

прекрасного в природі і суспільстві: у живописі, скульптурі, музиці, графіці, архітектурі, літературі. У цьому полягає нерозривний природний зв'язок фізичної культури з культурою нашого суспільства.

Вельми специфічними є умови і можливості трудового виховання в галузі фізичної культури. Справа в тому, що сам процес занять фізичними вправами вимагає наполегливості, організованості, наполегливості, вміння долати труднощі, власне небажання і т.п. Цілком очевидно, що все це дуже схоже з трудовими діями. Крім того, в процесі занять фізичними вправами часто доводиться прибирати приміщення, пересувати снаряди, виготовляти та ремонтувати інвентар і обладнання та багато іншого, що також є трудовими діями. Всі ці навички та вміння успішно переносяться на справжню трудову діяльність. Для занять фізичними вправами (особливо в іграх, єдиноборствах, змаганнях) характерні високий емоційний фон, спрага самої спортивної діяльності, змагання і перемоги. Це вимагає часом граничного напруження сил і здібностей займаються, які стійко переносять сильні больові відчуття і психічні навантаження. Наполегливість, терпіння, завзятість часто переносяться на трудову діяльність.

Висновок. Таким чином, ми бачимо, що взаємозв'язок фізичного виховання з іншими сторонами виховання є основною формою розвитку і становлення фізично культурної, моральної особистості.

Література

1. Євсєєв, С.П. Теорія і організація адаптивної фізичної культури: Підручник. У 2хт. Т.1. Вступ до спеціальності. Історія та загальна характеристика адаптивної фізичної культури/Під загальною ред. Проф. С.П. Євсєєва. - М.: Радянський спорт, 2002. - 448 с.

2. Курамшін, Ю.Ф. Теорія і методика фізичної культури: Підручник/за загальною ред. проф. Курамшина Ю.Ф. - М.: Радянський спорт, 2003. - 464с.

3. Максименко, А.М. Основи теорії та методики фізичної культури. /А.М. Максименко. - М., 1999.

4. Кофман, Л.Б. Настільна книга вчителя фізичної культури/Під ред.Л.Б. Кофмана. - М., 1998.

М.І. Петрушко, Г.О. Мордвінцев, Т.В. Шелехова

Ефективність застосування ігрового методу при навчанні плаванню студентів ДВНЗ «УЖНУ»

Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Ігровий метод широко відомий в фізичному вихованні і у спортивному тренуванні. Реалізувати можливості цього ефективного методу вдається за допомогою використання в плаванні ігор і розваг. Це дозволяє успішно вирішувати спеціально поставлені завдання і запобігти відомого в плаванні явища, як монотонність.

Вивчення науково-методичної літератури засвідчує, що у формуванні у студентів фізичної культури велике значення мають ігри і ігрові вправи. Систематичне застосування ігор сприяє психологічній та фізичній підготовці студентської молоді до майбутньої діяльності.

Мета роботи. Проаналізувати ефективність ігрового методу на якість проведення заняття з плавання.

Матеріали та методи. Ігровий метод забезпечує необхідно зацікавленість студентів в навчанні плаванню. Цей метод дозволяє збільшенню кількості разів однакових вправ, використанню різних вихідних положень для виконання завдань.

Застосування ігор в навчанні плаванню допомагає забезпечити емоційність занять. Ігри в басейні допомагають вивчити плавальні рухи та позбавитись водобоязні. Різноманітні по рухливому змісту ігри сприяють удосконаленню навичок основних рухів, розвитку рухливих якостей.

Методика навчання плаванню за допомогою ігрового методу сприяє засвоєнню певних знань, умінь, і навичок:

1. Правильно відібрані ігри повинні бути зрозумілими, доступними і цікавими.
2. В ігровому методі треба враховувати рівень плавальної підготовленості і фізичний рівень розвитку студентів.
3. Гра – засіб емоційного впливу.
4. Активна участь всіх хто займаються.
5. Гра – засіб регулювання фізичного та психічного навантаження.
6. Гра сприяє вдосконаленню вправ і елементів техніки.
7. В кожній грі повинно бути достатнє фізичне навантаження.
8. Під час проведення гри – постійний контроль викладача та корекція ігор під час їх проведення.
9. Проводити ігри треба систематично і поступово ускладнювати завдання.

План пояснення завдання:

1. Назва гри.
2. Правила гри.
3. Назва команд та місце їх положення.

Успішному проведенню гри сприяє участь кращих плавців, це формує активність та винахідливість, кмітливність, творче мислення. Це сприяє формуванню умінь і навичок виконання поставленого завдання, формуванню фізичної культури у студентів.

Всі ігри мають свою спрямованість. Спираючись на літературні джерела і методики викладання, підбір і проведення гри можна поділити на наступні етапи:

- етап початкового навчання (формується основні навички плавання);
- етап поглибленого навчання (формується вміння техніки в цілому і окремих деталях);
- етап сформованої плавальної навички.

В процесі гри студенти здобувають плавальні знання, вміння і навички розвиваються і вдосконалюються життєво-необхідні якості і здібності.

Під час проведення з плавання студентів поділили на дві групи. В першій групі проводились ігри та ігрові вправи. В іншій проводились тільки плавальні вправи. Та група, в якій були застосовані ігри краще засвоїли і виконали поставлені завдання. Емоційний стан та зацікавленість були значно вище ніж в іншій групі.

Під час підготовки і проведення ігор студенти стикаються з певними труднощами, вчать їх подолати, набувають необхідних знань, умінь й навичок, досвід яких потім переноситься у життя.

Висновки. Застосовуючи ігровий метод в плаванні можна зробити такі висновки: підвищення зацікавленості до навчання, позитивно-емоційне відношення займаючихся до водного середовища і сформована плавальна навичка.

Література

1. Л.М. Шульга. Оздоровче плавання: Навчальний посібник – К. – Олімп. л-ра, 2008. – 232 с.
2. В.Н. Платонова. Плавание – К. – Олимпийская литература. - 2000. – 494 с.

О.П. Пишка

Оздоровче та розвиваюче значення художньої гімнастики

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Художня гімнастика, на нашу думку, належить до унікальних надбань людства, оскільки в ній органічно поєднуються спорт і мистецтво, змагальність і краса, втілюються найкращі можливості жінки підкреслити свою жіночість. Вона виховує в дівчатах любов до краси, музичність, уміння граціозно рухатися. Безперечними рисами художньої гімнастики є її багатогранність і різнобічність, гармонійність і виразність. Юних гімнасток відзначають красива статура, горда постава, пластичні рухи. Проте чимало батьків, які розмірковують над доцільністю навчання дівчат азам художньої гімнастики, мають сумніви щодо її оздоровчого і розвиваючого потенціалу, турбуються про її можливий негативний вплив на здоров'я та особистісний розвиток своїх дітей. Однією з причин цього є недостатня вивченість питання оздоровчого та розвиваючого значення художньої гімнастики; майже всі наукові дослідження цього напрямку присвячені проблемам спортивної підготовки в художній гімнастиці. Лише частково цього питання у своїх працях і статтях торкалися І. Вінер-Усманова [1; 2; 7], О. Шевченко [3], Ж. Горбачова [4], Н. Каравацька [5], Л. Карпенко [6], Р. Терьохіна [7]. Переконані в тому, що його наукове дослідження стане в нагоді як справі популяризації художньої гімнастики в Україні, так і справі оздоровлення, фізичного, художнього та естетичного розвитку наших дівчат.

Мета дослідження: розглянути різні складові оздоровчого та розвиваючого потенціалу художньої гімнастики.

Виклад основного матеріалу. З багатьма іншими видами спорту художню гімнастику поєднує те, що вона допомагає підвищити захисні сили організму й посилити його імунну систему. Безсумнівною є той факт, що під час занять художньою гімнастикою у дівчат підвищується рівень роботи серцево-судинної, дихальної, вегетативної, нервової систем, а також загальної працездатності. Регулярна фізична активність дає можливість організмові гармонійно розвиватися. Завдяки елементам, що розтягують хребет, художня гімнастика допомагає усунути ознаки поширеного в дитячому віці сколіозу на його початкових стадіях. Регулярні заняття гімнастичними вправами тренують вестибулярний апарат, сприяють розвитку не лише гнучкості, а й швидкості, спритності, стрибучості, точності реакцій. Вони зміцнюють м'язовий корсет, адже на тренуваннях дівчата проробляють усі основні групи м'язів, здійснюють ефективний масаж внутрішніх органів. Крім того, заняття художньою гімнастикою суттєво підвищують рівень витривалості дитячого організму.

Крім оздоровчого значення, художня гімнастика має величезний потенціал розвитку. Загальновідомо, що дівчата, які займаються художньою гімнастикою, відзначаються особливою гнучкістю, стрункою статурою, правильною поставою, легкою і граціозною ходою, що дає всі підстави пишатися своїм зовнішнім виглядом. Ці заняття сприяють формуванню багатьох рухових навичок і вмінь, що можуть стати в нагоді і в повсякденному житті. Важливе місце в художній гімнастиці посідають такі види мистецтва як музика і танці: музика розвиває музичний слух, відчуття ритму, узгодженість із ним рухів тіла; танцювальні елементи розширюють загальний кругозір, сприяють розвитку координації рухів, розкутості, вдосконалюють рухові якості. Отже, художня гімнастика розвиває в дівчатах відчуття ритму, музичність, артистичність. Вона слугує чудовим засобом естетичного виховання в дитячому віці. З огляду на це заняття художньою гімнастикою закладають фундамент для занять будь-якими видами танців після завершення спортивних тренувань.

Важко переоцінити роль художньої гімнастики у формуванні сильного характеру, волі до подолання труднощів. Велика кількість дівчат, які займалися художньою гімнастикою в дитячому та підлітковому віці, досягли в подальшому