

І.О. Кудряшов, доц.

А.В. Артюгін, ст. викл.

ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ ТА МЕТОДУ ЗМАГАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВДОСКОНАЛЕННІ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ХДУХТ

Розглянуто питання вдосконалення психофізичних якостей студентів ХДУХТ за допомогою використання ігрового методу та методу змагань на навчально-тренувальних заняттях.

Рассмотрен вопрос улучшения психофизических качеств студентов ХГУПТ при использовании игрового и соревновательного методов на учебно-тренировочных занятиях.

The matter of improving psychophysical qualities of KSUFT students with the use of actable and emulative methods during training sessions is considered/

Постановка проблеми у загальному вигляді. У сучасних умовах загальної глобалізації й комп'ютеризації студенти переважно частину свого часу проводять за комп'ютером. У зв'язку із цим зменшується час спілкування в реальному житті. Це призводить до замкненості в характері, невмінню знаходити компроміс у конфліктних ситуаціях, проявляти свої лідерські якості та ін. До того ж студенти втрачають інтерес до занять спортом і до активного способу життя.

Усе це призводить не тільки до погіршення здоров'я студентів, але й до виникнення такої проблеми, як реалізація себе в трудовій діяльності: вміння працювати в колективі, приймати важливі рішення, перемагати в конкуренції на ринку праці.

Вирішити цю проблему можна не тільки за допомогою психологічних методів, але й на навчально-тренувальних заняттях фізичним вихованням. При правильній організації занять, викладач фізичного виховання може збільшити інтерес студентів до занять спортом, змінити їх емоційний стан, відволікти від повсякденних проблем, а також придбати навички, які допоможуть їм у професійній діяльності. Традиційними методами проведення занять фізичним вихованням є гра та змагання. Інтерес викладачів до цих методів не втрачає своєї актуальності й вирішує поставлене завдання.

Під ігровим методом та методом змагань у фізичному вихованні мається на увазі спосіб придбання й удосконалення знань, умінь і навичок, розвиток рухових і морально-вольових якостей в умовах гри або змагання. Характерною рисою є обов'язкова присутність ігрової діяльності та змагання двох протилежних сторін. Ці методи належать

до групи практичних методів і дозволяють вирішувати широке коло завдань у будь-яких умовах. Тут присутні суперництво й емоційність, непередбачена мінливість, як умов, так і дій самих учасників; застосовуються максимальні фізичні зусилля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У теорії й практиці фізичної культури домінують дослідження процесу фізичного виховання студентів з ослабленим здоров'ям (А.Г. Щедрина, 1982; Н.Н. Баранів, А.А. Власов, 1983; Б.А. Поляєв, 1989; І.П. Должункова, 1991; Л.Л. Блінов, І.Є. Блінов, М.Е. Бубнов, 1995; В.Д. Прошляков, 1997; Т.Г. Коваленко, 1999 та ін.), і широко освітлені в науковій і науково-методичній літературі.

Розробка нових методик і технологій фізичного виховання студентів основного відділення є предметом дослідження в працях низки авторів (М.А. Арвісто, М.А. Квістик, М.Е. Тіну, 1982; С.Н. Богданов, Л.Б. Андрющенко, 1995 та ін.). Найбільш актуальними питаннями вони вважають:

- підвищення мотивації самовизначення й самореалізації студентів у сфері фізичної культури й спорту;
- розробка нових методик з використанням ігрового методу та методу змагань, технологія та адаптація їх у процесі фізичного виховання студентів основного відділення з урахуванням специфіки вищого навчального закладу.

Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якої зводиться до формування фізичної культури особистості, жадає від навчального процесу відмови від командно-стройових методів виховання й звернення до індивідуальних особливостей студента, до його інтересів і потреб у сфері тілесного й духовного вдосконалення (Г.Б. Бардамов, Ю.Т. Вареників, Н.Н. Соловйов та ін., 1995).

Докорінно змінилося й соціальне замовлення суспільства до вищої школи. Головним є завдання підготовки справжніх фахівців і бізнесменів, здатних реалізувати себе в умовах жорсткої конкуренції (В.І. Маслов, Н.І. Зволинська, 1994; В.І. Грузенкін, 1998).

Провідна роль у системі освіти належить активним методам навчання. Практичні підтвердження методики фізичного виховання з використанням ігрового методу та методу змагань, дозволяють сформулювати найважливіші професійні фізичні якості, необхідні в різних професіях (С.Д. Неверкович, 1995; Т.Г. Коваленко, 1999; Н.Н. Микитушкіна, 2000).

Мета та завдання статті. Дослідити методи вдосконалення психофізичних якостей студентів, спрямованих на подальшу підготов-

ку до трудової діяльності за допомогою використання ігрового методу та методу змагань навчання на навчально-тренувальних заняттях.

Виклад основного матеріалу дослідження. Через втрачання інтересу до спорту, небажання урізноманітнити своє життя студенти не відвідують заняття з фізичного виховання, не докладають зусиль на навчальних тренуваннях. Тому постає важлива проблема підвищення ефективності навчально-виховного процесу. Її можна успішно вирішити, застосовуючи різні засоби, методи, прийоми й способи фізичного виховання. Педагогічний процес при цьому повинен формуватися з урахуванням реальних психофізичних можливостей, вікових особливостей студентів. А сам процес фізичного виховання потрібно будувати так, щоб він був спрямований на вивчення таких рухових дій, які активно сприяють зміцненню здоров'я й гармонійному фізичному розвитку, позитивно впливають на психічний стан студентів. Також необхідно складати комплекс фізичних вправ, які сприяють розвитку необхідних фізичних якостей студентів ХДУХТ для їх подальшої трудової діяльності. Навчально-виховний процес фізичного виховання повинен проводитися з оптимальною моторною щільністю, динамічно, із застосуванням найбільш раціональних форм організації занять, використанням спортивних тренажерів й інвентарю, технічних засобів навчання. Для досягнення зазначеної мети велике значення мають правильний вибір і поєднання методів навчання, зокрема, таких як ігровий та метод змагань.

Головна риса методу змагань – порівняння сил в умовах упорядкованого суперництва, боротьби за першість або можливо високе досягнення.

Метод змагань характеризується також уніфікацією (приведенням до деякої однаковості) предмета змагання, порядку боротьби за перемогу й способів оцінки досягнення.

Основу методу змагань становить раціонально організований процес змагання, причому спортсмен може боротися не лише з іншими, але й із самим собою, прагнучи перевищити свій спортивний результат або показники в підготовчих вправах.

Метод змагань може виступати як самостійна форма організації заняття (навчально-тренувальні змагання, контрольні-залікові та ін.) і як спосіб стимулювання інтересу до занять під час виконання окремих вправ – хто краще? хто вище? хто швидше? та ін.

Обставини змагань призводять до істотної зміни функціонального стану людини – відбувається звернення на більш високий рівень рухової активності, більшу мобілізацію ресурсів організму. При цьому змінюються об'єктивні показники – частота серцевих скорочень збі-

льшується до 130–140 уд./хв, вентиляція легенів зростає до 20–30 л/хв, в 2–2,5 рази збільшується споживання кисню, зростають температура тіла, артеріальний тиск, підвищується потовиділення.

Ігрова діяльність, як форма й метод навчання студентів, є найбільш продуктивним напрямом у навчально-виховному процесі в сучасній методиці фізичного виховання.

Ігровий метод використовується в процесі фізичного виховання для комплексного вдосконалення рухів при їхньому первісному вивченні, для вдосконалення фізичних якостей, тому що в ігровому методі присутні сприятливі передумови для розвитку спритності, сили, швидкості, витривалості.

На навчально-тренувальних заняттях з використанням ігрового методу вводяться вправи, які носять характер змагання. До ігрової форми відносять підготовчі вправи, допоміжні ігри й вправи, де присутні елементи суперництва.

Допоміжні ігри включають прості, складні, перехідні й командні ігри. Гра сама по собі є формою стихійної поведінки, а методом є комплекс допоміжних дій, спрямований на додавання іграм упорядкованого характеру й досягнення певних виховних і розвиваючих завдань за великої різноманітності рухової діяльності.

Ігровий метод не обов'язково пов'язаний з якими-небудь загальноприйнятими спортивними іграми, наприклад футболом, волейболом, рухливими іграми. Він може бути застосований на базі будь-яких фізичних вправ.

Таким чином, ігровий метод при всіх властивих йому особливостях використовується в процесі фізичного виховання не стільки для початкового навчання рухам або виборчому впливу на окремі фізичні якості, скільки для комплексного вдосконалення рухової діяльності в ускладнених умовах. У найбільшій мірі він дозволяє вдосконалювати такі якості, як спритність, швидкість орієнтування, самостійність, ініціативність. У руках умілого викладача він є також досить діючим засобом для виховання колективізму, товариства, свідомої дисципліни й інших моральних якостей особистості. Усі ці якості допоможуть майбутньому фахівцю, працюючи на підприємствах харчування й торгівлі, здійснювати свою діяльність більш ефективно.

Вправи, що виконуються в ігровій формі – рухливі ігри, ігрові завдання, використання різних снарядів, спортивного інвентарю, тренажерів відрізняються глибиною й різноманітністю впливу на фізичні якості студентів. Такі заняття підвищують інтерес до спорту й фізичної культури, стимулюють процес засвоєння техніки окремих елементів

фізичних вправ, сприяють прагненню до подолання труднощів для вирішення поставлених завдань.

У сучасних умовах ринку роль конкуренції зростає не тільки на рівні підприємств, але й між окремими фахівцями (особливо в сфері харчування й торгівлі). Заняття фізичним вихованням з використанням ігрового методу й методу змагань допоможуть фахівцеві придбати ті якості, які необхідні для роботи самостійно та у команді.

Висновки. Гра й змагання є невід'ємними суспільними явищами, і їхнє значення виходить далеко за сферу фізичного виховання. Вони проявляються навіть у повсякденному житті кожної людини.

На навчально-тренувальних заняттях фізичним вихованням студенти ХДУХТ при використанні ігрового методу та методу змагань знаходять навички роботи в команді, при цьому формуються індивідуальні особливості кожного гравця й проявляється лідерство. Усе це може знадобитися майбутньому фахівцю в практичній та трудовій діяльності.

Ефективне підвищення рівня фізичної підготовки й формування фізичних якостей, придбання різних рухових навичок виявляють більш широке застосування в процесі занять фізичною культурою ігрового методу та методу змагань.

Виявляється велике значення ігрового методу та методу змагань у вихованні морально-вольових якостей: цілеспрямованості, ініціативності, рішучості, наполегливості, здатності переборювати труднощі, витримки та ін. Необхідно пам'ятати, що фактор суперництва може сприяти формуванню не лише позитивних, але й негативних рис характеру (егоїзму, надмірного честолюбства, марнославства та ін.).

Список літератури

1. Ермак, Н. Р. Единство и многофункциональность спорта [Текст] : автореф. дис. ... канд. физ. вих. наук / Н. Р. Ермак. – М., 1999. – С. 8–19.
2. Игуменов, В. М. Понятие «Модель спортивного противоборства», его научный и практический смысл [Текст] / В. М. Игуменов, Р. А. Пилюян, Г. С. Туманян // Теор. и практ. физ. культ. – 1986. – № 9. – С. 24–26.
3. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта [Текст] : учеб. кн. для завершающих уровней физкульт. образования / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Воениздата, 1997. – С. 255–278.
4. Новиков, А. А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки [Текст] / А. А. Новиков, Р. А. Пилюян // Теор. и практ. физ. культ. – 1976. – № 12. – С. 44–48.
5. Дубровский, В. И. Философия и социология спорта в XXI веке [Текст] / В. И. Дубровский // Теор. и практ. физ. культ. – 2000. – № 6. – С. 46–55.
6. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <<http://www.museum.edu.ru>>.

7. Теорія та методика фізичного виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://www/tmfv.com.ua>>.

Отримано 15.03.2009. ХДУХТ, Харків.
© І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, 2009.

УДК 331.102.34 – 057.87:796.012.2

Н.В. Махова, викл. (ПФ ХДУХТ, Первомайськ)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА МОЖЛИВОСТІ РЕГУЛЮВАННЯ РУХОМОЇ АКТИВНОСТІ

Висвітлено значення фізичної культури в забезпеченості здоров'я та підвищенні активізації розумової працездатності студентів.

Раскрыто значение физической культуры в обеспечении здоровья и повышении активизации умственной работоспособности студентов.

The importance of physical culture in provision of health and increasing the mental capacity of the students are revealed in this article.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Людина, яка має знання і професійний досвід, але не має здоров'я та необхідних фізичних даних, щоб працювати, не може належати до трудових ресурсів. Ця аксіома неодноразово знаходила підтвердження в багатьох дослідженнях вчених.

Тому, кожна молода людина повинна завчасно й активно готуватися до професії, яку обрала, цілеспрямовано розвивати ті фізичні та психічні якості, які визначають психофізичну надійність і успіх в її майбутній професійній діяльності.

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою і спортом на сучасному етапі у зв'язку з обмеженням рухомої активності, з витисненням з нашого життя м'язових зусиль, що поруч з нервовими напругами, стресовими ситуаціями, надлишковою вагою та іншими чинниками сприяють розвитку різних захворювань, особливо серцево-судинних та нервових.

Виявлено, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення всіх систем і органів людського організму.

Використання відповідного фізичного навантаження покращує проходження розумових процесів, вдосконалює увагу, підвищує обсяг пам'яті, активізує функцію слухового аналізатора. У добре фізично