовою для гармонійного розвитку особистості.

**Мета:** розкрити значення рухової активності і спортивних ігор в житті студентів та їх роль в навчально-тренувальному процесі.

**Виклад матеріалу дослідження.** Рухова активність – це біологічна потреба організму в русі, від міри задоволення якої, залежить рівень здоров'я, фізичний і загальний розвиток. Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Недолік рухів є однією з причин порушення постави, погіршення стану стопи, появи надмірної ваги і інших порушень у фізичному розвитку. Недостатня рухова активність знижує функції серцево-судинною і дихальною систем, внаслідок чого з'являється неадекватна реакція серця на навантаження, зменшується життєва ємність легенів. На тренований організм студентів повсякденні навантаження чинять помітно меншу руйнівну дію. Удосконалюється система ферментів, нормалізується обмін речовин, покращується сон, підвищуються розумові і фізичні

здібності. Дозоване м'язове навантаження сприяє розрядці негативних емоцій, знімає нервову напругу і втому, підвищує життєвий тонус і працездатність, функціональну активність різних органів і систем.

Спортивні ігри є ефективним засобом зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, виховання. Гра - є певна дія: фізичне, емоційне, інтелектуальне, соціальне. Гра не може відбутися без мотивації. Це потреба у відпочинку, спілкуванні, навчанні, розрядці. Гра спрямована на розвиток різних функцій: розважальна, культурна, виховна, комунікативна, пізнавальна, соціальна і функція самореалізації. В процесі гри не лише реалізуються і стимулюються здатності людини, вона є засобом оволодіння різними життєвими ситуаціями. Спортивні ігри - особливий різновид спорту. В неї входить велика кількість ігор, кожна з яких складає самостійний вид спорту.

Сьогодні відомі близько 100 ігор, по яких регулярно проводять спортивні змагання. Застосовувані на заняттях фізичною культурою спортивні ігри допомагають студентам опанувати необхідні знання, навички і уміння, а також сприяють зміцненню кістково-м'язового апарату, формуванню правильної постави. В останні роки спостерігається збільшення числа студентів з відхиленнями в стані здоров'я. Проведення спортивних ігор на заняттях фізичною культурою відкриває великі можливості адаптації цієї категорії, які навчаються до фізичних і емоційних навантажень. Формуються навички і уміння у студентів, без підвищених вимог до їх ослабленого організму. Підбір спортивних ігор передбачає різнобічний розвиток в межах можливостей тих, хто займається. Спортивні ігри сприяють розвитку і вдосконаленню основних фізичних якостей.

Для розвитку сили у волейболі використовують вправи з різними руховими рухами з обтяженнями (кидки набивних м'ячів різної ваги, біг і стрибки з вантажем) і ті, що пов'язані зі швидко-силовою напругою (присідання, підтягування на турніку, віджимання). У баскетболі використовують вправи з гантелями (обертання, згинання і розгинання кистей рук),

кидки набивних м'ячів (однією рукою від плеча, знизу, збоку, крюком; двома руками знизу, із-за голови). Жим штанги лежачи, стоячи. Ходьба і біг на руках. Присідання і вистрибування з присіду. Пересування у баскетбольній стойці вперед, назад, в сторони з опором. Для розвитку швидкості у баскетболі використовують біг з торканням підлоги однією рукою і веденням м'яча іншою, швидкі кроки в різні боки з обтяженням з раптовими зупинками, стрімкими ривками, миттєвими затримками, бігом на короткі дистанції в найкоротший строк та іншими руховими діями, спрямованими на випередження суперника.

Для розвитку витривалості у гандболі використовують вправи, пов'язані з тривалою витратою сил і енергії (біг і ходьба з різною інтенсивністю, кроси по пересіченій місцевості), з повторами або безперервною руховою діяльністю (підтягування на перекладині; присідання; підняття ніг; багатократні стрибки і скачки). У волейболі, баскетболі, гандболі застосовують човниковий біг, передачу м'яча в трійках зі зміною місць з багатократним повторенням.

Породжувані спортивними іграми позитивні емоції, благотворно діють на нервову систему студентів. Ігри виховують інтерес до подолання труднощів на шляху до поставленої мети, спонукають використовувати свої знання, уміння і навички в спільних діях з товаришами по команді, розвивають рішучість, увагу, швидкість мислення, почуття відповідальності і взаємовиручки. Проведення спортивних ігор сприяє залученню великої кількості тих, хто навчається, дозволяє прищепити бажання займатися фізичною культурою і спортом.

Спортивні ігри допомагають підвищити ефективність процесу фізичного виховання студентів. Головна мета занять фізичної культури полягає в різнобічному розвитку особистості тих, хто навчається, формуванні свідомого відношення до свого здоров'я, потребі в регулярних фізичних вправах, витривалість, рішучість, завзятість. Ігрові види спорту сприяють розвитку усіх перелічених вище якостей, підвищують працездатність,

знижують втомлюваність, захворюваність в процесі подальшої виробничої діяльності.

**Висновки.** Процес фізичного вдосконалення студентів повинен здійснюватися в повній відповідності з метою і основними завданнями вищого навчального закладу: розвиток фізичних якостей, необхідних в майбутній професії; формування і вдосконалення рухових умінь і навичок, необхідних у відповідних умовах праці; підвищення стійкості організму до несприятливих виробничих чинників (дії висоти, захитуванні, високою і низькою температурою); виховання емоційної стійкості. Спортивна діяльність дає студенту почуття фізичної удосконаленості, надає йому сили і формує дух, піднімає рівень моральних якостей. Це означає і новий підхід до життя, навчання і роботи, нові досягнення. Спорт і спортивні ігри - це здоровий спосіб життя, який відкриває нові можливості для реалізації своїх сил і талантів. Це шлях, на який вступає студент, майбутній фахівець, щоб прожити життя було плідним, приносило радість йому і оточуючим.

### **Література**

- Алешин В. А., Раевский Р. Т., Смолякова И. Д. Современный подход в подготовке волейболистов высокого уровня в вузе. Физическое воспитание студентов. 2011. № 1. С. 3–7.
2. Смолякова И. Д., Загурский А. М., Сидельникова Т. А. Здоровый образ жизни студентов технического вуза и его формирование в процессе физического воспитания. Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики: матер. VII Междунар. науч.-практ. конф., 27–30 апреля 2015 г. Орел : Госунивер.-УНПК, 2015. С. 203–208.
3. Смолякова И. Д. Современная методика формирования здорового образа жизни студентов вуза в системе физического образования. Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы VI Междунар. науч.-метод. конференции 15 марта 2018 г. Уфа: УГНТУ, 2018. С. 213–217.