

РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

В. Ф. Писаренко, Д. Н. Самуйлов
(БРУ, Могилев, Беларусь)

В статье проанализирована роль подвижных и спортивных игр в процессе обучения студентов. Предлагается более широкое использование подвижных и спортивных игр в образовательном процессе учреждений высшего образования для повышения их эффективности и разнообразия занятий.

Учреждения высшего образования призваны готовить не просто конкурентоспособных, высококвалифицированных специалистов, но и физически развитых и закаленных людей, способных к производительному труду. Это особенно важно в современных условиях, когда под влиянием различных факторов (гиподинамия, интернет-зависимость, неправильное питание, загрязнение окружающей среды и др.) ухудшается здоровье, физическое развитие и подготовленность молодых людей.

Значительная часть населения, несмотря на высокий образовательный уровень, не в состоянии правильно распорядиться своим психофизическим потенциалом. В условиях растущей конкуренции и сопровождающих стрессов человеку необходимо с помощью физических упражнений и здорового образа жизни поддерживать оптимальную работоспособность. Поэтому важнейшей задачей физического воспитания в учреждениях высшего образования нефизкультурного профиля является воспитание у студентов осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом с формированием соответствующих знаний, умений и навыков.

По результатам мониторинга физической подготовленности студентов первого курса Белорусско-Российского университета, проведенного в 2017–2019 гг. преподавателями кафедры «Физвоспитания и спорт», был определен уровень физической подготовленности юношей и девушек. Анализ результатов тестирования выявил средний уровень общей физической подготовленности обучающихся и низкий уровень развития отдельных физических качеств: у юношей – выносливости; у девушек – скорости, у всех студентов – скоростно-силовых способностей [1–3].

Как показывают результаты тестирований студентов, процесс физического воспитания в учреждениях высшего образования на основе традиционных, устоявшихся годами методик, в последние годы уже не решает проблему формирования потребности молодых людей в занятиях физической культурой и спортом. Наблюдается постепенное снижение интереса студентов к занятиям.

Для увеличения заинтересованности обучающихся необходимо использовать разнообразные технологии обучения. Подвижные и спортивные игры вносят разнообразие в учебно-тренировочные занятия и вызывают значительный интерес студентов. Как показывает практика, занятия подвижными и спортивными играми повышают стрессоустойчивость, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что улучшает умственную работоспособность и успеваемость студентов.

Использование на занятиях таких спортивных игр, как волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис, бадминтон и др. способствует развитию выносливости, вырабатывает чувство ритма, улучшает координацию движений, способность оценивать пространственные и временные параметры движений, умение одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на постоянно меняющуюся ситуацию [4–6]. Многократное повторение двигательных действий во время игр способствует формированию навыков выбора оптимальных траекторий движений. Играющие в зависимости от уровня физической подготовки самостоятельно регулируют интенсивность нагрузок.

Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в подвижных играх, при дальнейших занятиях спортом помогают в более углубленном изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими.

Подвижные и спортивные игры воспитывают такие важные психологические качества, как умение работать в команде, активность, инициативность, дисциплинированность, способность использовать приобретенные навыки в нестандартных ситуациях, настойчивость в достижении поставленной цели, вырабатывают устойчивость к стрессам.

Важной особенностью использования подвижных и спортивных игр в процессе обучения является то, что они не требуют от участников высокого уровня специальной подготовленности, их

правила могут варьироваться в зависимости от условий проведения, числа играющих, размеров площадки, а также наличия спортивного инвентаря.

Игры можно использовать в любых условиях и на любых этапах учебных занятий: в подготовительной части занятия – для быстрой подготовки организма обучающихся к восприятию физической нагрузки; в основной – для поддержания высокого уровня работоспособности и в заключительной – для снижения эмоциональности и приведения организма к относительно спокойному состоянию.

Резюмируя, следует отметить, что, на наш взгляд, необходимо более широкое использование подвижных и спортивных игр в учебно-тренировочной практике высшей школы для повышения их эффективности и разнообразия занятий, а также как средство повышения интереса к ним.

Также подвижные и спортивные игры могут выступать как эффективные тренировочные занятия с саморегуляцией нагрузки обучающимися и развития их стрессоустойчивости.

Список использованной литературы

1. Будаев, М. Л. Динамика физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета занимающихся армрестлингом / М. Л. Будаев, Д. Н. Самуйлов, В. С. Попроцкий // Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов [Электронный ресурс] : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Респ. Беларусь, Минск, 1–2 нояб. 2018 г. / Белорус. гос. ун-т; редкол.: В. А. Коледа (гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУ, 2018. – С. 77–80.
2. Самуйлов, Д. Н. Сравнительный анализ физической подготовки студентов первого курса ГУ ВПО «Белорусско-Российский университет» / Д. Н. Самуйлов // Энергетика, информатика, инновации – 2017 (экономика и менеджмент, научные исследования в области физической культуры, спорта, общественных наук и лингвистики): сб. трудов VII Межд. науч.-техн. конф.: в 3 т. – Смоленск : Универсум, 2017. – Т. 3. – С. 238–242.
3. Самуйлов, Д. Н. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов, В. Ф. Писаренко, Е. А. Мальшева, А. В. Щур // Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61 – 65.
4. Спортивные игры: учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования по специальностям физическая культура, спорта и туризма / [под ред. А. Г. Мовсесова]. – Минск : РИВШ, 2015. – 316 с. : ил.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования, обучающихся по напр. «Физическая культура» / под ред. Ю. М. Макарова. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2013. – 272 с.
6. Типовая учебная программа для учреждений высшего образования «Физическая культура», утвержденная Министерством образования Республики Беларусь 27.06.2017, регистрационный № ТД-СГ 025 / тип.