

організм. Під час регулярних занять повільним бігом або прогулянок парками знижується підвищений артеріальний тиск, збільшуються еластичність і просвіт коронарних артерій, нормалізується вага тіла. Під час ходьби можна виконувати нескладні загально-розвиваючі вправи. Починати потрібно з повільного темпу, а згодом можна переходити до середнього й швидкого темпів. Тривалість занять підвищується до 60 і більше хвилин.

Таким чином, використання засобів фізичного виховання забезпечує задоволення потреб суспільства й особистості в оптимальному виконанні життєвих, трудових, суспільних функцій. Це є кращим засобом підвищення фізичної працездатності та профілактики розумового стомлення. Низький рівень загальної фізичної підготовленості вказує на необхідність спонукати студентів до самостійних занять в позанавчальний час. Неважливо, у який спосіб було залучено молодь: обов'язковий або добровільний, організований або самостійний, тренувальний або змагальний – все це сприяє розвитку фізичних, психологічних, соціальних і духовних якостей студентів.

### **ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯМ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ**

*Н. М. Кононенко, старший викладач,*

*Н. С. Білоус, старший викладач*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4554228>

Тренування є педагогічним процесом, і проводять його відповідно до дидактичних принципів. Щоб правильно застосовувати ці принципи на практиці, слід розуміти діалектику розвитку явищ природи як під час вивчення процесу тренування, так і в практичній тренерській роботі. Дидактичні принципи не можна розглядати окремо один від одного. Вони характеризують закономірності єдиного процесу, визначають побудову цього процесу, тісно пов'язані між собою та доповнюють один одного.

Зміст тренування, його побудова, підбір вправ, методика їхнього застосування має бути індивідуальною для кожного спортсмена залежно від підготовленості, специфіки виду спорту, умов тренування. Однак загальні основи побудови тренувального процесу у всіх випадках залишаються однаковими.

Педагогічні спостереження підтверджують той факт, що існує деяка недооцінка застосування рухливих ігор та ігрового методу у фізичному вихованні й спортивній підготовці студентської молоді. Існує думка, що гра як засіб фізичного виховання може бути використана лише на заняттях з дітьми молодшого шкільного віку. Ігровий метод фактично не застосовується фахівцями на заняттях з фізичного виховання для

здобувачів освіти. Однією з причин такої ситуації є слабка теоретична база цієї проблеми та відсутність спеціальних методичних рекомендацій.

Погіршення стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів наштовхує викладачів на пошуки методик фізичного виховання як засобів підвищення рівня загальної й спеціальної фізичної підготовки здобувачів освіти. Проведення практичних занять з використанням ігрового методу створює сприятливі передумови до комплексного вдосконалення рухових здібностей молоді. Це й розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та координації рухів. А, отже, це й удосконалювання функціональних можливостей центральної нервової системи, апарату дихання, серцево-судинної системи. Вправи за участю значного числа м'язових груп при швидкій зміні умов і послідовності їхнього напруження будуть сприяти досягненню загального фізичного розвитку, поліпшенню координації й спритності в рухах.

Значне фізичне навантаження потребує чергування роботи й відпочинку. Тривалість відпочинку в кілька разів перевищує тривалість виконання вправ на тренувальних заняттях. Вплив вправ на організм не обмежується періодом виконання, а продовжується й після закінченні тренування, тому відновлювальний період дуже важливий у підвищенні ефективності занять. Особливої уваги потребують симптоми перенапруження організму: погіршення самопочуття, поява загальної слабкості, небажання займатися фізичними вправами, запаморочення в спокої, під час навантаження або зміни положення тіла, погіршення апетиту, поява неприємних відчуттів у ділянці серця тощо.

Цілеспрямоване використання рухливих ігор позитивно впливає на формування не тільки рухових, але й розумових здібностей, що в свою чергу також впливає на оволодіння тактикою гри.

Зміст рухливих ігор складається з ідеї й рухової діяльності, обмеженою правилами. При застосуванні рухливих ігор створюються умови для прояву творчої ініціативи у виборі способів вирішення поставлених задач. Найбільшу зацікавленість викликають ігри, що відповідають можливостям та віку тих, хто бере участь у процесі. Проведення різнопланових ігор сприяє створенню стійкої мотивації до занять фізичним вихованням і спортом, позитивних емоцій, а також вихованню колективності в діях. Важливо вводити рухливі ігри, у яких застосовуються дії з м'ячем, гімнастичною палицею, скакалкою тощо.

Відповідно до фізичної підготовленості студентів та вирішуваних завдань необхідно правильно робити підбір рухливих ігор, систематизувати ігри з урахуванням психофізичного навантаження, виду рухів і дій. Дуже важливим є й той факт, що проведення рухливих ігор формує в студентів моделі психологічного стану, подібного до змагальних умов.

Таким чином, рухливі ігри та ігровий метод, що активно застосовуються в навчальному процесі, удосконалюють загальну й

спеціальну фізичну підготовки здобувачів освіти, а також дають можливість для виховання фізичних здібностей: вольової підготовки, активізації уваги й регулювання психічного стану студентів. Аналіз педагогічних спостережень дає можливість підвищити ефективність занять, унести зміни до навчального процесу. Контрольне тестування також може бути проведене у вигляді рухливих ігор, що дає можливість викладачу вести цілеспрямовані педагогічні спостереження за поведінкою студентів, особливістю їх характеру, темпераменту, фізичного розвитку. У ході проведення рухливих ігор можна спостерігати, як студенти ставляться до власних помилок, до партнерів по команді, до суперників, виявляють ініціативу, наполегливість, дисциплінованість, якості рухової активності в поєднанні з концентрацією уваги при наявності сторонніх подразників.