

УДК 796.011.1

*Олег БАЗИЛЬЧУК, Віра БАЗИЛЬЧУК***Спортивні ігри –
універсальний засіб фізичного виховання***Хмельницький національний університет
(м. Хмельницький)*

Анотація. Визначено роль спортивних ігор у вирішенні таких завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту; фізичне вдосконалення і зміцнення здоров'я

Ключові слова: спортивні ігри, фізичне виховання, зміцнення здоров'я.

Постановка проблеми. Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється їх специфікою, глибоким різнобічним впливом на організм людини – розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок, доступністю для людей будь-якого віку та підготовленості. Окрім цього, спортивні ігри – унікальне видовище, за цією ознакою з ними не можуть зрівнятися інші види спорту. Більшість видів спортивних ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, хокей, футбол, регбі тощо) у світі та Україні є економічно привабливими як для гравців, так і для глядачів.

Спортивні ігри значно поширені у фізичному вихованні в закладах загальної та професійної освіти, як важливий інструмент формування особистості. У навчальній роботі це баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс, футбол; у позакласній фізкультурно-спортивній та оздоровчій роботі, окрім названих, культивуються бадмінтон, хокей, теніс, регбі тощо. Принцип потужного виховного впливу гри закладений у шкільній програмі з фізичної культури, де упродовж всього навчального процесу більшу частину навчального матеріалу займають рухливі та спортивні ігри, а одним із провідних методів навчання є ігровий.

Фахівці стверджують, що ігрова діяльність обумовлена природою людини. Вона забезпечує потребу в постійному фізичному розвитку, тренуванні організму. Головною особливістю ігрової діяльності є можливість розвитку і вдосконалення людини за допомогою природних рухів різновидів бігу, стрибків, метань, а також створення умов для спілкування та взаємодії з людьми різного віку та інтересів. Іншою важливою особливістю гри є різноманіття рухових дій, що всебічно впливають не тільки на всі групи м'язів, органи і фізіологічні системи, але й на позитивний розвиток морально-вольових якостей. Необхідність підкорятися встановленим правилам гри сприяє дисциплінованості, психологічній стійкості особистості до чинників завад тощо [1, 3, 4].

У системі позашкільної освіти спортивні ігри представлені досить широко у дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких школах олімпійського резерву, дитячо-юнацьких клубах фізичної підготовки, різних оздоровчих клубах, на фізкультурно-спортивних заняттях у місцях відпочинку різної форми власності.

Спортивні ігри широко застосовують в навчально-тренувальній роботі зі спортсменами практично всіх видів спорту як ефективний засіб загальної фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей і збагачення рухового досвіду спортсменів, особливо юних. В ігрових видах спорту, подібних за структурою ігрової діяльності, у підготовчому та перехідному періоді підготовки до основних змагань спортивні ігри також залучають до засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки [1, 2].

Спортивні ігри широко представлені у програмах Олімпійських ігор (баскетбол, волейбол, гандбол, настільний теніс, регбі, футбол тощо), у категорії видів спорту, що не включені до програми Олімпійських ігор (американський футбол, більярд, боудлінг тощо), у програмах всесвітніх Олімпіад для осіб з ураженням опорно-рухового апарату – Паралімпійські ігри (для осіб із порушенням опорно-рухового апарату; порушенням функцій зорового аналізатора); для осіб із вадами слуху – Дефлімпійські ігри (бадмінтон, баскетбол, волейбол тощо); для осіб з розумовими та іншими фізичними

вадами – Спеціальні олімпіади (настільний теніс, боулінг, волейбол та ін.) (рис. 1).

Категорія спортивно-технічних і прикладних видів спорту представлена одним командним видом спортивних ігор – мотобол. Це дає можливість стверджувати про те, що спортивні ігри за кількістю представлених видів спорту в програмах різних світових спортивних змагань посідають провідне місце за кількістю видів спорту, масовості учасників змагань, залучення різних вікових та статевих категорій населення (рис. 1).

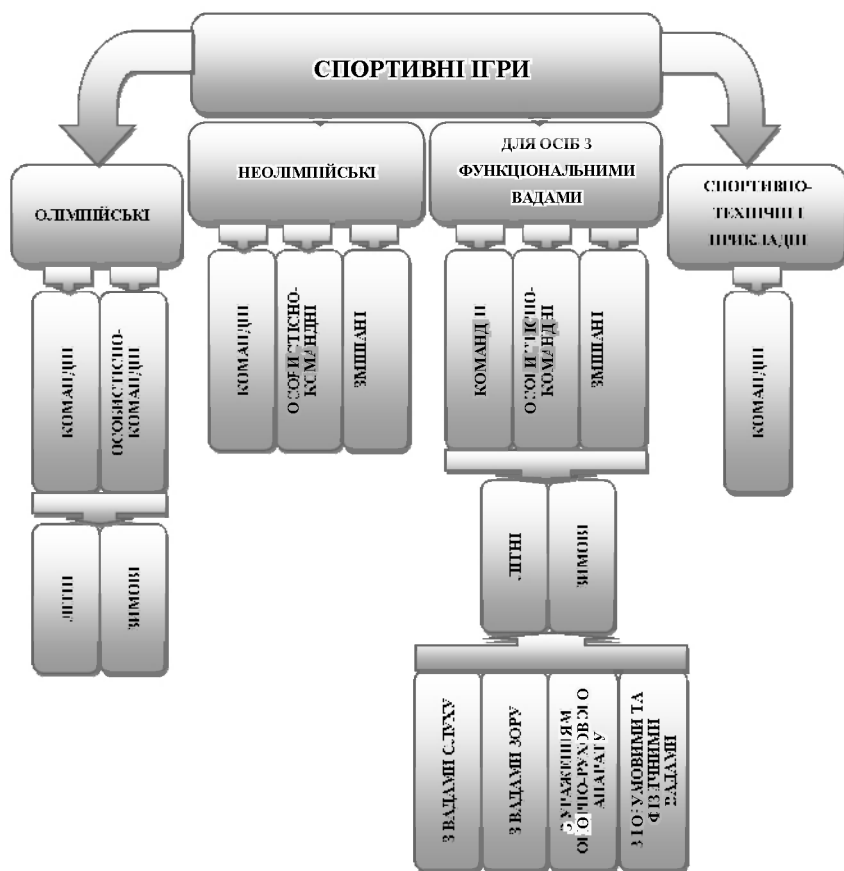


Рис. 1. Класифікація спортивних ігор

Окрім того, спортивні ігри широко застосовують в оздоровчому тренуванні. Окрім оздоровчого ефекту, вони супроводжуються зміною середовища діяльності, різноманітністю ситуацій, рухів, приносять задоволення, забезпечують активний відпочинок [1, 2, 4].

Якщо ігри проводять просто неба, на обладнаних майданчиках у паркових та лісових зонах або на березі водоймища то, їх оздоровчо-рекреаційний вплив посилюється за рахунок позитивного ландшафтного рефлексу. До групи фізкультурно-оздоровчих ігор фахівці зараховують волейбол, бадмінтон, теніс, настільний теніс, городки, кеглі.

Різновиди спортивних ігор, які широко застосовують в оздоровчому тренуванні умовно можна розділити на такі:

- ♦ ті, що характеризуються нескладними технічними прийомами й тактичними діями, відсутністю безпосередніх тактильних протидій між суперниками, що виключає наявність ігрового конфлікту на цій основі: різновиди волейболу (звичайний, парковий, пляжний, змішаний), тенісу, настільного тенісу, бадмінтону тощо. Під час цих ігор легко варіювати обсяг та інтенсивність навантаження залежно від поставлених завдань. Відомий лікувально-оздоровчий вплив на організм людини згаданих різновидів спортивних ігор. Зокрема, вони рекомендовані для нормалізації артеріального тиску при гіпертонії та гіпотонії, для здійснення соціальної і фізичної реабілітації інвалідів різних нозологій захворювання, як засіб активного відпочинку і поширені в місцях та закладах відпочинку населення, корисні для осіб, які страждають невротами тощо;

- ♦ ті, які відбуваються в процесі змагальної боротьби і проходять в умовах постійних і швидкісних змін ігрових ситуацій із поєднанням контактних протидій між суперниками: різновиди футболу, баскетболу, гандболу, регбі, хокею тощо. Ці різновиди спортивних ігор рекомендовані лише особам віком до 40 років з вищим за середній і високим рівнем фізичного стану (РФС), що добре володіють технікою гри, після 50 років – колишнім спортсменам, що продовжують тренування і мають високий рівень фізичного стану [1, 3]. В оздоровчому тренуванні частіше використовуються окремі елементи цих

різновидів спортивних ігор у вигляді спеціальних вправ з метою розвитку аеробних можливостей організму.

Обсяг та інтенсивність запланованого навантаження в оздоровчому тренуванні залежить від складності техніки й тактики ігрових дій, тривалості гри, темпу гри, тривалості пауз для відпочинку під час гри, ступеня нервово-м'язового напруження, емоційного фактора, метеорологічних умов гри (якщо заняття проводяться просто неба), віку та статі гравців, рівня їхнього фізичної підготовленості, рівня фізичного стану тощо. Для дозування оптимального навантаження фахівці рекомендують дотримуватися низки методичних прийомів з урахуванням вище згаданих чинників:

- спрощення правил гри;
- скорочення тривалості проведення гри;
- зменшення розмірів ігрових майданчиків;
- зменшення ваги м'яча, розмірів воріт тощо;
- збільшення кількості гравців у командах;
- своєчасність пауз для відпочинку;
- послаблення емоційного фактора;
- урахування умов зовнішнього середовища (температури, вологості, тиску, сили вітру тощо) [2, 3].

Висновки. Спортивні ігри можна з упевненістю назвати універсальним засобом фізичного виховання усіх категорій населення – від дітей дошкільного віку до пенсіонерів. З їх допомогою досягається мета – формування основ фізичної і духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих у здоровому способі життя. Велика роль спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання в широкому віковому діапазоні, таких як формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту; фізичне вдосконалення і зміцнення здоров'я як умови забезпечення та досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності; забезпечення досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових вмінь і навичок тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Базильчук О. В. Спортивні ігри : навч. посібник / О. В. Базильчук, А. А. Ребрина, Є. В. Столітенко та ін. – Хмельницький : ХПУ, 2015. – 471 с.
2. Костюкевич В. М. Організація і проведення змагань із спортивних ігор / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Вінниця, ВДПУ, 2001. – 216 с.
3. Максименко И. Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх / И. Г. Максименко. – Луганск : Знание, 2000. – 276 с.
4. Свіргунець Є. М. Організація та проведення змагань у спортивних іграх : метод. вказівки / Є. М. Свіргунець, О. В. Базильчук та ін. – Хмельницький : ХПУ, 2005. – 137 с.