

ВЛИЯНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА НА ЗДОРОВЬЕ, ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ПСИХИЧЕСКУЮ УСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

Барчукова Г.В., д.п.н., профессор кафедры теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Жигун Е.Е., к.п.н., доцент кафедры теории и методики индивидуально-игровых и интеллектуальных видов спорта

Гадри Назик Субхи Мутар преподаватель факультета физического воспитания и спортивной науки для девушек, отдела индивидуальных игр

**Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма,
г. Москва, Россия**

г. Багдад, Ирак

Контактная информация:

galla573@rambler.ru,

os_sm@mail.ru

nazik.subhi33@yandex.ru

Индивидуально-игровые виды спорта (ИИВС), к которым относятся бадминтон, бильярд, гольф, теннис, настольный теннис, сквош, дартс и др.-специфический вид двигательной деятельности, оказывающий позитивное воздействие на формирование психофизической готовности студентов, развитие как общих, так и специальных физических качеств, повышение работоспособности и улучшения их эмоционального состояния, развитие таких важных качеств как внимание, мышление, реакция и создание в коре головного мозга новых условно рефлекторных связей, способствующих формированию ловкостных и сложно-координационных действий.

Индивидуально-игровые виды спорта создают предпосылки для организации произвольных движений студентов в экстремальных условиях дефицита времени в нестационарной среде. Таким образом, совершенствуется их интеллектуальная деятельность, развивается способность к антиципации, прогнозированию хода игры, внесению своевременных коррективов [1,2]. Внедрение ИИВС в учебный процесс вуза способствует раскрытию личностного потенциала студентов, мобилизует их на поиски творческих путей решения нестандартных задач, все это позволяет девушкам и юношам достичь успеха и максимальной самореализации.

Цель исследования – проанализировать возможность использования индивидуально-игровых видов спорта для психофизического совершенствования и оздоровления студентов.

Построение тренировочного процесса по теннису, бадминтону, настольному теннису в вузе основывается на решении образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. В условиях вуза использование ИИВС возможно как в пределах учебного, так и неучебного времени, тем самым задействуется образовательно-воспитательный потенциал наиболее востребованных и популярных видов спорта [3,4].

В высших учебных заведениях ИИВС могут представлять собой учебный предмет. В таком случае в программу преподавания настольного тенниса, бадминтона, тенниса, бильярда, гольфа включают теоретические и практические разделы. Примерные тематические планы могут иметь следующее содержание: история, методика преподавания, характеристика технической, тактической подготовки, воспитание педагогических навыков [3,5]. Включение ИИВС в программу вуза способствует оказанию оздоровительного эффекта на организм студентов. По результатам исследований применение занятий игровой направленности в учебном процессе вуза позволяет укрепить нервную систему и двигательный аппарат студентов, улучшить общий обмен веществ, гармонично повысить деятельность всех органов и систем организма студента, обеспечить ему активный отдых. Передвижения и технические приемы оказывают благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат, укрепляют костно-связочную и мышечную систему, способствуют развитию физических качеств. Совершенствуются функции сердечно-сосудистой системы. Слежение за удалением и приближением волана (мяча) создает условия для активной работы мышц глаз, что способствует улучшению зрения [1,3,6]. Возможность индивидуального подбора нагрузки в зависимости от уровня подготовленности и состояния здоровья спортсмена позволяет использовать ИИВС в адаптивном спорте, а групповые занятия благоприятно влияют на развитие коммуникабельности и социализацию личности.

ИИВС позволяет воспитывать у студентов положительные навыки и черты характера: трудолюбие, целеустремленность, коллективизм (в случае командных и парных игр), волю к победе.

Таким образом, игровая деятельность в педагогическом процессе выполняет целый ряд функций: развлекательная, социокультурная, познавательная, диагностическая, познавательная, коррекционная, воспитательная, игротерапевтическая [6].

В спорте высших достижений ИИВС в настоящий момент отличаются исключительно высокими требованиями к функциональной и психологической подготовленности спортсменов.

С повышением тренированности студентов в ИИВС наблюдается положительная динамика функционирования сенсорных систем. Это происходит благодаря необходимости во время противоборства соперников получения и переработки зрительной и слуховой информации о ходе встречи. У теннисистов и бадминтонистов совершенствуется скорость простой и сложной реакции за счет улучшения процессов обработки информации, повышается способность оценивать глубину видимого, расширяется поле

зрения. Вестибулярный аппарат студентов-теннисистов совершенствуется. Это происходит из-за необходимости совершать быстрые перемещения во время игры, выполнять резкие повороты и удары.

В отличие от других спортивных игр в настольном теннисе, бадминтоне и теннисе существуют три категории игровой деятельности: одиночная, парная и смешанная встречи. Все они отличаются своей спецификой, тактикой и различными видами физической и психологической нагрузки на спортсменов. Соответственно подход к тренировочному и соревновательному процессу в разных видах игр будет различным. Особенно эта тенденция характерна для бадминтона, поскольку здесь у профессиональных спортсменов существуют свои игровые амплуа, в которых они и выступают на соревнованиях [7].

Результативность игровой деятельности в ИИВС зависит от особенностей физической, технической, тактической, психологической подготовки спортсменов, а также от возможностей оперативно воспринимать информацию, быстро её обрабатывать и выполнять ответные действия. Быстрота и адекватность мыслительных процессов является отличительной особенностью игровых действий. Современные условия соревнований создают дефицит пространства и времени, что способствует возникновению трудностей восприятия и обработке информации, а также принятию правильного решения.

Стрессовый характер соревновательной борьбы в ИИВС затрудняет быстрое мышление, к тому же спортсмену приходится учитывать не только собственные возможности и стратегии, но и реагировать на игровые ситуации и противодействия, которые создаёт соперник. Волнение в процессе игрового противоборства может усиливаться в результате рассогласования тактического замысла и реального хода встречи.

Такое контрастное течение поединка сказывается на эмоциональном настрое спортсмена и может вызвать снижение психофизической надежности борьбы, а также понизить результативность технико-тактических действий спортсмена. Ошибки в технико-тактических действиях способствуют появлению отрицательных эмоций, вызывают сомнения в собственных силах и разрушают положительный настрой и состояние боевой готовности спортсмена.

Чтобы сохранить своё здоровье и работоспособность на рынке труда выпускнику вуза необходимо в процессе обучения сформировать психофизическую готовность и необходимые профессиональные навыки стрессоустойчивости. Таким образом, студенты должны обладать высокой физической работоспособностью, иметь знания, навыки в преподавании индивидуально-игровых видов спорта, обладать интеллектом и психологической устойчивостью.

Выводы. Систематические занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье, воспитывают привычки соблюдать нормы и правила нравственно-культурного поведения в обществе, которые переносятся на профессиональную сферу. В процессе регулярных занятий игровыми видами

спорта студентам приходится сознательно преодолевать трудности, бороться с нарастающим утомлением, противодействовать страхам и стрессу в процессе игрового противоборства. Все это позволяет воспитывать волевые качества, самодисциплину, уверенность в собственных силах.

Индивидуально-игровые виды спорта эмоциональны, способствуют переключению с негативных мыслей к активному отдыху, они оказывают оздоровительный эффект, укрепляют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, благоприятно воздействуют на мышцы глаз. Благодаря многогранному воздействию на организм занимающихся они являются эффективным средством физического воспитания студентов и могут активно применяться в занятиях физической культурой.

Литература

1. Барчукова, Г.В. Самостоятельная работа студентов в рамках дисциплины «Физическая культура» / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов // Материалы международной научно-методической конференции 2-3 февраля 2012 г. – М., 2012. – С. 149-150.

2. Барчукова, Г.В. Оздоровительная направленность занятий настольным теннисом для студентов вузов в рамках дисциплины «Физическая культура» / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Проблемы совершенствования физического воспитания студентов // Материалы международной научно-методической конференции 2-3 февраля 2012 г. – М., 2012. – С.126-127.

3. Барчукова, Г.В. Инновационные подходы в организации физической культуры и спорта в студенческой среде / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин//Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием Казань, 6-8 ноября 2015 г. «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»/под.ред. Р.А.Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю.Покровской. – Казань, Изд-во КНИТУ-КИА, 2015. – 593 с. – С. 194- 196.

4. Барчукова, Г.В. Применение соревновательного метода на занятиях настольным теннисом в рамках физической культуры со студентами нефизкультурных вузов /Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Международной научно-практической конференции / Уфимск. гос. авиац. техн. ун-т. – Уфа: РИК УГАТУ, 2017. – 440 с. С. 40-45.

5. Жигун, Е.Е. Применение различных форм проведения соревнований в игровых видах спорта для спортивно-массовой работы в вузе/ Е.Е. Жигун, Л.А. Бархатова //Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: Материалы Всероссийской научно-практической конференции 28-30 октября 2014 г. – М.:РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева. – С. 21-24.

6. Рябина, С.К. Физическое воспитание студенток на основе специализации «настольный теннис» в Сибирском федеральном

университете /С.К. Рябина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. - №6. – С. 17-22.

7. Турманидзе, В.Г. Дифференцированное использование физических средств восстановления на этапе предсоревновательной подготовки и в период соревнований квалифицированных бадминтонистов: дисс. ... канд. пед. наук / Турманидзе Валерий Григорьевич. – Омск, 2005. – 164 с.