

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТОК УНІВЕРСИТЕТУ

У статті розглянуто стан здоров'я і фізичної підготовленості молоді як найвищої соціальної цінності. Визначено особливості впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток університету. Доведено, що використання спортивних ігор в оздоровчій діяльності студенток університету сприяє розвитку фізичної підготовленості.

Ключові слова: студентки, спортивні ігри, розвиток особистості.

В статье рассмотрено состояние здоровья и физической подготовленности молодежи как высшей социальной ценности. Определены особенности влияния спортивных игр на развитие личности студенток университета. Показано, что использование спортивных игр в оздоровительной деятельности студенток университета способствует развитию физической подготовленности.

Ключевые слова: студентки, спортивные игры, развитие личности.

In the article the state of health and physical readiness of youth as high social value is considered. The peculiarities of the influence of the sport games on the development of personality of university mail students are defined. We believe that the usage of the sport games in health-improving activity of mail students stimulates the development of personality and physical readiness.

Key words: mail students, sport games, development of personality.

Актуальність теми. Сучасний стан функціонування вищої освіти свідчить, що важливою проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення, є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо збереження стану репродуктивного здоров'я студенток, яке є невід'ємною складовою здоров'я нації в цілому і має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молоді дівчини перш за все повинні спрямовуватися на відновлення втрачених резервів, збереження і продовження роду, забезпечення високої соціально-творчої активності й професійної діяльності. Важливим напрямком функціонування вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студенток у процесі їх навчання і виховання, впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, залучення студенток до занять фізичною культурою та спортом, формування в них умінь оздоровчої

діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати зміст впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток університету.

Завдання дослідження: проаналізувати стан дослідження проблеми здоров'я і фізичної підготовленості молоді, визначити вплив спортивних ігор на розвиток особистості студенток.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення науково-педагогічної літератури.

Результати дослідження. У Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (2006) зазначається, що мета виховання у студентів ВНЗ полягає у формуванні потреби самостійно оволодіти знаннями, вміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та застосуванні набутих цінностей у життєдіяльності майбутніх фахівців.

За твердженням Л. П. Сущенко, “державна політика в галузі фізичної культури має здійснюватися відповідно до таких принципів: безперервність і послідовність фізичного виховання різних вікових груп громадян на всіх етапах їх життєдіяльності; урахування інтересів усіх громадян при розробці й реалізації програм розвитку фізичної культури і спорту, визнання відповідальності громадян за своє здоров'я і фізичний стан; створення сприятливих умов фінансування освітніх установ і наукових організацій у галузі фізичного виховання і спорту тощо” [9, с. 30].

В. Г. Шилько зауважує: «В умовах соціокультурних і соціально-економічних перетворень сучасного суспільства, що розвивається динамічно, особливого значення набувають зміна, реструктуризація, вдосконалення (модернізація) освітніх парадигм, які в сукупності визначають інноваційні процеси у вищій школі і трансформацію їхнього змісту й організації в більш якісний стан» [11, с. 45].

В. Є. Білогур [2, с. 6], І. Р. Бондар [3, с. 10] зазначають, що реальні потреби сучасного суспільства не можуть бути задоволені наявними освітніми системами молоді як кількісно (за питомою вагою фізичного виховання серед інших дисциплін), так і якісно.

В. К. Бальсевич [1, с. 20], М. Я. Віленський [5, с. 27], П. А. Виноградов [6, с. 13] стурбовані тим, що в останнє десятиріччя рівень здоров'я і фізичної підготовленості молоді відчутно знизився, зокрема 90% абітурієнтів вищих навчальних закладів сьогодні мають відхилення у здоров'ї.

І. М. Шевелева і Ж. Б. Сафонова стверджують: у зв'язку з тим, що у визначенні репродуктивного здоров'я населення провідне місце відводиться дівчатам, своєчасне виявлення факторів ризику і підвищення фізичної активності дозволить проводити заходи з профілактики і корекції наявних порушень [10, с. 17].

Спортивні ігри слід розглядати як масову форму занять фізичною культурою. Для студенток найкращими для занять видами спорту є волейбол, баскетбол, бадмінтон і теніс, які не тільки допомагають сформувати струнку красиву фігуру, але й позитивно впливають на здоров'я. Неабияке значення

також мають розвиток витривалості, швидкості та спритності, підтримка тону м'язової мускулатури, формування стійкості до застудних захворювань унаслідок зміцнення імунітету.

Основне завдання фізичного виховання і спорту – формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток. У кожній сфері є своя спрямованість: у фізичному вихованні – забезпечення як фізичного і духовного розвитку, так і професійно-прикладної підготовленості до праці, засвоєння правил, норм і закономірностей рухової активності в умовах реальної дійсності, а в спорті – досягнення максимально високого спортивного результату, розвиток спеціальних здібностей, необхідних для заняття певними видами спорту.

Характер впливу фізичного навантаження на організм передусім залежить від виду вправ, структури рухового акту. В оздоровчих тренуваннях дослідники (Л. В. Билеєва, І. М. Коротков) виокремлюють такі три основні типи вправ:

I тип – циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості;

II тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, що розвивають загальну та спеціальну (швидкісну) витривалість;

III тип – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість [4, с.16].

Крім того, варто виокремити важливу роль ігрового методу, який сприяє закріпленню навиків, необхідних студенткам, робить заняття більш емоційними, що позитивно впливає на процес навчання. За твердженням І. М. Короткова, «гра може бути використана викладачем як засіб для розвитку уваги, запам'ятовування окремих елементів, удосконалення деяких із них у ході веселого змагання» [4, с. 16].

«Емоційний фон ігрового стану стимулює рухову активність, підвищує «щільність» занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей», – підкреслюють Г. А. Васильков та В. Г. Васильков. Використання рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння ряду вправ, що входять у комплекс, підвищують зацікавленість студенток заняттями фізкультурою. Крім того, ігровий метод сприяє формуванню студентського колективу.

Специфічність умов, що наявні на заняттях фізичною культурою і спортом, визначається предметом діяльності як способом бачення об'єкта дослідження.

Фізичне виховання – найважливіший елемент у системі виховання людини. У цьому аспекті воно є освітньо-виховним процесом і характеризується принципами, властивими педагогічному. Заняття різними видами спорту сприяють зміні не лише фізичних показників, але й психічних функцій організму [7, с.23].

Психологічними особливостями фізкультурної діяльності є:

- навчання і виховання, що спрямовуються на розвиток особистості студенток;

- удосконалення психологічних процесів і властивостей особистості

студенток;

- адаптація до зростаючих фізичних і психологічних навантажень;
- систематичне підвищення раніше досягнутого на рівнях фізичного і психічного розвитку («подолання самої себе»);
- вироблення дисципліни, режиму життя;
- ставлення студенток до фізкультурної діяльності та досконалість системи мотивації;
- наявність специфічного спілкування із викладачем, який спонукає студенток до якісної роботи, та студентками, які зазвичай виконують роль суперниць, конкуренток;
- наявність психічних навантажень, що, за певних умов, можуть призвести до психічного перенапруження [8, с.17].

Для студенток, які вперше вирішили відвідати заняття в секціях спортивних ігор, найбільше підійдуть такі види спорту, як бадмінтон, волейбол, теніс. Фізичні навантаження, отримані під час тренувань у цих секціях, відрізняються порівняно невеликою інтенсивністю і важкістю виконуваних рухів. За своєю технічною складністю вони є цілком доступними для тих людей, які раніше ніколи не займалися спортом. Удосконалення техніко-тактичних дій під час тренувань сприятиме підвищенню рівня фізичної підготовленості і матиме неабиякий позитивний вплив на здоров'я людини. Коли студентка має високий рівень фізичного розвитку, то за бажанням може записатися в секції баскетболу, гандболу або водного поло. Однак для того, щоб тренування із баскетболу або гандболу позитивно впливали на здоров'я, слід пам'ятати, що ці спортивні ігри характеризуються досить високим темпом гри, необхідністю виконання великої кількості швидко-силових рухів і значним фізичним навантаженням на всі основні системи органів тіла. Тому, щоб уникнути загострення наявних захворювань і погіршення стану здоров'я, перед відвідуванням занять у спортивних секціях бажано проконсультуватися з лікарем.

Останнім часом у засобах масової інформації все частіше можна зустріти репортажі про спортивні турніри серед жіночих команд із футболу чи хокею. Деякі спортивні клуби пропонують особам прекрасної статі записатися на заняття у подібні секції. Проте слід пам'ятати, що такі ігри відзначаються особливо різкими рухами, сильними і жорсткими зіткненнями учасників команд, вимагають значної напруги організму і м'язової сили. Тому для дівчат, чия професійна кар'єра не пов'язана з високими спортивними досягненнями і для яких відвідування секцій спортивних ігор викликає інтерес лише через позитивний вплив на здоров'я або здатність формування стрункої фігури, такі види спорту, як футбол або хокей є не зовсім відповідними.

Висновки. Таким чином, використання спортивних ігор в оздоровчій діяльності студенток університету сприяє розвитку особистості та фізичної підготовленості. Вибір секції спортивних ігор повинен здійснюватися з урахуванням фізичної підготовленості організму і рівня фізичних навантажень, які впливають на людину в даному виді спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Наука, 1987. – 275 с.: ил.
2. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Білогур Влада Євгеніївна; Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне, 2002. – 18 с.
3. Бондар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Бондар Іванна Романівна; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
4. Былеева Л. В. Подвижные игры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. – М. : Физкультура и спорт, 1982.
5. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М. Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
6. Виноградов П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни: проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде / П. А. Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 286 с.
7. Мерлин В. С. Психология индивидуальности / В. С. Мерлин. – Москва=Воронеж, 1996.
8. Родионов А. В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А. В. Родионов. – М., 1983.
9. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко; Інститут педагогіки і психології професійної освіти НАПН України; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя : Запорізький держ. університет, 2003. – 442с. : іл.
10. Шевелева И. Н. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья студенток средствами физической культуры / И. Н. Шевелева, Ж. Б. Сафонова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С.17-19.
11. Шилько В. Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В. Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 45-49.

Дата надходження до редакції: 17. 12. 2012 р.