

І.О. Кудряшов, доц. (*ХДУХТ, Харків*)
А.В. Артюгін, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

СПОРТИВНІ ЗМАГАННЯ ЯК ЗАСІБ І МЕТОД ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ, ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ, СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА КОНТРОЛЮ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ

Метою фізичного виховання в вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

У процесі навчання за допомогою занять із фізичного виховання передбачається рішення наступних завдань:

1. Виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці.
2. Збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання.
3. Всебічна фізична підготовка студентів.
4. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів із урахуванням особливостей майбутньої професії тощо.

Універсальною особливістю спортивної підготовки в вищому навчальному закладі є тренувальний ефект. Посилюючи тренувальну спрямованість занять із фізичного виховання, необхідно обирати методи та засоби контролю, що підтверджують їх ефективність. Рішенню зазначеної проблеми сприяють спортивні змагання, які в свою чергу є логічним продовженням тренувальної діяльності та є засобом контролю ефективності навчально-тренувальної роботи.

Спортивні змагання проводяться з метою стимулювання розвитку фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах.

Завданнями змагань є:

1. Патріотичне виховання студентів засобами фізичної культури та спорту.
2. Організація змістовного дозвілля студентів.
3. Згуртування студентів.
4. Вдосконалення фізичної підготовленості студентів.

Система спортивних змагань є головним системоутворюючим та інтегруючим фактором, що впливає на ефективність загальної фізичної, професійно-прикладної та спортивної підготовки. В працях багатьох дослідників змагання розглядаються як мета, засіб, метод та модель фізичної підготовки.

Роль спортивних змагань для студентів полягає в наступному: підвищення спортивної майстерності, вдосконалення рухових якостей, досягнення спортивного розряду, виконання нормативу за обраним видом спорту.

Участь студентів у спортивних змаганнях обумовлена, в першу чергу, якістю фізичної та функціональної підготовленості. Це підвищує інтерес молоді до занять спортом, самореалізації та соціальному престижу особистості.

Спортивні змагання відображують модель людських відношень, які присутні для суспільства: боротьба, перемога, поразка, взаємодопомога, спрямованість до постійного вдосконалення та досягнення вищого результату в діяльності, задоволення творчих та престижних цілей тощо.

Спортивні змагання є не тільки способом виявити переможця, але й важливим засобом фізичної підготовки студента, вдосконалення спортивної майстерності, контролю за рівнем підготовленості тощо. Це пояснюється тим особливим емоційним та фізіологічним фоном, який посилює вплив фізичних вправ та може сприяти максимальному прояву функціональних можливостей організму. Багатьма дослідниками доведено, що практично в усіх випадках навантажень під час змагань перевищують аналогічні навантаження, що виконують на тренуваннях, навіть в умовах, моделюючих змагання.

Майбутні спеціалісти повинні мати високу професійну кваліфікацію, бути здоровими, фізично витривалими та мати високий рівень працездатності. В цьому аспекті студентські спартакіади, які включають різноманітні види спорту, розвивають професійні якості особистості майбутнього спеціаліста.

Сприяючи розвитку фізичної підготовленості, вдосконалюючи психічні та рухові функції, зростання спортивної майстерності, духовного та морального розвитку молоді людини, змагання сприяють гармонійному вихованню особистості студента. Стимулюючи активність занять спортом, спрямованість до вищих результатів, спортивні змагання є засобом впливу суспільства на формування людини.

Спортивні результати виступають інтегральним показником якості та ефективності психофізичної підготовки студентів. В умовах змагань студенти більш повно демонструють свої фізичні можливості. Саме тому, здача нормативів із загальної фізичної підготовки здійснюється в змагальних обставинах. Таким чином, спортивні змагання можуть бути як засобом підготовки, так і методом контролю ефективності навчально-тренувального процесу.