

УДК 796.33

Е. Н. Школа, А. В. Бойченко, А. Г. Шалепа

**ИГРОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ КАК
СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ УЧЕНИЧЕСКОЙ И
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ**

Для учеников общеобразовательных школ и студентов ВУЗов физическое воспитание является обязательным предметом блока общегуманитарных и социально-экономических дисциплин [1-3; 5]. Многолетний опыт работы авторов статьи на кафедре физического воспитания и теории и методики физического воспитания показывает, что интерес и вовлеченность в занятия физической культурой и спортом в последнее время у молодежи значительно снизились [6; 7; 10].

Нами был проведен анкетный опрос студентов 1-3 курсов факультетов Коммунального учреждения «ХГПА» ХОР и УВК № 112 г. Харькова. В качестве основных причин, снижающих посещаемость учебных занятий по физическому воспитанию, респонденты назвали: – неудобное учебное расписание (29,1%) – неинтересные в эмоциональном аспекте занятия (27,4%) – частые болезни студентов (19,7%) – собственная пассивность и лень (18,9%)

Проведенный анализ видов предпочтительной физкультурной деятельности учеников и студентов создал предпосылки для включения в

основную часть урока (в объеме до 50% времени) различных спортивных и подвижных игр, а также упражнений с мячами. Их польза и всестороннее воздействие на организм занимающихся учащейся молодежи многоаспектны [4; 8; 9].

Главная цель учащихся – разносторонняя физическая подготовленность, быстрое и эффективное овладение своей профессией, нужными навыками и действиями. Чем многограннее будет физическая подготовленность, чем большим количеством физических навыков они овладеют, тем легче будет достигнута эта цель.

Хорошо известно, что профессиональные навыки приобретаются и совершенствуются в процессе обучения и работы. Но бесконечные и однообразные повторения быстро наскучивают, и коэффициент полезного действия их значительно снижается. На помощь этим однообразным упражнениям приходят подвижные и спортивные игры, которые динамичны и очень подвижны. Они способствуют развитию силы, координационных способностей, быстроты двигательных реакций простых и сложных, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной и динамической точности движений. Большинство упражнений с мячами в положении стоя, можно заменить их аналогичным выполнением в положении стоя на коленях, сидя, лежа и т. д. Упражнения можно использовать в эстафетах на месте и в движении. Кроме эстафет существует множество вариантов подвижных игр. Можно использовать не только волейбольные баскетбольные, но и набивные мячи. Приведенные ниже упражнения с мячами, а также подвижные игры с мячами и игры с элементами баскетбола, на наш взгляд, представляют наибольший интерес студентов.

1. Индивидуальные упражнения с мячом: – переводы мяча с руки на руку, вокруг шеи, тела, ноги; – удары мяча об пол с силой перед собой, удар об пол – поймать у пояса, колена; – передача мяча себе из-за спины через голову; – ловля пирамиды (держат два мяча один над другим, хватом сверху и снизу); поменять руки местами без изменения положения мячей (начинать надо с одного мяча); – дриблинг мяча вокруг тела, стоя на колене сначала на одной ноге, затем на коленях обеих ног; – перевод мяча с руки на руку под коленом; – ведение мяча под ногами сидя, сначала правой рукой, затем левой, по команде поднять две ноги и перевести мяч на другую руку; – дриблинг мяча, стоя на коленях с опорой на одну руку (менять направление и руку); – ведение мяча двумя руками, по команде присесть, снизить отскок до минимума и снова встать (то же одной рукой).

2. Упражнения в парах с мячом: – передача мяча партнеру двумя руками через голову из-за спины; – передача мяча в парах двумя мячами: два игрока одновременно предлагают друг другу мяч правой, левой рукой повернувшись, а затем можно один об пол, другой – повернувшись; – передача мяча двумя руками от груди, передвигаясь по кругу в низком приседе, а

затем передача мяча с отскоком от пола; – встречные передачи мяча в колоннах: после передачи игрок уходит (убегает) в конец своей колонны (в конец противоположной колонны); – передача мяча по кругу через центр: два игрока с мячами, стоящие спиной друг к другу в центре круга, передают мяч бегущим по кругу, а те возвращают его обратно. Существует множество вариантов подвижных игр с мячами. Вот некоторые из них:

1. Кто быстрее выполнит 10 переводов мяча с руки на руку вокруг туловища (вариант за 15 с).

2. Кто быстрее нарисует круг (2 круга) мячом, зажатым между стопами.

3. «Кто сильнее?» Вырывание мяча. Партнеры располагаются по обе стороны разделительной линии в шаге друг от друга, взявшись за мяч: а) силой вырвать мяч из рук партнера (или перетянуть его на свою сторону); б) то же, но игроки стоят на коленях.

4. «Кто дальше?» Броски мяча на дальность из различных исходных положений: а) между ногами из-за спины; б) между ногами в полуприседе, мяч сзади; в) в прыжке между двумя ногами; г) от груди, в положении сидя, ноги врозь (лежа).

5. «Попади в мяч» Команды выстраиваются в шеренгу по краям площадки. Посередине площадки на возвышении (на стуле, на гимнастической скамейке) лежит баскетбольный мяч. По сигналу игроки одной команды поочередно выполняют броски, стараясь сбить баскетбольный мяч. Если кому-то это удастся, команде засчитывается одно очко. Потом мячики бросают игроки другой команды. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Предлагаемые в работе упражнения и игры не имеют количественного и временного выражения, так как преподаватель должен определить ее самостоятельно с учетом подготовленности занимающихся и многих других факторов. В качестве дополнительного инвентаря к мячам можно также использовать простейшие предметы при проведении занятий. В одном случае это обычный стул, служащий интересным приспособлением при выбивании мяча со стула или при передачах мяча; в другом случае, это простая скамейка, поставленная с таким расчетом, чтобы занимающийся стремился к вертикальному прыжку или, например, нарисованные точки на стене, являющиеся хорошей мишенью для добивания.

Главный результат нашего исследования заключался в том, что было преодолено негативное отношение большинства учеников и студентов к занятиям физической деятельностью и осуществлен их поворот к ведению здорового образа жизни даже после окончания учебного заведения. Ученики учебно-воспитательного комплекса №112 стали с удовольствием посещать уроки физической культуры, а студенты Харьковской гуманитарно-педагогической академии, кроме этого, стали заниматься дополнительно теми видами двигательной активности, которые им интересны (аэробика, плавание, тренажеры, бег, футбол и т. д.)

В перспективе дальнейших исследований планируется разработка и внедрение оздоровительной технологии, которая была бы направлена на улучшение состояния здоровья учащейся молодежи и вовлечение ее во внеурочные занятия физической культурой и спортом.

Список используемой литературы

1. Андреева Е. Анализ мотивации студентов к внеучебным формам организации занятий по физическому воспитанию / Е. Андреева, К. Ульяна // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 18–27. **2. Былеева Л. В.** Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982. **3. Гогонов Е. Н.** Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Е. Н. Гогонов, Б. И. Мартыанов. – М. : Академия, 2000. – 288 с. **4. Зінченко В. Б.** Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К. : НАУ, 2011. – 152 с. **5. Кузин В. В.** 500 игр и эстафет / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М. : Физкультура и спорт, 2003. **6. Левицкий В.** Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / В. Левицкий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 27–31. **7. Сергієнко Л. П.** Методи наукових досліджень у фізичній культурі: навч.-метод. комплекс / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв, 2009. – 126 с. **8.** Физическая культура студента: учеб. под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2007. **9. Шатунов Д. А.** Формирование мотивации у детей школьного возраста к занятиям физической культуры и спорта / Д. А. Шатунов, А. А. Головных // Science Time. – Вып. №12(12). – 2014. – С. 37–41. **10. Хутинаева С. З.** О принципах реализации инновационных технологий в системе современного высшего профессионального образования / С. З. Хутинаева // Инновации в образовании. – 2003. – № 4. – С. 41–45.

Школа О. М., Бойченко А. В., Шалепа О. Г. Ігрові види рухової активності як засіб підвищення мотивації учнівської та студентської молоді на заняттях з фізичного виховання

В статті на основі аналізу наукових праць та для вирішення завдань дослідження було використані особливості ігрових методів навчання за допомогою вправ футболу, волейболу, баскетболу тощо. Це є ефективним засобом збереження і поліпшення здоров'я, підвищення життєдіяльності й дієздатності організму та мотивації до занять. При використанні ігрових методів навчання на заняттях з фізичного виховання учнівської та студентської молоді рекомендується дотримуватися особливостей в послідовності та доцільності виконання спеціальних вправ та самостійного вивчення розроблених методичних рекомендацій для підвищення мотивації до занять.

Ключові слова: ігровий, рухливі ігри. футбол, волейбол, баскетбол, учні, студенти, мотивація, фізичне виховання.

Школа Е. Н., Бойченко А. В., Шалепа А. Г. Игровые виды двигательной активности как способ повышения мотивации ученической и студенческой молодежи на занятиях по физическому воспитанию

В статье на основе анализа научных работ и для решения задач исследования были использованы особенности игровых методов обучения с помощью упражнений футболу, волейболу, баскетболу и др. Это является эффективным средством сохранения и улучшения здоровья, повышения жизнедеятельности и дееспособности организма и мотивации к занятиям. При использовании игровых методов обучения на занятиях по физическому воспитанию учащейся и студенческой молодежи рекомендуется соблюдать особенностей в последовательности и целесообразности выполнения специальных упражнений и самостоятельного изучения разработанных методических рекомендаций для повышения мотивации к занятиям.

Ключевые слова: игровой, подвижные игры. футбол, волейбол, баскетбол, ученики, студенты, мотивация, физическое воспитание.

Shkola E., Boychenko A., Shalepa A. Slot Types of Physical Activity as a Way to Increase Student Motivation and Student Youth in Physical Education Classes

Article based on a review of scientific works and to meet the challenges of the research were used especially game teaching methods through exercise football, volleyball, basketball, etc. This is an effective means of preserving and improving health, improving the life and capacity of the organism and motivation to study. When you use game teaching methods in the classroom for physical education students and young people are encouraged to respect the particularities in the sequence and feasibility of performing special exercises and self-study developed methodological recommendations for enhancing motivation to study.

Proposed work exercises and games do not have quantitative and temporal expressions, because the teacher must determine its own, taking into account the readiness of dealing with and many other factors. As an additional equipment to away, you can also use the simplest subjects when conducting lessons. In one case this ordinary chair that serves as an interesting device in dislodging the ball Chair or the ball transfers; in another case, a simple bench set so that the student sought to vertical jump or, for example, painted on the wall dots are a good target for finishing off.

The main result of our study was that it was overcome by the negative attitude of the majority of pupils and students into sports activities and their turn to healthy lifestyle even after graduation.

Key words: gaming, mobile games. football, volleyball, basketball, pupils, students, motivation, physical education.

Стаття надійшла до редакції 23.03.2017 р.

Прийнята до друку 27.04.2017 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Бабич В. І.