

5. Шевченко О. В. Педагогічні умови оздоровлення сучасної молоді засобами шейпінгу // Зб. наук. праць XVI Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського держ. пед. ун-ту ім. Володимира Винниченка «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку»; редкол.: О. А. Семенюк та ін. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2010. – Частина 2. – С. 64 – 68.

Рухливі ігри як засіб підтримання навчальної працездатності учнів вищого професійного училища

Р.В. Марков, викладач фізичного виховання і Захисту Вітчизни
Вище професійне училище №9, м. Кіровоград

Наявність виражених несприятливих тенденцій у стані здоров'я підростаючого покоління України зумовлює потребу у прийнятті якісно нових рішень щодо організації такого навчального середовища яке б зміцнювало здоров'я учнівської молоді та сприяло повній адаптації організму дитини до навчання. В умовах навчальної діяльності у вищому професійно-технічному училищі, учні, які мають високі показники фізичної підготовленості краще адаптовані до навчання на практичних заняттях, при операторській діяльності в режимі очікування, при нервових навантаженнях, в процесі підготовки до виконання технічної праці, що пояснюється більш високим рівнем фізіологічних резервів і резистентності організму. Тому використання фізичної культури як на навчальних заняттях, так і у позанавчальній діяльності буде сприяти покращенню і здоров'я, і якості засвоєння знань Головне завдання викладача професійно-технічного закладу знайти такі форми і методи роботи з учнями, які б мотивували їх до занять фізичними вправами. Ігрова діяльність (спортивні і рухливі ігри зокрема) є такими важелем яка може зацікавити учнівську молодь виконувати на уроках фізичної культури повний обсяг запланованого навантаження.

Тому, використання елементів рухливих ігор в поєднанні з іншими вправами для збільшення фізіологічних резервів і підвищення професійної працездатності учнів училища було впроваджено нами в процесі педагогічного дослідження.

Цілий ряд досліджень з проблеми широкого застосування рухливих ігор в інтересах розвитку професійно-значущих фізичних якостей і підтримки професійної працездатності майбутніх фахівців у галузі радіо- і телекомунікацій, дозволяють виявити ряд особливостей, до яких належать:

- рухливі ігри сприяють формуванню різних фізичних і спеціальних якостей, а також різноманітних рухових навичок;
- вони є найважливішим засобом підвищення морально - психологічних якостей, сприяють згуртуванню учнівського колективу;
- заняття рухливими іграми сприяють формуванню розумової і фізичної працездатності, а також використовуються як засіб активного відпочинку, зниженню емоційної напруги і відновленню організму учнів після впливу умов навчальної діяльності;

заняття з ігровою спрямованістю, протікають в умовах великого емоційного підйому, підвищують збудливість центральної нервової системи, забезпечують вироблення нових умовно-рефлекторних зв'язків і найбільш досконалих функціональних

реакцій в організмі, що сприяє розвитку необхідних учневі якостей нервово-м'язової діяльності та придбання нових різноманітних рухових навичок ;

- використання рухливих ігор не вимагає спеціального обладнання і розраховано на заняття з групою згідно їх організаційної структури.

Провівши узагальнення за матеріалами власних досліджень, ми акцентували увагу на тому, що систематичне застосування рухливих ігор у процесі фізичної підготовки дозволяє створити рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних здібностей, необхідних для професійно-навчальної діяльності учнів радіо-, телекомунікаційних і технічних спеціальностей. На базі певного запасу рухів легше формується нова рухова навичка. Саме рухливі ігри виступають як один з ефективних засобів вдосконалення рухової дії, яка виконується в стані підвищеного збудження, в мінливих ситуаціях, при зовнішніх впливах суперника. Навичка стає не тільки міцною, але і гнучкою, варіативною. Це призводить до виникнення нової навички і досконалішого рухового уміння. У процесі проведення спортивних і рухливих ігор учні повинні швидко оцінювати обстановку, приймати правильне рішення і реагувати точними рухами, відповідно ситуації, що створилася під час гри. Це вимагає від них швидкого орієнтування в просторі, пов'язаного з діяльністю зорової, пропріоцептивної та інших видів чутливості.

Рухливі ігри активізують діяльність серця і легенів, підвищують їх працездатність, сприяють поліпшенню обміну речовин в організмі. Внаслідок цього підвищена діяльність серця і легенів прискорює всі біологічні процеси в організмі, впливає і на психічну діяльність. У рухливих іграх істотна роль належить зоровому аналізатору. Зокрема, велике значення має так званий просторовий (глибинний) зір – здатність точно визначати місце розташування об'єктів, що знаходяться в полі зору. Як показали дослідження А. Л. Бредіс, в гравців, значно поліпшується координація діяльності зовнішніх м'язів ока (м'язів балансу), що сприяє більш точному глибинному зору.

Крім активізації цих процесів для гри характерно особливе явище, властиве тільки їй – зростаюча напруга, радість, сильні переживання і незатухаючий інтерес до успіху. Це збудження приводить організм у виключно фізіологічний стан, що сприяє тому, що той хто грає домагається таких успіхів в русі, яких в інших умовах, поза грою, він ніколи б не домогся. Швидка зміна руху під впливом вправ у грі, більш економічні рухи, пристосування всього організму до перебудови «на ходу» – все це підвищує пластичність нервової системи, покращує координацію рухів і вдосконалює фізичні та вольові якості гравців. Цінність рухливих ігор полягає в тому, що для загальної фізичної підготовки у кожній технічній спеціальності можна підбирати певні ігри, спрямовані на розвиток тієї чи іншої якості або декількох якостей в комплексі. Нашими дослідженнями доведено можливість застосування рухливих ігор, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей учнів професійно-технічного училища. Дослідження, проведені протягом останніх 10 років С. Міхеєвим, С. Лобановим, І. Москаленко, дозволили нам переконатися в тому, що при правильно організованому процесі фізичної підготовки рухливі ігри стають ефективним засобом комплексного розвитку сили, при цьому нами були розроблені організаційно-методичні рекомендації щодо їх застосування [4].

До них насамперед належать:

- необхідність правильного підбору змісту гри, яка буде впливати на ті групи м'язів, які без спеціальних вправ розвиваються слабко;
- обов'язкове використання предметів (набивних м'ячів, гантелей, каменів, лавок, колод, та ін.) різних розмірів і маси, або партнера з тренування;
- для проведення ігор з подоланням власної ваги необхідно використовувати гімнастичні стінки, бруси, вертикальні канати, жердини. Крім цього можливе

переміщення по майданчику в упорі лежачи, в упорі ззаду, з вистрибуванням і т. п. при проведенні фізичного тренування в процесі навчальної діяльності, якщо є можливість, необхідно обов'язково проводити ігри та естафети з бігом у лісі, по воді, по глибокому снігу, де долається опір зовнішнього середовища;

- з метою прояву максимальних зусиль для досягнення як особистої, так і командної перемоги багато з цих ігор (естафети з підтягуванням, згинанням і розгинанням рук в упорі лежачи, метанням набивного м'яча) необхідно проводити у вигляді контрольних вправ (тестів), що характеризують успіхи в силовій підготовці;

- при проведенні гри важливо більше включати вправ, спрямованих на збільшення сили згиначів і розгиначів тих кінцівок, які слабкіше розвинені. Наприклад, в іграх з стрибками треба акцентувати увагу на правій нозі, а в іграх з перетягуванням – на лівій руці;

- не можна на заняттях з учнями давати у великому обсязі вправи з граничними напруженнями, емоційний підйом часто не може компенсувати їх недостатньої фізичної підготовленості.

Аналогічні результати отримані при включенні рухливих ігор на заняттях з фізичної культури з акцентом на розвиток спритності і швидкості. У роботах І. В. Зімкіна, В. С. Фарфеля показано, що основними факторами, що визначають швидкість, є рухливість нервових процесів, швидкість протікання збудження по нервах, діяльність аналізаторних систем, морфологічна структура і еластичні властивості м'язів. На думку В. Плахтія швидкість учня технічного училища, як майбутнього професіонала у певній галузі економіки чи промисловості, проявляється у швидкості рухової реакції, одиночного руху і в частоті (темпі) рухів. В даний час є загальноновизнаним, що це якість добре розвивається в іграх, де поєднуються такі основні показники швидкості, як відповідна реакція на сигнал і швидкість м'язових скорочень, кількість рухів, що виконуються в одиницю часу, і швидкість пересування тіла або його частин.

Багато досліджень, проведені для оцінки ефективності функціонування системи фізичної підготовки, свідчать про те, що рухливі ігри є важливим засобом розвитку швидкості учнів професійних училищ. На основі отриманих результатів нами були розроблені конкретні організаційно-методичні рекомендації щодо застосування рухливих ігор для переважного розвитку швидкості.

До них насамперед належать такі положення:

- дії у вправах, що включаються в гру, або в підібраних готових іграх. За формою рухів і швидкості м'язових скорочень повинні бути по можливості максимально наближені до рухових дій, властивим тим чи іншим професійно-технічним спеціальностям;

- у більшості випадків необхідно застосовувати рухливі ігри з активним змаганням двох сторін;

- в процесі проведення ігор більше використовувати силові вправи і вправи швидкісно-силового характеру;

- оскільки швидкісні подразники найбільш ефективні при оптимальній збудливості нервової системи, ігри, що сприяють розвитку швидкісних якостей, рекомендується проводити на початку заняття, до настання стомлення;

- перед початком проведення ігор обов'язково включати спеціальну «розминку», а в ході ігор та естафет влаштовувати хвилинні інтервали для відпочинку;

- при проведенні рухливих ігор та естафет вправи для розвитку швидкості повинні носити різноманітний характер.

До основних факторів, що визначають спритність, М. Бернштейн відносить діяльність центральної нервової системи, багатство динамічних стереотипів, ступінь розвитку аналізаторних систем, повноцінність сприйняття власних рухів в навколишньому оточенні. Передумовами для розвитку спритності є освоєння руху та координаційні поєднання.

Відомо, що розвиток спритності пов'язаний з підвищенням здатності учнів до виконання складних за координацією рухів, швидкому переключенню від одних рухових актів до решти, і з виробленням вміння діяти найдоцільніше відповідно до раптово змінених умов чи завдань. Високий рівень розвитку спритності, на нашу думку, особливо необхідний в тих спеціальностях, де рух носить ациклічний характер, а умови їх виконання весь час ускладнюються. Рухливий грі, як виду діяльності, притаманні саме ці ознаки, хоча багато в чому вона характеризується змішаними діями.

До організаційно-методичних особливостей проведення рухливих ігор, спрямованих на переважний розвиток спритності насамперед належать:

- ігри, спрямовані на виховання спритності, тобто пов'язані з виконанням вправ, що потребують точних і чітких м'язових зусиль, недоцільно проводити при перших ознаках втоми;

- при повторенні ігор необхідно робити перерви для відпочинку, а самі ігри проводити, коли немає значних слідів втоми від попереднього професійного навантаження.

Сучасні дослідження свідчать про те, що слід приділяти особливу увагу розвитку витривалості засобами фізичної підготовки, оскільки загальна витривалість є фундаментом неспецифічного компонента професійної працездатності всіх без винятку майбутніх фахівців. Під витривалістю розуміється здатність учня тривалий час виконувати свої професійні прийоми без істотного зниження працездатності.

В даний час існує багато різних прийомів і засобів розвитку витривалості, особливо засобами і методами прискореного пересування, легкої атлетики і лижної підготовки, що викликає неприязнь у багатьох учнів з низьким рівнем розвитку вольових якостей. Питанням вдосконалення витривалості з використанням рухливих ігор присвячені дослідження Л. Билеєва [1]. Чинником, що підсилює ефективність розвитку витривалості, при проведенні рухливих і спортивних ігор є високий позитивний емоційний фон, супутній ігрової діяльності.

До організаційно-методичних вказівок при проведенні рухливих ігор з спрямованістю на розвиток витривалості слід віднести:

- при проведенні рухливих ігор необхідно застосовувати динамічні, а не статичні зусилля, де чергуються моменти напруги і розслаблення. В одних іграх, що застосовуються з цією метою, рухи переважно циклічні, в інших – тривалі зусилля не пов'язані з певним ритмом (ігри з м'ячем);

- в план занять із загальної фізичної підготовки поряд з іншими засобами необхідно включати ігри, де поєднується розвиток швидкості й витривалості при м'язовій роботі високої інтенсивності;

- з метою підвищення працездатності в комплексі з рухливими іграми розумно поєднувати різні вправи дня розвитку витривалості, особливо циклічного характеру, що вимагають помірного напруження і не пов'язані з високою інтенсивністю функціонування нервової системи.

Таким чином, можна зробити висновки, що рухливі ігри є дієвим засобом покращення фізичної підготовки учнів професійно-технічного училища, є тим фундаментом на якому формується фізично-прикладна підготовка майбутнього фахівця

певної галузі економіки або промисловості. Ігровий характер таких занять сприяє також високій мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом та має високий позитивний фон, що в свою чергу підвищує й розумову діяльність та сприяє покращенню засвоєння програмованого матеріалу певної спеціальності.

Література:

1. Былеева Л. В., Коротков И. К., Яковлева В. Г. Подвижные игры. – М.: Просвещение, 1983. – 304 с.
2. Демчишин А. А., Мухин В. Н., Мозола Р. С. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. – К.: Здоровья, 1989. – 168 с.
3. Махов В. Я. Теорія і методика навчання рухливих і спортивних ігор: Навч.-метод. посіб. – К.: ІЗМН, 2006. – С. 5–30.
4. Міхеев С. Подвижные игры в занятиях спортом. / С. Міхеев, С. Лобанов, І. Москаленко – М.: ФиС, 1991. – 118 с.

Зміст форм і методів ефективного впровадження олімпійської освіти у шкільне середовище

О.В. Маркова, к.пед.н., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Сучасний світ і спорт, який є його важливим проявом, потребують духовності і дуже важливо продовжувати стійко зберігати традиції олімпійського руху, його моральні та виховні цінності. Вирішенню цього завдання покликане сприяти олімпійська освіта, метою якого є залучення дітей та молоді до духовно-моральних ідеалів і цінностей олімпізму. Актуальність розгортання олімпійської освіти пов'язана з протиріччям між високим рівнем розвитку спорту, досягнутим упродовж кількох десятиліть, і низьким рівнем впровадження ідеалів і цінностей олімпізму в процес освіти, зокрема дітей та молоді. Про необхідність розгортання та активізації олімпійської освіти йдеться у багатьох міжнародних офіційних документах, прийнятих в останні роки. Ще в Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту, прийнятої ЮНЕСКО, під якою поставили свої підписи представники майже всіх держав-членів ООН, міститься заклик включати в державні програми соціального та культурного розвитку виховання молоді в дусі принципів олімпізму. У резолюції 3-й сесії Міжурядового Комітету з фізичного виховання та спорту при ЮНЕСКО висловлено побажання до всіх держав-учасниць Комітету «ввести або посилити викладання олімпійських ідеалів в школах та навчальних закладах відповідно до їх власної системи освіти». В Олімпійській хартії спеціально підкреслюється, що МОК і НОКи повинні всіляко сприяти олімпійській освіті молоді, пропаганді основоположних принципів олімпізму, поширенню його в навчальних програмах з фізичного виховання та спорту в школах і вузах.

За останній час в Україні відбуваються позитивні зміни у розвитку держави, в тому числі в галузі спорту. Так, все більше число людей, відповідальних за вибір пріоритетних напрямів діяльності у цій галузі, починають усвідомлювати, що Україна повинна бути великою спортивною державою не тільки перемогами наших спортсменів, а й поширенням по всій країні олімпізму - філософії життя, що звеличує та об'єднує в