

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕМОЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Рухлива гра специфічний вид рухової діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рухливі ігри займають провідне місце як у фізичному вихованні здорової людини, так і в процесі фізичної реабілітації хворих та інвалідів, дозволяючи на високому емоційному рівні ефективно вирішувати лікувальні й виховні завдання. Перевага рухливих ігор перед строго дозованими вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність.

Рухливі ігри є засобами формування, вдосконалення та розвитку різних рухових якостей, насамперед спритності й швидкості, а також умінь і навичок різнопланової та багаторівневої рухової діяльності, особливо у ситуативній обстановці, що, у свою чергу, сприятливо впливає на оволодіння багатьма вправами, які входять у навчальний процес. Їх ефективність і доцільність застосування в процесі фізичного виховання студентів підтверджується практикою.

Застосування рухливих ігор дозволяє створити рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних здібностей, необхідних для формування спортивної техніки. Крім того, рухливі ігри розвивають здатність адекватно оцінювати просторові та часові параметри рухів, одночасно сприймати різноманітну інформацію і реагувати на мінливу ситуацію.

Рухливі ігри допомагають оживити й урізноманітнити заняття. Емоційне перемикаєння несе в собі ефект активного відпочинку. Це допомагає відновлювати сили безпосередньо в ході занять і полегшує оволодіння матеріалом. Відомо, що багаторазове повторення вправ в будь-якій діяльності є запорукою створення міцних навичок.

Позитивні емоції, що виникають при проведенні рухливих ігор, сприяють підвищенню готовності студентів до майбутньої діяльності. Таким чином, з використанням рухливих ігор можна зацікавити студентів до навчання, тим самим підвищити якість навчального процесу з фізичного виховання. Висока емоційність ігрової діяльності дозволяє виховувати вміння контролювати свою поведінку, сприяти появі таких рис характеру, як активність, наполегливість, рішучість, колективізм. Змагальний характер ігор призводить до значного емоційного напруження, мобілізації всіх сил і підвищенню

працездатності. Відзначимо, що активні рухові дії при емоційному підйомі сприяють значному посиленню діяльності кістково-м'язової, серцево-судинної, дихальної систем, завдяки чому відбувається поліпшення обміну речовин в організмі й відповідні тренування функцій різних систем і органів.

Неоціненна гідність рухливих ігор полягає в тому, що їх можна використовувати на будь-яких етапах навчальних занять і в будь-яких умовах. Вони роблять доступним вивчення технічно складних вправ. Одночасно використання гри забезпечує комплексне вдосконалення рухової діяльності, де разом з руховими навичками розвиваються фізичні якості. Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасного впливу на моторну і психічну сферу особистості студента.

У роботі зі студентами на заняттях з фізичного виховання рухливі ігри та естафети можуть бути використані й у вигляді контрольних тестів. Вони дозволяють судити про рівень розвитку необхідних якостей. Гра може бути використана не тільки як засіб фізичного, а також розумового і морального виховання, що особливо важливо для молодого людини. Гра – це не тільки змагання в яких-небудь якостях, але і в прояві розумових здібностей, холоднокровності й обережності, тобто термін «рухливі ігри» передбачає не тільки фізичну активність гравців, але і рухливість цих ігор в плані використання різних модифікацій правил для їх проведення.

Ігрова діяльність відрізняється складністю і різноманітністю рухів. У неї, як правило, можуть бути залучені всі м'язові групи, що сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату. Також необхідно відзначити, що ігри сприяють і моральному вихованню: повага до суперника, почуття товариства, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення. Вони мають і неоціненне гігієнічне значення, яке посилюється можливістю їх широкого використання в природних умовах, що сприяє загартовуванню, зміцненню здоров'я і підвищенню опірності організму різним захворюванням.

Таким чином, у сучасних умовах студентам просто необхідні заняття фізичними вправами й рухливими іграми, які заспокоюють і зміцнюють нервову систему, знімають напругу, створюють бадьорий, життєрадісний настрій, в умовах, коли йде, з одного боку, різке зниження м'язової активності, а з іншого – підвищуються нервово-психічні навантаження. А це, у свою чергу, сприяє підвищенню працездатності, успішності студентів, зміцненню їх здоров'я.