

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В СИСТЕМЕ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

Познякова Т.Л., Попов Ю.Н., Коваленко М.В.

*Белорусский государственный медицинский университет,
г. Минск, Республика Беларусь*

Введение. Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа является составной частью физического воспитания в высших учебных заведениях Республики Беларусь. Спортивные игры является одним из средств, позволяющих решать задачи физического воспитания, оздоровления и психологической разгрузкой учащейся молодежи через привлечение к систематическим занятиям в

рамках запланированной программы и самостоятельно на открытых площадках Республики Беларусь. Наряду с оздоровительными и прикладными целями имеет место подготовка спортсменов-разрядников, которые представляют свои высшие учреждения образования на различных соревнованиях районного, городского, республиканского и международного уровнях. В настоящее время для обучающихся организована Республиканская студенческая лига по различным спортивным играм с участием региональных университетских команд Республики Беларусь.

Цель. Целью исследования выбраны спортивные игры, как средство физического воспитания и оздоровления обучающихся, обеспечивающие всестороннее развитие личности.

Материалы и методы. Процесс физического воспитания, учебно-тренировочный и соревновательный процесс в отделениях спортивного совершенствования по спортивным играм в высших учебных заведениях (баскетбол, волейбол, ручной мяч, рэгби, футбол), анализ специальной методической литературы.

Результаты и их обсуждение. Учебно-тренировочный процесс в отделениях спортивного совершенствования по спортивным играм осуществляется в соответствии с основными задачами курса физического воспитания студентов в учреждении образования.

Программный материал отделений спортивного совершенствования включает теоретический и практический разделы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед. Практические занятия направлены на всестороннюю физическую подготовку – применение упражнений физической (общей и специальной), технической и тактической подготовок.

Основной задачей общей физической подготовка (ОФП) является воспитание двигательных способностей: выносливости, скорости, силы и гибкости, что повышает функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной систем.

Средства физической подготовки на занятиях направлены на укрепление мышц плечевого пояса и рук, живота, ног, координации движений. Наряду с этим решаются задачи специальной физической подготовки (СПФ) – воспитание скоростно-силовых способностей, быстроты, силы, специальной выносливости. Сочетание средств ОФП и СПФ на занятиях со студентами групп спортивных игр совершенствует выполнение технических элементов спортивных игр, что подтверждает необходимость поиска новых средств и методов физической подготовки для студентов групп спортивного профессионального совершенствования с учётом особенностей их развития и подготовленности. Могут быть предложены для развития специальной быстроты, силы, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости и ловкости следующие:

Специальная быстрота, методы:

- ✓ Повторный – заключается в повторном движении, упражнений на предельной скорости в течение 5-10 сек.
- ✓ Сопряжённый – выполнение технических приёмов с наибольшими отягощениями.
- ✓ Круговой тренировки – предполагает построение упражнений по станциям, которые вовлекают в работу основные группы мышц.
- ✓ Игровой, соревновательный – даёт возможность развивать скоростные качества студентов в спортивных, подвижных играх и эстафетах при высокой игровой мобилизации.

Сила. Для развития специальной силы подбираются упражнения избирательно воздействующие на те группы мышц, которые при игре несут наибольшую нагрузку. Таковыми являются: подошвенный сгибатель стопы, разгибатель голени, бедра, разгибатели плеча, предплечья, мышцы, приводящие плечо, сгибатели кисти, разгибатели туловища.

Скоростно-силовые способности. Основными методами развития силы и скоростно-силовых способностей являются методы:

- ✓ Повторных усилий – эффект достигается в последних повторениях упражнений с отягощениями.
- ✓ Динамических усилий – характеризуются предельной скоростью выполнения упражнений с незначительным отягощением.
- ✓ «До отказа» -- упражнения с 50% отягощением до полного отказа от продолжения работы.
- ✓ Сопряжённый – применяется для развития силы и скоростно-силовых способностей в процессе выполнения приёмов техники или их элементов (перемещения в защитной стойке с утяжелителями или поясами).
- ✓ Метод круговой тренировки, рассмотренный нами выше.

- ✓ Изометрических усилий. С помощью статических упражнений можно воздействовать практически на все мышечные группы, при этом активно уделять внимание на исходные положения в соответствии со спецификой движений в определенной спортивной игре.

Выносливость. Для воспитания выносливости рекомендованы методы:

- ✓ Интервальный. Начиная каждое новое упражнение при ЧСС 120-130 уд/мин. Изменяя интервалы отдыха между упражнениями, добиваются повышения выносливости.
- ✓ Непрерывный. Характеризуется продолжительной нагрузкой без перерыва.
- ✓ Переменный. Непрерывное чередование скорости выполнения приёмов игры: рывков, бега в среднем темпе, лёгком темпе, прыжков.
- ✓ Повторный. Заключается в повторном выполнении упражнений с определённой скоростью и небольшими интервалами отдыха.
- ✓ Круговой тренировки. Интервалы отдыха между станциями сокращены либо отсутствуют вообще.
- ✓ Соревновательный, в котором упражнения большой интенсивности и продолжительности выполняются соревновательным методом.

Ловкость. Основным методом воспитания ловкости является комплексный метод повторения движений с высокой координационной способностью.

Гибкость. Упражнения на гибкость используются как вспомогательные средства при разминке, во время активного отдыха.

Заключение. Личный опыт и практика преподавания спортивных игр показывает, что занятия студентов в группах, где используются спортивные игры эффективны и могут быть использованы для улучшения и поддержания оптимального уровня физической подготовки. Основной моделью учебно-тренировочного процесса может быть следующее построение занятий:

- Разминочная, подготовительная часть, которая включает в себя различные варианты ходьбы, бега, перемещений, общеразвивающие упражнения.
- Основная часть может включать в себя специальную физическую, техническую, тактическую подготовку, необходимую для определенной спортивной игры.
- Игровая часть занятия, заключительная, придаёт прекрасный эмоциональный фон в конце занятия, что нередко сглаживает физическую нагрузку, получаемую в основной и подготовительной частях.

Литература

1. В.В. Фидельский, Ю.А. Подколзин. «Подготовка студенческих команд по спортивным играм». Мн., 1989 г.
2. Ю.Н. Клещев, Ю.М. Арестов. «Спортивные игры». Москва, «Высшая школа», 1980 г.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт: СпортАкадемПресс, 2008, - 544с.