

Використання великого арсеналу засобів і методів фізичного виховання в роботі зі слабчучими школярами сприятиме подоланню негативних причин, які заважають їм позитивно ставитися до занять фізичною культурою та спортом, забезпечуючи гармонійний, усебічний розвиток особистості, здобуття самостійності й незалежності, удосконалення професійної майстерності та досягнення визначних результатів у житті.

Дослідження багатьох вчених дозволяють відмітити, що при порушенні слуху під впливом систематичних занять та ігрових дій на воді всі канали чутливості хворих дітей вдосконалювались. Були задіяні зорова система, рухова діяльність, залишковий слух. Звідси можна зробити висновки, що для хворих дітей потрібно, по можливості, запроваджувати уроки в басейнах.

Отже, зміни функціонування рухового аналізатора, викликані розладом слуху, можуть бути певною мірою компенсовані та виправлені за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. Адаптивне фізичне виховання слабчучих – один з основних шляхів корекції порушень їхнього фізичного розвитку та покращення фізичної підготовленості, психомоторики, вольових якостей, виховання рухової грамотності й залучення до трудової діяльності, самообслуговування, забезпечення соціальної адаптації, максимального наближення психофізичних можливостей організму особистості до вимог майбутньої професійної діяльності та повноцінного життя в суспільстві.

Література

1. Абалаков В. М. Новая аппаратура для изучения прыгучести. М., 1992. 217 с.
2. Бабій І. М. Корекція рухової сфери у глухих підлітків на заняттях з легкої атлетики. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. Київ-Запоріжжя, 2000. С. 187-189.
3. Байкіна Н. Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: Автореф. дис. докт. пед. наук. М., 1992. 30 с.
4. Байкіна Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. М.: Советский спорт, 1991. 61 с.
5. Байкіна Н. Г., Мутъев А. В., Крет Я. В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков. Адаптивная физическая культура. СПб., 2002, № 4 (12). С. 14-19.

В.І. Донченко, к.пед.н., доцент
Українська медична стоматологічна академія
О. В. Петришин, к.пед.н., доцент
Українська медична стоматологічна академія

**СПОРТИВНО-ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ
СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Потреба використання у навчально-виховному процесі медичних закладів вищої освіти рухливих та спортивних ігор визначається, насамперед, тим, що сучасну організацію навчально-пізнавальної діяльності, з погляду забезпечення фізичної активності студентів, можна визначити недосконалою. Недостатній рухливий режим студентів негативно позначається на їх фізичному розвитку і стані психічних процесів: відчуття, сприймання, мислення, запам'ятовування, уваги (як загального спрямування психіки на активну діяльність), що зрештою знижує успішність навчання.

За умови систематичного використання, рухливі і спортивні ігри забезпечують достатню фізичну активність сучасної молоді та сприяють зміцненню здоров'я. У системі фізичного виховання студентів спортивні та рухливі ігри займають значне місце. Вони формують моральні та вольові якості, вдосконалюють рухові здібності студентської молоді, притаманні суспільно активній особистості, забезпечують підготовленість кожної особистості до плідної праці та інших важливих для суспільства видів діяльності.

Маючи загальну схожість, спортивні і рухливі ігри певною мірою різняться між собою. Рухливі ігри сприяють збагаченню рухового досвіду, задовольняють потребу організму в русі. За допомогою спортивних ігор у студентів розвиваються важливі фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість, закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння та навички з особливих рухів (ходьби, бігу, стрибків). В спортивних іграх виконання основних рухів складніше, що сприяє залученню студентів до заняття фізичним вихованням і спортом.

За рівнем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої та низької інтенсивності. Велика інтенсивність: ігри, де беруть участь одночасно всі студенти. Зміст цих ігор становлять інтенсивні рухи: подолання перешкод, біг у поєднанні з метаннями, стрибки. Характер гри середньої інтенсивності відносно спокійніший (переступання через предмети, ходьба у поєднанні з іншими рухами, метання предметів у ціль). Частина учасників гри активно рухається, інші знаходяться в статичному положенні і спостерігають за діями перших. Зміст ігор з низькою інтенсивністю становить біг з малою швидкістю та змішане пересування (біг у поєднанні з ходьбою) [1; 2].

Обираючи гру, треба враховувати фізичну підготовленість та інтереси студентів, їхні можливості, визначити тему, а також врахувати погодні умови.

Структура гри складається з підготовчої, основної і заключної частини заняття [3].

У підготовчій частині проведення гри педагог здійснює заходи: підготовки місця проведення гри та необхідного обладнання, підготовка організму до фізичних навантажень, активізації уваги, запобігання

травматизму, дотримання основних гігієнічних вимог, організації молоді, самоорганізації студентів, що включає в себе визначення ведучого і розподіл учасників на команди. Своєчасне навчання студентів запобігає багатьом конфліктним ситуаціям між учасниками.

В основній частині студенти відтворюють зміст гри, вони самостійні у виборі тактичних дій, безпосередні в вияві своїх почуттів, у ставленні до інших учасників гри.

За умов наявності і власного вибору студентів гра зберігає свої розвиваючі й виховні якості. Прямий педагогічний вплив має обмежене використання. Викладач опосередковано керує процесом гри через її правила та участь у грі. Подаючи зразок поведінки, педагог спрямовує ігрову діяльність студентів, виконання ними рухових ігрових завдань та правил гри. Правила дають змогу регулювати вияв морально-вольових якостей студента у реальних стосунках з іншими гравцями. Дозування рухових і спортивних ігор є важливою умовою оптимізації педагогічного впливу на фізичний розвиток студентів. Воно залежить від загальної підготовленості студентів, статевих відмінностей, характеру гри, наявності відпочинку. Регулюючи навантаження, педагог повинен своєчасно запобігти перевтомі, зайвому перенапруженню серцево-судинної системи і нервової системи студентської молоді [3; 4].

Викладач у процесі гри водночас контролює і оцінює діяльність студентів та дає змогу виявити реальний стан сформованості умінь і навичок у кожного студента.

Заключна частина гри традиційно спрямовується на поступове зниження фізичного навантаження, перехід від збудженого стану до спокійного, врегулювання дихання і роботи серця. Ці завдання здебільшого опосередковуються підбиттям підсумків гри та оцінювальними діями педагога.

Оцінка основних рухових якостей викладачем – сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості – спонукає їх до самовдосконалення, формує у студентів відповідну самооцінку. Самооцінка, як засіб орієнтації студента у власних силах і особистісних якостях – є найважливішим наслідком педагогічної оцінки рухливих і спортивних ігор для студентської молоді. Адже вимоги викладача лише тоді виявляються надійним регулятором діяльності і поведінки студента, коли вони перетворюються у вимоги студента до самого себе.

Оздоровче значення спортивних і рухливих ігор. При правильному керівництві змістом ігор, вони добре впливають на серцево-судинну, м'язову, дихальну та інші системи організму, збільшують рухливість в суглобах, підвищують функціональну діяльність, залучають в динамічну роботу великі та дрібні м'язи тіла. Проведення ігор на відкритому повітрі і взимку, і влітку, в оздоровчому відношенні, позитивно позначається на всьому організмі: збільшується приток кисню, активізуються всі сторони обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий, мінеральний), сприяють

загартовуванню студентів та зниженню гіподинамії, оскільки компенсується дефіцит рухової активності. Ігри повинні впливати на нервову систему студентів. Це досягається шляхом оптимальних навантажень, а також такою організацією гри, яка б викликала у них позитивні емоції.

Щоб організм студентів поступово пристосовувався до інтенсивних навантажень, необхідно застосовувати систематичні заняття рухливими та спортивними іграми.

Освітнє значення спортивних і рухливих ігор. Ігри розширюють коло уявлень студентів, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, порівнювати й узагальнювати бачене, на основі чого робити висновки, а також збагачують учасників новими поняттями, уявленнями, відчуттями. В іграх розвиваються здібності швидко і правильно реагувати на ситуацію, що склалася в часто змінюваній обстановці гри, правильно оцінювати просторові і тимчасові відносини.

Виховне значення спортивних і рухливих ігор. Ігри мають дуже велике значення у моральному вихованні студентів, привчають їх до діяльності в колективі, розвивають почуття солідарності, товариства та відповідальності за дії один одного. Конкретні взаємини між гравцями визначають не тільки виконання багатьох ігрових дій, інтенсивність і загальні розміри зусиль, гостроту деяких переживань, а й загальний характер змагальної боротьби, взаємного співробітництва, психологічної злагожденості, вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки.

Підсумовуючи вище сказане, можемо зробити висновки, що застосування спортивних і рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання позитивно впливають на емоційну і вольову сферу студентської молоді, стають потужним стимулом розвитку особистості.

Література

1. *Методика проведення рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання в навчальних закладах I-II, III-IV рівнів акредитації* : навч. посіб. / уклад. Г. Т. Щирба, Н. П. Лібович, Р. І. Щирба. – Львів : ЛДАУ, 2004. – 67 с.
2. *Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник* / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
3. *Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор (модульний варіант): навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів* О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський; Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. – К.: [Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова], 2008. – 257с.
4. *Шаповал Є.Ю., Донець О., Петришин О.В. Ефективність підходу до організації фізкультурно-спортивної роботи зі студентами на основі використання різних ігрових моделей суперництва і співпраці у міні-футболі // Педагогічна освіта: теорія і практика: зб. наук. праць / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. – Кам'янець-Подільський, 2019. – Вип.27. – С. 141–145.*

В. Дузенко, студент магістратури, групи 601 ГС спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»