

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ

*Ольховская Елена Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Изучены возможности физкультурно-спортивной деятельности школьников в укреплении психического и социального здоровья. Выявлено влияние занятий спортивными играми на формирование коммуникативности и эмоциональной устойчивости.

Ключевые слова: здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивные игры, коммуникативность, эмоциональная устойчивость.

Abstract. Explored sports activities of the schoolchildren in promoting mental and social health. The influence of sports games on the formation of communication and emotional stability.

Index terms: health, sport and recreation activities, sports games, sociability, emotional stability.

Успешность жизнедеятельности человека зависит от состояния здоровья и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все стороны человеческой жизни в широком диапазоне социального бытия – производственно-трудовом, социально-экономическом, политическом, семейно-бытовом, духовном, учебном – в конечном счете, определяются уровнем здоровья. Одним из важнейших национальных проектов является изменение отношения россиян к своему здоровью, основанное на осознании индивидуальной ответственности человека за свое физическое и психическое здоровье, социальную и профессиональную жизнедеятельность.

В трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В работах отечественных ученых Ж.К. Холодова, В.И. Ильинича и др. выделяются три основных компонента здоровья: физический, психический и социальный [1]. Суть физического компонента заключается в состоянии организма, при котором интегральные показатели основных физиологических систем лежат в границах физиологической нормы и адекватно меняются при взаимодействии человека со средой обитания.

Психический компонент здоровья характеризуется следующими признаками: 1) адекватное для данного общества интеллектуальное, эмоциональное и сознательно-волевое взаимодействие с социальным окружением; 2) наличие резерва психических возможностей, позволяющих преодолеть стресс.

Социальное здоровье рассматривается в аспекте адаптации человека к условиям общественной жизни, которая обеспечивает нормальные морально-

этические проявления личности. Внимание к собственному здоровью, способность обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизнедеятельности – все это показатели общей культуры человека.

Органической частью общечеловеческой культуры, ее особой самостоятельной областью является физическая культура. Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

В социальной жизни в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Физкультурно-спортивная деятельность человека – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

Актуальность нашего исследования определило то, что закономерным следствием недостаточной двигательной активности на фоне высоких интеллектуальных нагрузок является ухудшение здоровья молодого поколения. По разным данным Министерств образования и здравоохранения в настоящее время количество практически здоровых выпускников российской школы менее 20%.

Сегодня никто не умоляет возможности физкультурно-спортивной деятельности в укреплении физического здоровья человека, т.е. в развитии физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости), в выравнивании ежедневного двигательного режима. Но как систематические занятия физической культурой и спортом влияют на сохранение и укрепление психического и социального здоровья школьников?

Цель нашей работы – определение возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании психических и социально значимых качеств личности, т.е. в укреплении психического и социального здоровья человека. Объект исследования – психические и социально значимые качества личности. Предмет исследования – формирование психических и социально значимых качеств личности в физкультурно-спортивной деятельности.

Мы проанализировали основные психические качества личности (мышление, память, внимание) и социально значимые качества, которые наиболее востребованы в современной жизни (коммуникативность, эмоциональная устойчивость, социальная толерантность, нравственно-волевые качества). Изучение особенностей физкультурно-спортивной деятельности показало, что на формирование психических и социально значимых качеств направлены тактическая и психологическая спортивная подготовка.

В процессе занятий физической культурой и спортом формирование психических и социально значимых качеств личности происходит путем моделирования жизненных ситуаций, «проиграть» которые можно посредством

физических упражнений, спортивных и особенно игровых моментов. Такие качества как рефлексия, эмоциональная устойчивость, коммуникативность, способность работать в команде наиболее успешно развиваются в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол и др.

Опытно-поисковая работа проводилась на базе МБОУ-СОШ № 175. В ней приняли участие 40 школьников 15-16 лет. Все участники были разбиты на две группы:

- группа Г1 (n=20 человек), в которую вошли подростки, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью не только на уроках физической культуры в школе, но и в спортивных секциях не менее 6 часов в неделю. В данной группе ребята занимаются спортивными играми;

- группа Г2 (n=20 человек). Подростки в данной группе либо занимаются физкультурно-спортивной деятельностью только на уроках физкультуры, либо совсем не занимаются ей по состоянию здоровья.

В своей работе мы исследовали возможности спортивных игр в формировании коммуникативности и эмоциональной устойчивости.

Развитие коммуникативности. Коммуникативность – это процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения.

Сегодня человеку, чтобы быть успешным в обществе, необходимо обладать способностью к продуктивному общению, т.е. быть коммуникабельным [2].

При этом коммуникативность проявляется по трем направлениям:

- умение давать социально-психологический прогноз коммуникативной ситуации, в которой предстоит общаться;
- способность программировать процесс общения, опираясь на своеобразие коммуникативной ситуации;
- способность осуществлять социально-психологическое управление процессами общения в коммуникативной ситуации.

Исследование коммуникативности подростков осуществлялось при помощи теста В.Ф. Ряховского, дающего возможность определить уровень коммуникативных способностей человека. Полученные результаты в группах Г1 и Г2 приведены в табл. 1.

Таблица 1

Уровень развития коммуникативности

Группа	Уровень развития коммуникативных способностей			
	низкий	средний	выше среднего	высокий
Г1 (n=20)	0%	30%	50%	20%
Г2 (n=20)	10%	80%	10%	0%

Человек, имеющий низкий уровень развития коммуникативности, замкнут, неразговорчив, не обладает способностью к правильному планированию и осуществлению процесса коммуникации. Человек со средним уровнем

развития коммуникативности достаточно общителен, но не обладает способностью быстро и правильно ориентироваться в меняющейся обстановке. Человек с уровнем развития коммуникативности выше среднего общителен, разговорчив, но не всегда адекватно оценивает партнеров по общению, нет способности к выразительной передаче информации.

При высоком уровне развития коммуникативности человек способен контролировать и регулировать собственное поведение, постоянно ощущать и поддерживать обратную связь в общении, адекватно воспринимать эмоциональное состояние партнеров по общению. Данные, полученные при анкетировании школьников, убедительно показали, что подростки в группе Г1, систематически занимающиеся спортивными играми имеют более высокий уровень развития коммуникативных способностей. Объяснить результаты позволяет то, что в спортивных играх общение в команде происходит не только на вербальном (словесном) уровне. Большую роль в коммуникации игроков играет невербальное общение – мимика, жесты, взгляды и др. Данный вид общения способствует быстрому выстраиванию адекватного взаимопонимания спортсменов, непосредственно влияет на результат игры.

Формирование эмоциональной устойчивости. Эмоциональная устойчивость – это неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий.

Для исследования возможностей физкультурно-спортивной деятельности в формировании эмоциональной устойчивости мы использовали модифицированную пробу Ромберга, которая выявляет нарушение равновесия человека в положении стоя (статическая координация), что является информативным показателем для оценки функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС).

Полученные данные оценивались по 5-ти бальной системе (табл. 2).

Таблица 2

Функциональное состояние ЦНС

Группа	Функциональное состояние в баллах				
	1	2	3	4	5
Г1(n=20)	0%	3%	10%	27%	60%
Г2(n=20)	5%	18%	50%	12%	15%

Исследование ЦНС убедительно продемонстрировало, что в группе Г1, в которую вошли подростки, занимающиеся физкультурно-спортивной деятельностью не только на уроках физической культуры в школе, но и спортивными играми в секциях, отличное функциональное состояние ЦНС у 60%. В группе же Г2 только у 15% испытуемых. Состояние ЦНС напрямую влияет на эмоциональную сферу человека.

Чем лучше функциональное состояние ЦНС, тем больше уменьшается отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, успешнее пре-

дупреждается крайний стресс и проявляется готовность к действиям в напряженных ситуациях. От состояния ЦНС зависит способность человека преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности [4,5].

У подростков, занимающихся спортивными играми, более устойчива эмоциональная сфера. Это происходит за счет рефлексии, которая формируется в процессе тактической подготовки к спортивным соревнованиям и хорошо сформированной коммуникативности. Рефлексия позволяет адекватно оценить сложную напряженную ситуацию, определить пути конструктивного решения проблемы. Коммуникативность способствует контролировать и регулировать собственное поведение, постоянно ощущать и поддерживать обратную связь в общении, адекватно воспринимать эмоциональное состояние партнеров по общению [3].

Здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, который он ведет. Особое место в здоровом образе жизни занимает двигательная активность. Главным средством профилактики различных заболеваний, возникающих на фоне малоподвижного образа жизни и гиподинамии является физкультурно-спортивная деятельность.

Проведенное нами исследование показало, что физкультурно-спортивная деятельность (на примере спортивных игр) способствует формированию психических и социально значимых качеств личности. Готовность человека проявлять на практике хорошо сформированные психические и социально значимые качества укрепляет его психическое и социальное здоровье. Таким образом, физкультурно-спортивная деятельность является средством формирования не только физического компонента здоровья человека, но и психического и социального.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ольховская Е.Б. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина // Екатеринбург: Изд-во ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008 г. 103 с.

2. Сапегина Т.А. Формирование коммуникативной компетенции студентов в физкультурно-спортивной деятельности: учебно-метод. пособие / Т. А. Сапегина, Е. Б. Ольховская, Т. А. Бобылева. // Екатеринбург: Изд. Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2011. 106 с.

3. Сапегина Т.А. Формирование педагогической коммуникации у студентов педагогических вузов / Т.А. Сапегина // Сборник материалов и докладов Международной конференции «[Социально-профессиональная мобильность в XXI веке](#)» под ред. Г.М. Романцева, В.А. Копнова. Екатеринбург, 2014. С. 260-264.

4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: Издательский центр «Академия», 2004. 400 с.

5. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1980. 208 с.

УДК 37: 796

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ НАГРУЗКИ ПРИ РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

*Мануковская Людмила Борисовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Глухова Ольга Васильевна, доцент
Воронежский государственный педагогический университет,
г. Воронеж, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается контроль за переносимостью физической нагрузки, который помогает более точно управлять воспитанием физических качеств и физического совершенствования занимающихся.

Ключевые слова: физическая нагрузка, педагогический контроль, признаки утомления.

Abstract. This article discusses the monitoring of exercise capacity, which helps to more accurately control the education of physical qualities and physical improvement involved in.

Index terms: physical activity, pedagogical control, the signs of fatigue.

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма человека. Физическое воспитание учащейся молодежи эффективно стимулирует положительные функциональные и морфологические изменения в организме занимающихся, активно влияет на развитие физических качеств.

Интенсивная работа большого количества мышц при выполнении физических упражнений помогает успешно функционировать всем системам организма и оказывает на них укрепляющее, развивающее действие. Благодаря разнообразным движениям улучшаются функции серечно-сосудистой, нервной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Поиски оптимальных путей тренирующего воздействия нагрузки на организм занимающихся с целью развития их физических качеств ведут главным образом педагоги.

Физическая нагрузка на занятиях физической культуры должна быть достаточно высока, чтобы вызвать напряжения организма, особенно тех его систем, которые необходимо «усовершенствовать» для развития того или иного физического качества. Но нагрузка не должна быть и чрезмерной, так как это приведет к противоположному результату: тренирующий эффект будет невелик, а взаимодействие отдельных систем организма может нарушиться, произойдет срыв, хорошо известный спортсменам под названием «перетренировка».