

ВПЛИВ СПОРТИВНИХ ІГОР ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті розглядається теоретичний аналіз впливу спортивних ігор на заняттях фізичного виховання як засіб підвищення здоров'я студентської молоді у вищих навчальних закладах.

Важливу роль у збереженні та укріпленні здоров'я, оптимального тону організму відіграє раціональна рухова діяльність, яку можна реалізувати на заняттях фізичним вихованням з метою правильного формування їх рухових умінь і навичок, засвоєння основних принципів удосконалення фізичних якостей і виховання потреби їх реалізації не лише на заняттях фізичним вихованням, а і повсякденному житті.

Здоров'я – комплексний показник стану організму, який залежить від багатьох показників, стану середовища, умов життя, праці, соціального стану людини. Для досягнення цієї мети заняття фізичним вихованням мають не лише навчати студентів певним вправам, техніці спортивних рухів, вони повинні бути спрямовані на покращення функціонального стану, фізичної підготовленості, мати оздоровчий характер. У сучасному житті використання занять фізичними вправами все більш направлене не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу. Для вирішення такої глобальної проблеми одним з найбільш ефективних засобів є, перш за все, спортивні ігри.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що останніми роками активно розвиваються наукові дослідження вітчизняних вчених (П. Пристинський, Г. Апанасенко, М. Гончаренко, В. Горащук, О. Дубогай, Л. Попова, Л. Сущенко та інші) що стосується проблеми здоров'я молоді, яка є предметом професійного інтересу фахівців. Разом з тим необхідно відзначити, що вивчення навчально-методичної літератури, монографічних досліджень не дають повного уявлення про вплив спортивних ігор на здоров'я студентської

молоді. Цю проблему торкалися лише деякі науковці, такі як А.О. Іванчук, Ж. Козіна, М. Носко, Л. Пензулаєва.

На думку Л. Пензулаєвої, спортивні ігри впливають на здоров'я, сприяють зміцненню всіх органів, формуванню тіла та покращенню самопочуття. Завдяки постійній зміні напруження та розслаблення вони також мають характер активного відпочинку. У процесі спортивної гри розвивається спритність та винахідливість, реакція та координація. Згинання, розгинання, оберти, стрибки, метання позитивно впливають на розвиток м'язів та поставу тіла [3].

З розвитком суспільства й сучасних технологій змінилося ставлення суспільства до фізичної активності. У зв'язку зі збільшенням часу, яке студентська молодь проводить у положенні сидячи перед монітором комп'ютера та телевізором, зростає потреба у збільшенні кількості часу, який витрачається на заняття фізичними вправами в режимі дня, а також у вільний час для занять спортивними іграми. У молодому віці закладаються основи здоров'я, довголіття та гармонійного фізичного розвитку. І хоча цей розвиток є закономірним біологічним процесом, проте враховуючи анатомо-фізіологічні та психологічні особливості в цьому віці, можна в потрібному напрямку впливати на розвиток тих або інших умінь і навичок.

Не достатня рухливість негативно позначається на розумовому розвитку, знижує працездатність молоді. Це свідчить про тісний взаємозв'язок розумового й фізичного розвитку. Тому правильно організований навчально-педагогічний процес сприяє всебічному розвитку, запобігає захворюванню, покращує діяльність всіх органів і процесів, що є наслідком його готовності до навчання певним рухам.

Спортивні ігри відіграють особливу роль у житті людини. В процесі навчання спортивним іграм розвивається різнобічне мислення, координація рухів, здатність орієнтуватись в умовах, які постійно змінюються, значно розширюються рухові можливості. Оволодіння знаннями і навичками спортивних ігор відкриває для кожного можливість самостійно використовувати їх у своєму відпочинку, що допомагає зробити його не тільки цікавим, але й корисним, а в результаті – сприяє зростанню продуктивності

праці [1]. Важливим є те, що спортивні ігри сприяють вирішенню оздоровчих та гігієнічних завдань. Під час занять ігровими видами спорту організм людини виконує інтенсивну роботу. Ігрова діяльність відрізняється переривчато-змінним характером, тут постійно чергуються моменти високої і навпаки повільної активності, а іноді й повного відпочинку. Важливою умовою є те, що, ті хто займається самостійно, можуть регулювати ступінь своєї активності. Це створює сприятливі передумови для відновлення діяльності організму й впливає на вдосконалення функцій серцево-судинної й дихальної систем, що підвищує його працездатність. Завдяки тому, що спортивні ігри можуть відбуватися, як у спортивному залі, так і на відкритих майданчиках, це має загартовувати організм, що підсилює стійкість організму до захворювань і зміцнює здоров'я [2].

Спортивні ігри характеризуються різнобічним впливом на організм тих, хто займається, включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, удари, ловлю і кидки, різні силові елементи). Чим різноманітніші й складніші прийоми тієї або іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим сильніше вона впливає на організм і є важливою для всебічного розвитку молодого організму. Емоційність ігрових ситуацій в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за короткий проміжок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей: гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидко-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість організму [5]. В ігрових ситуаціях постійно чергуються моменти високої, низької і помірної активності, а в деяких ситуаціях, і повного відпочинку.

Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол та ін.) мають швидко-силовий характер, а також сприяють розвитку швидкості, сили, спритності та інших якостей. Наприклад, гра в баскетбол, з точки зору фізіологічної характеристики, є безперервним чергуванням "активних" і "пасивних" фаз. Під час "активних" фаз виконуються ривки, (при швидкому прориві, відкритті для отримання м'яча, активних захисних діях і т. п.), під час "пасивних",

відбувається відносний відпочинок: гравець не бере участь в активних тактичних діях (не задіяний в швидкому прориві, чекає моменту входу в трьох секундну зону, декілька секунд відпочиває після виконання кидків або передач, а також під час виконання штрафних кидків і хвилинної перерви). В середньому, час активних і пасивних фаз ігри, які йдуть один за однією, наближається до 20-30 секунд, що є роботою змінної інтенсивності [4]. Гра в баскетбол є навантаженням, яке пред'являє досить високі вимоги до рівня функціональної підготовки, змінної інтенсивності є посилений вплив на серцево-судинну систему. При грі споживання кисню складає 50-70% від максимального, ЧСС підвищується до максимальних величин (180-190 уд/хв, і навіть більш ніж до 200 уд/хв), незалежно від амплуа і виду спортивної гри.

Це позитивно впливає на функціональний стан організму, на удосконалення функцій серцево-судинної і дихальної систем, на зміни, які відбуваються в організмі під дією спортивних ігор. Необхідність виконання точних та швидких рухів впливає на розвиток формування точності та швидкості рухів, м'язової сили, розвитку фізичних якостей, формування підвищеної стійкості до простудних захворювань та зміцнення імунітету. Під час занять спортивними іграми виховуються вміння приймати швидкі самостійні рішення, удосконалюється здатність видозмінювати свої рухи по швидкості, напрямку та інтенсивності.

Висновки. Заняття спортивними іграми забезпечують позитивний психологічний, фізіологічний та оздоровчий вплив на організм, що є важливим для всебічного розвитку студентської молоді. Тому на сучасному етапі основним завданням у діяльності викладачів повинно бути збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування позитивної мотивації до здорового способу життя, спонукання до занять спортивними іграми.

Список використаних джерел

1. Іванчук О. В. Фізичне виховання шкільної молоді / О. В. Іванчук // Вчитель. – Львів, 1997. – №10. – 143с.

2. Носко Н. А. Педагогические основы обучения молодежи и взрослых движениям со сложной биомеханической структурой / Н. А. Носко. – К.: Науковий світ, 2000. – 336 с.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: учеб. для воспитания дет. сада/ Л.И. Пензулаева. – М.: Просвещение, 1988. – 143 с.
4. Портнов Ю. М. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. /Ю.М. Портнов. – М., 1997. – 55–68 с.
5. Поярков Ю.М. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церквна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л Козіної. – Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків: Точка, 2010. 200 с.