**РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

   Игра - это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели. Формы проявления игры очень разнообразные. Вместе с развитием человеческого общества они непрерывно усовершенствуются и усложняются. С термином «игра» тесно взаимосвязан термин «игровая деятельность», которой присущи такие функции, как развлекательная, социокультурная, диагностическая, воспитательная, коррекционная, социализирующая, познавательная, игротерапевтическая.   
   По данным исследователей, подвижные игры являются носителями национальной культуры и быта народов России. Подвижные игры народов России, несмотря на большое разнообразие, связанное с этническими, и другими особенностями, так или иначе, отражают такие общие черты, присущие этой форме состязаний, как взаимоотношение играющих с окружающей средой и познание реальной действительности. Игры характеризуются внезапно возникающей обстановкой и меняющимися условиями, потребностью широкого выбора действий, требуют проявления творческих способностей, активности и инициативы. Народные  
подвижные игры связаны с проявлением эмоций, самостоятельности и относительной свободы действий, сочетающихся с выполнением добровольно принятых или установленных особенностей при подчинении личных интересов общим. Все это является основной причиной той популярности, которой пользуются игры не только в нашей стране, но и у народов всего мира.   
   К основным характеристикам игровой деятельности можно отнести: доступность, активность, прогрессивность, состязательность, эмоциональную приподнятость, адаптивность, импровизированность, добровольность, креативность, удовольствие.  
   Подвижные игры обладают притягательной силой, удовлетворяя естественную потребность для каждого человека в движении и творческой деятельности на весь жизненный период. Игры способствуют формированию двигательных навыков, развитию, совершенствованию жизненно важных физических, умственных и морально-волевых качеств. Они используются как многоплановое, комплексное средство оздоровления детей. Они развивают и укрепляют костно-связочный аппарат, мышечную систему, влияют на коррекцию осанки, повышают функциональные возможности организма студента.   
   В современных условиях подвижные игры в сочетании с различными физическими упражнениями необходимо целенаправленно использовать на практических занятия в вузе как важное средство физического воспитания студентов, повышения их физической работоспособности, уровня физического развития. Занятия физическими упражнениями и подвижными играми успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что содействует повышению умственной работоспособности, успеваемости студентов.  
   Занятия физическими упражнениями и играми вырабатывают чувство ритма, то есть умение производить ряд движений в одинаковые промежутки времени, способствуют улучшению координации движений во времени и пространстве, вырабатывают психологическую устойчивость к стрессам. Следует особо отметить, что регулярные занятия физическими упражнениями и играми, а также целый ряд сопутствующих факторов, не только повышают общую физическую подготовленность, но и укрепляют здоровье и формируют готовность к здоровьесбережению студентов вузов. Это связано с их благоприятным воздействием на развитие и функционирование всех органов и систем подрастающего поколения (двигательной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной и др.). В связи с этим подвижные игры являются одним из основных средств физического воспитания студентов. Подвижная игра с правилами - это «сознательная, активная деятельность, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами». Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этических ценностей общества. Подвижные игры, прежде всего, средство физического воспитания. Они дают возможность развивать и совершенствовать их движения, упражняется в беге, прыжках, лазанье, бросанье, ловле и т.д. Разнообразные движения требуют активной деятельности крупных и мелких мышц, способствуют лучшему обмену веществ, кровообращению, дыханию, т.е. повышению жизнедеятельности организма. Большое влияние подвижные игры оказывают также и на нервно-психическое развитие играющего, формирование важных качеств личности. Они вызывают положительные эмоции, развивают тормозные процессы: в ходе игры играющим приходится реагировать движением на одни сигналы и удерживаться от движения при других. В этих играх развивается воля, сообразительность, смелость, быстрота реакций и др. Совместные действия в играх сближают студентов, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха. Источником подвижных игр с правилами являются народные игры, для которых характерны яркость замысла, содержательность, простота и занимательность.   
   Подвижные игры не требуют от участников специальной подготовленности, их правила могут варьироваться в зависимости от условий, в которых они проводятся. У них нет четкого числа играющих, размеров площадки, а также спортивного инвентаря.  
   Игры для занятий общей физической подготовкой должны подбираться с учётом задач занятия, учебного материала, видов движений, входящих в игру и будущей физиологической нагрузкой на организм студентов.   
   В зависимости от характера подвижных игр эти качества воспитываются в процессе тренировки на занятиях различными видами спорта. Подвижные игры воспитывают такие важные психологические качества, как чувство коллективизма, активности, инициативы, смелости, дисциплинированности и настойчивости в достижении поставленной цели. Соревновательный элемент и естественные виды движений позволяют успешно использовать подвижные игры для подготовки к занятиям спортивными играми, т.к. они делают доступным изучение технически сложных движений. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые в играх, легко перестраиваются при последующем, более углубленном, изучении техники двигательных действий и облегчают овладение ими. Многократное повторение двигательных действий во время игры помогает формировать у занимающихся умение экономно выполнять их. Играющие стараются использовать приобретенные навыки и умения в нестандартных ситуациях. Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные параметры движений, одновременно воспринимать разнообразную информацию и реагировать на меняющуюся ситуацию. Играющие в зависимости от уровня физической подготовки сами регулируют интенсивность нагрузок. В процессе игры не только реализуются и стимулируются способности человек, но и активизируется сознание, раскрепощается подсознание.   
   Подвижные игры вносят разнообразие учебно-тренировочные занятия. Например, игра «День-ночь» создает значительный оптимальный настрой на практическое занятие, а затем и на учебную деятельность в течение дня, т.к. несет эмоциональный заряд и переключение для активного отдыха.   
   Игры можно использовать в любых условиях и этапах учебных занятий. Большое значение имеют подвижные игры, вовлекающие в динамическую работу крупные и мелкие мышцы тела; игры, увеличивающие подвижность в суставах. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ (углеводный, белковый, жировой и минеральный). Необходимо более широкое использование подвижных игр в учебно-тренировочной практике высшей школы для повышения их эффективности и разнообразия занятий, а также как средство повышения интереса к ним. Подвижные игры можно использовать в подготовительной части занятия для быстрой готовности организма занимающихся к восприятию физической нагрузки; в основной – для поддержания высокого уровня работоспособности и высокой эмоциональности и в заключительной – для снижения эмоциональности и приведения организма, занимающихся к относительно спокойному состоянию.

**РОЛЬ СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Видовым понятием, отличающим спортивные игры от других видов спорта, следует взять «игровая деятельность». В научных публикациях мы встречаем такое определение спортивным играм: «Спортивная игра - это добровольная деятельность, проходящая по определенным правилам и характеризующаяся азартом, в которой эмоциональная сторона доминирует над утилитарно-практической и, которая приносит удовлетворение и радость не только от результата, но и от самого процесса как непосредственным участникам игры, так ее наблюдателям». В учебнике под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова под спортивными играми понимается: «Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании». Обобщая, можно дать определение понятию «спортивные игры». Спортивные игры - это виды спорта, в основе которых находится игровая деятельность со своим предметом состязания, игровыми приемами и правилами.

Спортивные игры - самостоятельные виды спорта, связанные с игровым противоборством команд или отдельных спортсменов, и проводящиеся по определенным правилам. Спортивные игры, в которых соревнуются две (или более) команды называются командными спортивными играми.

Физическая нагрузка при разных спортивных играх неодинакова. Так, например, она очень высока при футболе, баскетболе, хоккее, водном поло; все эти игры требуют большой активности, это игры для молодых людей. Теннис, волейбол и особенно старинная русская игра городки, а также крокет требуют меньшего напряжения, поэтому их можно рекомендовать не только молодежи, но и людям пожилого и даже преклонного возраста.

Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных единых правил, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий. Занятие спортивными и подвижными играми обогащают участников новыми ощущениями, представлениями и понятиями. Игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В спортивных и подвижных играх развиваются способности правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры. Большое образовательное значение имеют игры, проводимые на местности в летних и зимних условиях: на базах отдыха, в походах и экскурсиях.

Каждая игра имеет свои характерные особенности. Вместе с тем у различных спортивных и подвижных игр имеются исходные признаки, позволяющие разделить их на определенные группы: командные и некомандные, с непосредственным соприкосновением с противником и без соприкосновения, с дополнительным снарядом (клюшка, ракета, бита) и без него. При определении влияния игр на организм занимающихся, а также их значения в системе физического воспитания необходимо исходить из общей характеристики игровых действий. В спортивных и подвижных играх применяются разнообразные движения и действия: ходьба, бег, прыжки, внезапные остановки, повороты, различные метания и удары по мячу (шайбе). Играющие, целесообразно применяя игровые приемы, стремятся совместно со своими партнерами добиться преимущества над противником, который оказывает активное сопротивление. Подвижные и спортивные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами. Подвижные и спортивные игры, как средство и метод физического воспитания, широко применяется в учебных заведениях. На уроках физической культуры они используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в соответствии с требованиями программы. В играх на уроках физкультуры в отличие от других форм занятий главное внимание надо обращать на образовательную и оздоровительную стороны игры, а также на воспитание физических качеств. Сложное движение, включённое в игру, предварительно осваивается с занимающимися с помощью специальных упражнений. Подвижные игры применяются в подготовительном, соревновательном и переходном периодах тренировки, но объём их, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа тренировки. Игра является потребностью для восстановления как физических, так и духовных сил. Подвижные и спортивные игры помогают не только в решении ряда специальных задач, но и (имея в виду природу игровой деятельности) всегда встречает хороший приём у занимающихся, новый интерес к занятиям. Игра является толчком к спорту. Нужно подбирать игры, воспитывающие необходимые качества и правильное понимание жизни. Велико также значение подвижных и спортивных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Игры воспитывают у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению взять себя в руки после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Разнообразные движения и действия, обычно выполняемые на свежем воздухе, т.е. в благоприятных гигиенических условиях, оказывают на играющих оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека и служит полезным средством активного отдыха для многих трудящихся, особенно для тех из них, которые заняты напряженной умственной деятельностью. Известно, что чем разнообразнее и интенсивнее движения, тем значительнее и активнее изменения, вызываемые ими в функциях органов и систем организма. Это многостороннее влияние спортивных игр на организм человека весьма существенно. У занимающихся в зависимости от интенсивности игровой деятельности потребление тканями кислорода увеличивается примерно в 8-10 раз по сравнению с состоянием покоя. При этом у тренированных игроков работа сердечно сосудистой системы и органов дыхания становится более экономной, лучше обеспечивается запрос организма в кислороде и питательных веществах. Занятия подвижными и спортивными играми положительно сказываются на развитии зрительного, вестибулярного, мышечного и других анализаторов. Под влиянием систематических занятий играми увеличивается поле зрения играющих, их организм лучше переносит быстрые перемены в положении тела, у них развивается точность движений. Образовательное значение имеют игры, родственные по двигательной структуре отдельным видам спорта (лёгкой атлетике, гимнастике, борьбе, плаванию и др.). Такие игры направлены на закрепление и совершенствование разученных предварительно технических и тактических приёмов и навыков того или другого вида спорта. Образовательная сторона игры будет стоять на должной высоте, если педагог, воспитатель будут обращать на это должное внимание. Итак, подвижные и спортивные игры имеют воспитательное, оздоровительное и образовательное значение.

**Заключение**

В настоящее время ведется интенсивный поиск новых направлений, форм и методов физкультурно-спортивной работы в колледжах, отвечающих современным требованиям и способных решить комплекс важных задач, стоящих перед системой образования и физкультурно-спортивным движением. В первую очередь речь идет о таких формах и методах, которые позволяют существенно повысить для студентов привлекательность физкультурно-спортивной деятельности и обеспечить более полную и эффективную социокультурную значимость занятий физкультурой и спортом. К таким формам и методам относятся подвижные и спортивные игры.

Сложны и разнообразны движения в игровой деятельности. В них, как правило, могут быть вовлечены все мышечные группы. Это способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата. Условия игрового соревнования требуют от участников довольно больших физических напряжений. Гигиеническое значение игр усиливается возможностью их широкого использования в природных условиях.

Подвижные и спортивные игры оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т.п. Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом, а он вызывает возбуждение симпатического отдела нервной системы; в результате увеличивается количество находящейся в движении крови, повышается содержание гемоглобина и сахара в крови, учащается ритм сокращений сердца и дыхания, выделяется много пота и т.д. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху. Поэтому особенно полезны подвижные и спортивные игры студентам.

Несмотря на всё богатство содержания, одними играми невозможно решить весь круг воспитательных и образовательных задач. Поэтому необходимо применять игры в сочетании с другими видами физических упражнений.