

Организация игры во внеклассной работе по физической культуре как способ повышения физического развития студентов

Галушко А. В.

*Галушко Александр Вячеславович / Galushko Alexander Vyacheslavovich - преподаватель физической культуры,
Ангарский техникум строительных технологий, г. Ангарск*

Аннотация: в статье рассматривается актуальная проблема ухудшения здоровья и физического развития студентов. Для того чтобы решить проблему, необходимы знание особенностей развития подростков и правильный подбор средств во внеклассной работе по физической культуре.

Ключевые слова: физическое развитие, подвижные игры, внеклассная работа.

Современный этап социально-экономического развития общества предъявляет повышенные требования к уровню профессиональной подготовки, квалификации и компетентности студентов профессиональных учебных заведений, в частности требование соответствия структуры и качества подготовки запросам современного рынка труда.

Напряженная умственная работа в образовательном учреждении и дома, а также другие виды деятельности вызывают у обучающихся значительную перегрузку организма. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм, совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

Невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих студентов, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

На начало 2015 – 2016 учебного года проведенный медицинский осмотр в «Ангарском техникуме строительных технологий» в учебной группе специальности «Информационные системы» показал, что 46,9% студентов имеют первую группу здоровья, 28,6% студентов - вторую группу здоровья, 24,5% студентов - третью группу здоровья.

Проведенное тестирование в учебной группе студентов, посещающих факультатив «Спортивное совершенствование», показало низкий уровень физической подготовленности. У 42,9% обучающихся средний уровень физического развития, у 57,1% обучающихся - низкий уровень физического развития. Обучающихся с высоким уровнем физического развития нет. Одним из путей повышения физического развития студентов является использование во внеклассной работе по физической культуре подвижных игр.

Внеклассную работу можно организовать несколькими путями: в виде спортивных секций, спортивных кружков, групп общей физической подготовки, факультативов, спортивных клубов, индивидуальных и репетиторских занятий.

Подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство.

Спортивные игры как средство физического развития имеют большое значение. Протекая в условиях эмоционального возбуждения нервной системы с соответствующими вегетативными реакциями (выделение адреналина, увеличение содержания сахара в крови и т. д.), они оказывают физиологическое влияние на организм и способствуют развитию скорости движений, силы, выносливости и ловкости.

По данным ученых, основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются – сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость.

Физические качества человека, естественно развиваются по мере перехода его из одной возрастной категории в другую. Такое развитие называется возрастными изменениями.

Значительное место в занятиях со студентами следует уделять упражнениям для развития точности пространственной и временной ориентировки, оценки силовых параметров движений, а также упражнениям на координацию.

В этом возрасте имеются благоприятные условия для развития силовых качеств юношей и девушек. Наиболее полезны упражнения с отягощением, выполняемые с ускорениями. Они дают наибольший прирост скоростно-силовых качеств.

Максимальная гибкость достигается, как правило, к 14-15 годам, и в дальнейшем ее надо постоянно поддерживать, так как в противном случае она значительно уменьшится.

В этот период возникают благоприятные условия для развития выносливости. Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности обучающихся.

На втором этапе нашего исследования во внеклассной работе на занятиях факультатива «Спортивное совершенствование» целенаправленно и систематически студентам предлагались подвижные игры с направленным развитием двигательных качеств.

В применяемых играх и игровых упражнениях использовалась дифференциация по полу, состоянию здоровья, уровню подготовленности обучающихся с учетом возрастных особенностей развития физических качеств.

Для развития выносливости проводятся такие игры, как футбол, баскетбол, настольный теннис, шестиминутный бег с предметами, игровые эстафеты: бег с преодолением полосы препятствий, бег за лидером, эстафетный бег и т.д.

Для развития силы используются: перетягивание каната, игровые эстафеты с набивными мячами, и с различными по тяжести предметами, эстафеты с лазанием и перелезанием, многоскоки с набивными мячами.

Для развития ловкости используются такие игры, как баскетбол, волейбол, настольный теннис, «Снайпер», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Коршун и цыплята», «Мяч ловцу», игровые упражнения, например, жонглирование, прыжки со скакалкой в игровой форме и т.д. Упражнения для развития гибкости используются в разминке и при самостоятельной работе по дисциплине. Это: наклоны вперед, упражнения на растягивание по методике В. М. Гомозова: «Трон», «Лодочка», «Скоба», «Лягушка», «Корзинка» [С. 21-24]. Затем проводятся эстафеты с элементами акробатики: кувырок вперед, назад, колесо и т.д.

Для развития скоростно-силового качества используем игры: «Снайперы», «Третий лишний», «Лапта», «Воробьи - вороны», игровые эстафеты и т.д.

После изучения курса «Спортивное совершенствование» проводится спортивно-интеллектуальная игра «Путь к здоровью», в которой студенты демонстрируют знания, умения и навыки, полученные в процессе работы факультатива.

Заключительная диагностика на выявление уровня физической подготовленности показала, что у 10% студентов высокий уровень физического развития, у 60,5% студентов средний уровень физического развития, у 29,5% студентов низкий уровень физического развития.

При сопоставлении данных, полученных в начале и в конце экспериментального исследования, мы пришли к выводу, что целенаправленная и систематическая работа по проведению подвижных игр, направленная на повышение уровня физической подготовленности, может значительно улучшить физическое развитие студентов.

Литература

1. *Гомозов В. М.* «Оздоровление позвоночника и суставов» // Методическая газета для учителей Здоровье детей, 2008. № 15. С. 21-24.