

**Горшанкова Тамара Олександрівна**

Доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

**Гелета Діана Дмитрівна**

Асистент викладача кафедри фізичного виховання і спорту

Харківський національний університет радіоелектроніки, Україна

## **ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНО-ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ НА ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ПСИХІЧНУ СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ**

***Анотація.** Індивідуально-ігрові види спорту (ІВС), до яких відносяться бадмінтон, теніс, настільний теніс, та ін. є специфічним видом рухової діяльності, який надає позитивний вплив на формування психофізичної готовності студентів, розвиток як загальних, так і спеціальних фізичних якостей, підвищення працездатності і поліпшення їхнього емоційного стану, розвиток таких важливих якостей як увага, мислення, реакція і створення в корі головного мозку нових умовно-рефлекторних зв'язків, сприяють формуванню швидких і складно-координаційних дій.*

***Ключові слова.** Ігрова діяльність, позитивні навички, фізичний розвиток, розумовий процес, стресостійкість, оздоровчий ефект.*

**Вступ.** Індивідуально-ігрові види спорту створюють передумови для організації довільних рухів студентів в екстремальних умовах дефіциту часу в нестационарному середовищі. Таким чином, вдосконалюється їх інтелектуальна діяльність, розвивається здатність до антиципації, прогнозування ходу гри, внесення своєчасних коректив [1,2].

Впровадження ІВС в навчальний процес вузу сприяє розкриттю особистісного потенціалу студентів, мобілізує їх на пошуки творчих шляхів вирішення нестандартних завдань, все це дозволяє дівчатам і юнакам досягти успіху і максимальної самореалізації.

**Мета дослідження** - проаналізувати можливість використання індивідуально-ігрових видів спорту для психофізичного вдосконалення та оздоровлення студентів.

**Матеріали та методи.** Побудова тренувального процесу з тенісу, бадмінтону, настільного тенісу в вузі ґрунтується на рішенні освітніх, виховних та оздоровчих завдань. В умовах вузу використання ПВС можливо як в межах навчального, так і ненавчальних часу, тим самим задіюється освітньо-виховний потенціал найбільш затребуваних і популярних видів спорту [3,4].

У вищих навчальних закладах ПВС можуть являти собою навчальний предмет. В такому випадку в програму викладання настільного тенісу, бадмінтону, тенісу, включають теоретичні та практичні розділи. Зразкові тематичні плани можуть мати такий зміст: історія, методика викладання, характеристика технічної, тактичної підготовки, виховання педагогічних навичок [3,5]. Включення ПВС в програму вузу сприяє наданню оздоровчого ефекту на організм студентів. За результатами досліджень застосування занять ігрової спрямованості в навчальному процесі вузу дозволяє зміцнити нервову систему і руховий апарат студентів, поліпшити загальний обмін речовин, гармонійно підвищити діяльність всіх органів і систем організму студента, забезпечити йому активний відпочинок. Пересування та технічні прийоми роблять благотворний вплив на опорно-руховий апарат, зміцнюють кістково-зв'язкову і м'язову систему, сприяють розвитку фізичних якостей. Удосконалюються функції серцево-судинної системи. Стеження за видаленням і наближенням волана (м'яча) створює умови для активної роботи м'язів очей, що сприяє поліпшенню зору [1,3,6].

Можливість індивідуального підбору навантаження в залежності від рівня підготовленості і стану здоров'я спортсмена дозволяє використовувати ПВС в адаптивному спорті, а групові заняття сприятливо впливають на розвиток комунікабельності та соціалізацію особистості.

ПВС дозволяє виховувати у студентів позитивні навички і риси характеру: працьовитість, цілеспрямованість, колективізм (у разі командних і парних ігор), волю до перемоги.

**Отримані результати.** Таким чином, ігрова діяльність в педагогічному процесі виконує цілий ряд функцій: розважальна, соціокультурна,

пізнавальна, діагностична, пізнавальна, корекційна, виховна, ігротерапевтична [6].

У спорті вищих досягнень ПВС зараз відрізняються виключно високими вимогами до функціональної і психологічної підготовленості спортсменів.

З підвищенням тренуваності студентів в ПВС спостерігається позитивна динаміка функціонування сенсорних систем. Це відбувається завдяки необхідності під час протиборства суперників отримання і переробки зорової та слухової інформації про хід зустрічі. У тенісистів і бадмінтоністів вдосконалюється швидкість простої та складної реакції за рахунок поліпшення процесів обробки інформації, підвищується здатність оцінювати глибину видимого, розширюється поле зору. Вестибулярний апарат студентів-тенісистів вдосконалюється. Це відбувається через необхідність здійснювати швидкі переміщення під час гри, виконувати різкі повороти і удари.

На відміну від інших спортивних ігор в настільному тенісі, бадмінтоні та тенісі існують три категорії ігрової діяльності: одиночна, парна і змішана зустрічі. Всі вони відрізняються своєю специфікою, тактикою і різними видами фізичного і психологічного навантаження на спортсменів. Відповідно підхід до тренувального та змагального процесу в різних видах ігор буде різним. Особливо ця тенденція характерна для бадмінтону, оскільки тут у професійних спортсменів існують свої ігрові амплуа, в яких вони і виступають на змаганнях [7].

Результативність ігрової діяльності в ПВС залежить від особливостей фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовки спортсменів, а також від можливостей оперативно сприймати інформацію, швидко її обробляти і виконувати відповідні дії. Швидкість і адекватність розумових процесів є відмінною рисою ігрових дій. Сучасні умови змагань створюють дефіцит простору і часу, що сприяє виникненню труднощів сприйняття і обробки інформації, а також прийняття правильного рішення.

Стресовий характер змагальної боротьби в ПВС ускладнює швидке мислення, до того ж спортсмену доводиться враховувати не тільки власні можливості і стратегії, а й реагувати на ігрові ситуації і протидії, які створює

суперник. Хвилювання в процесі ігрового протиборства може посилюватися в результаті неузгодженості тактичного задуму і реального ходу зустрічі.

Таке контрастне протягом поєдинку позначається на емоційному настрої спортсмена і може викликати зниження психофізичної надійності боротьби, а також знизити результативність техніко-тактичних дій спортсмена. Помилки в техніко-тактичних діях сприяють появі негативних емоцій, викликають сумніви у власних силах і руйнують позитивний настрій і стан бойової готовності спортсмена.

Щоб зберегти своє здоров'я і працездатність на ринку праці випускнику вузу необхідно в процесі навчання сформувати психофізичну готовність і необхідні професійні навички стресостійкості. Таким чином, студенти повинні мати високу фізичної працездатністю, мати знання, володіти інтелектом і психологічною стійкістю.

**Висновки.** Систематичні заняття фізичною культурою і спортом зміцнюють здоров'я, виховують звички дотримуватися норм і правил морально-культурного поведінки в суспільстві, які переносяться на професійну сферу. У процесі регулярних занять ігровими видами спорту студентам доводиться свідомо долати труднощі, боротися з наростаючим стомленням, протидіяти страхам і стресу в процесі ігрового протиборства. Все це дозволяє виховувати вольові якості, самодисципліну, впевненість у власних силах.

Індивідуально-ігрові види спорту емоційні, сприяють переключенню з негативних думок до активного відпочинку, вони надають оздоровчий ефект, зміцнюють опорно-руховий апарат, серцево-судинну систему, сприятливо впливають на м'язи очей. Завдяки багатогранному впливу на організм займаються вони є ефективним засобом фізичного виховання студентів і можуть активно застосовуватися в заняттях фізичною культурою.

#### Список літератури:

1. Барчукова, Г.В. Самостійна робота студентів в рамках дисципліни «Фізична культура» / Г.В. Барчукова, А.Н. Мізін // Проблеми вдосконалення фізичного виховання студентів

- // Матеріали міжнародної науково-методичної конференції 2-3 лютого 2012 року - М., 2012. - С. 149-150.
2. Барчукова, Г.В. Оздоровча спрямованість занять настільним тенісом для студентів вузів в рамках дисципліни «Фізична культура» / Г.В. Барчукова, А.Н. Мізін // Проблеми вдосконалення фізичного виховання студентів // Матеріали міжнародної науково-методичної конференції 2-3 лютого 2012 року - М., 2012. - С.126-127.
  3. Барчукова, Г.В. Інноваційні підходи в організації фізичної культури і спорту в студентському середовищі / Г.В. Барчукова, А.Н. Мізін // Матеріали всеросійської науково-практичної конференції з міжнародною участю Казань, 6-8 листопада 2015 г. «Фізичне виховання і студентський спорт очима студентів» под.ред. Р.А.Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю.Покровской. - Казань, Изд-во КНІТУ-КІА, 2015. - 593 с. - С. 194- 196.
  4. Барчукова, Г.В. Застосування змагального методу на заняттях настільним тенісом в рамках фізичної культури зі студентами нефізкультурних вузів Г.В.. Барчукова, А.Н. Мізін // Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і туризму: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції / Уфимську. держ. авіація. техн. ун-т. - Уфа: РВК УГАТУ, 2017. - 440 с. С. 40-45.
  5. Жигун, Е.Е. Застосування різних форм проведення змагань в ігрових видах спорту для спортивно-масової роботи в вузі / О.Є. Жигун, Л.А. Бархатова // Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах Мінсільгоспу10 Росії: Матеріали Всеросійської науково-практичної конференції 28-30 жовтня 2014 року - М.: РГАУ-МСХА ім. К.А. Тімірязєва. - С. 21-24.
  6. Рябініна, С.К. Фізичне виховання студенток на основі спеціалізації «настільний теніс» в Сибірському федеральному університеті /С.К. Рябініна // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. - 2009. - № 6. - С. 17-22.
  7. Турманідзе, В.Г. Диференційоване використання фізичних засобів відновлення на етапі передзмагання і в період змагань кваліфікованих бадмінтоністів: дис. ... канд. пед. наук / Турманідзе Валерій Григорович. - Омськ, 2005. - 164 с.