

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. - 456

ИГРА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕ- СКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗЕ

Брановицкая А.А.
(БГУКИ)

Здоровье – это важная составляющая жизнедеятельности человека. Здоровье - это физическое, психическое и социальное благополучие. Из-за современного образа жизни студента: пребывания на занятиях, чтения книг, проведения свободного времени за компьютером и телевизором, у студентов повышается риск различных заболеваний. Поэтому необходимо вовлекать учащихся в регулярные занятия физической культурой. Так как это, безусловно, способствует их физическому развитию и укрепляет здоровье.

Очень важно, чтобы физические нагрузки были не только оптимальными и систематическими, а также были интересны самим студентам.

Игра - вид осмысленной непродуктивной деятельности, где мотив лежит не в результате её, а в самом процессе[1]. Игры очень часто применяются в педагогической практике, в том числе и по дисциплине «Физическая культура». Подвижные игры способствуют возникновению и развитию таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость и т.п. Еще важным аспектом является то, что эти качества развиваются комплексно.

Соревновательный характер коллективных подвижных игр также может активизировать действия игроков, вызывать появление решительности, мужества и упорства для достижения цели. Однако необходимо учитывать, что острота состязаний не должна разделить играющих. В коллективной подвижной игре каждый

участник наглядно убеждается в преимуществах общих, дружных усилий, направленных на преодоление препятствий и достижение общей цели. Добровольное понятие ограничений действий правилами, принятыми в коллективной подвижной игре, при одновременном увлечении игрой дисциплинирует учащихся. [2].

Кроме того, в игре вырабатываются координированные и согласованные движения; игроки приобретают умения быстро входить в нужный темп и ритм работы, ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи, проявляя при этом необходимые усилия и настойчивость, что важно в жизни [5].

При выборе игры необходимо учитывать форму проведения занятий, а также придерживаться известного правила в педагогике - постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого необходимо учитывать количество элементов, которые входят в ее состав.

Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Отбор игры зависит и от места проведения. В маленьком, узком зале или коридоре можно проводить игры с выстраиванием у колоны и шеренги, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом враспынную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр и т.п. При отборе игры следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и ждут долго в очередях на необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре, которая приводит к нарушению дисциплины.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- умения доходчиво и интересно объяснить игру;
- размещения игроков во время ее проведения;
- распределения на команды;
- определения помощников и судей;
- руководства процессом игры;
- дозирования нагрузки в игре;
- окончания игры [4].

Следует отметить, что и в вузах присутствует ярко выраженная необходимость в проведении игры по дисциплине «Фи-

зическая культура». Это помогает студентам не только развиваться физически. Игры выполняют коммуникативную, релаксационную и психотехническую функции. Игры для студенческой аудитории необходимо выбирать в зависимости от физической подготовки и медицинской группы. Это позволит наиболее верно подобрать спортивную игру, что в дальнейшем приведет к улучшению здоровья учащихся.

В таблице №1 показаны приёмы адаптации подвижных и элементов спортивных игр к показателям физической нагрузки, рекомендованным студентам СМГ с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы [3].

Таблица №1

ИГРЫ	Приёмы адаптации
<i>подвижные игры</i>	
«Бег командами»	уменьшение преодолеваемого расстояния до 5-6 м; уменьшение количества повторений
«Борьба за мяч»	включение пауз отдыха в процесс игры при наличии внешних признаков утомления; увеличение количества участвующих в игре - уменьшение количества передач мяча
«Быстрее перенеси»	уменьшение преодолеваемого расстояния до 9 м; передвижение приставными шагами; исключение ускорений
«Защити товарища»	уменьшение продолжительности игры; увеличение количества участвующих в игре; при необходимости смена водящих игроков
«Лабиринт»	уменьшение продолжительности игры; включение пауз отдыха в процесс игры при наличии внешних признаков утомления; при необходимости смена водящих игроков; исключение ускорений
«Ловля парами»	уменьшение продолжительности игры; уменьшение размеров игровой площадки; при необходимости смена водящих игроков; исключение ускорений

«Молекулы»	передвижение шагом в быстром темпе или бегом в медленном темпе; исключение ускорений
«Мяч в круг»	включение пауз отдыха для напоминания условий игры; при необходимости смена водящих игроков
«Мяч в ворота»	уменьшение продолжительности игры; включение пауз отдыха в процесс игры при наличии внешних признаков утомления; исключение ускорений и прыжков
«Номера»	при необходимости смена водящих игроков; исключение ускорений
«Охотники и утки»	включение пауз отдыха в процесс игры при наличии внешних признаков утомления; увеличение количества участвующих в игре; окончание игры без достижения конечного результата в случае её продолжительности свыше запланированного времени
«Передача мяча с перебежками»	исключение ускорений
«Перестрелка»	уменьшение продолжительности игры; уменьшение размеров игровой площадки
«Пустое место»	уменьшение преодолеваемого расстояния за счёт изменения расстояния между игроками; при необходимости смена водящего игрока
«Салки»	уменьшение продолжительности игры; включение пауз отдыха в процесс игры при наличии внешних признаков утомления; уменьшение размеров игровой площадки; окончание игры без достижения конечного результата в случае её продолжительности свыше запланированного времени; исключение ускорений
«Салки с передачей мяча»	уменьшение продолжительности игры; включение пауз отдыха в процесс игры при наличии внешних признаков утомления; уменьшение размеров игровой площадки; окончание игры

«Третий лишний»	<p>без достижения конечного результата в случае её продолжительности свыше запланированного времени; исключение ускорений</p> <p>увеличение количества участвующих в игре; при необходимости смена водящих игроков; исключение ускорений</p>
-----------------	--

элементы спортивных игр

Волейбол	<p>Элементы игры: передачи мяча сверху, снизу двумя руками; нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; игра по упрощённым правилам</p> <p>Приёмы адаптации: уменьшение продолжительности выполнения элементов игры и игры по упрощённым правилам; включение пауз отдыха при наличии внешних признаков утомления; уменьшение расстояния: до партнёра при выполнении передач, до сетки - при выполнении подач; уменьшение размеров игровой площадки до 10-12 м; варьирование высоты сетки; увеличение количества игроков; передвижение в ходе игры приставными шагами; исключение ускорений; исключение прыжков; окончание без достижения конечного результата в случае продолжительности свыше запланированного времени; варьирование количества таймов</p>
Бадминтон	<p>Элементы игры: подача, передача; игра по упрощённым правилам</p> <p>Приёмы адаптации: включение пауз отдыха при наличии внешних признаков утомления; уменьшение расстояния: до партнёра при выполнении передач; уменьшение размеров игровой площадки до 6-7 м; исключение ускорений; исключение прыжков; окончание без достижения конечного результата в случае продолжительности свыше запланированного времени; варьирование количества партий</p>

Настольный
теннис

Элементы игры: подача мяча, подрезка, срезка, накат, удар; игра по упрощённым правилам
Приёмы адаптации: уменьшение продолжительности выполнения элементов игры и игры по упрощённым правилам; включение пауз отдыха при наличии внешних признаков утомления; исключение ускорений; окончание без достижения конечного результата в случае продолжительности свыше запланированного времени; варьирование количества партий

Таким образом, можно рекомендовать в рамках предмета «Физическая культура» проводить спортивные игры. Они способствуют укреплению здоровья, развитию различных физических навыков (выносливости, силы, гибкости и т.п.), улучшают психологическое состояние, и выполняют коммуникативную, релаксационную функции. Но также необходимо с умом подходить к выбору спортивных игр в зависимости от различных факторов.

Литература:

1. Википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0>
– Дата доступа: 04.03.2017
2. Рояк, А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребенка.- М.: Просвещение, 1988.- 113 с.
3. Румба, О. А., Ковалева М. В. Подвижные игры в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы, 2013. – 45 с.
4. Сагадеев, А. Р. Методическая разработка «Особенности игрового и соревновательного методов в физическом воспитании школьников», 2016
5. Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.- М.: Академия, 1971.- 256 с.