

Выводы. На построение годового цикла влияет большое количество факторов. К этим факторам можно отнести количество игр, количество игровых туров, время между турами и место их проведения. В различные периоды подготовки (подготовительный, соревновательный и переходный) в годовом цикле необходимо учитывать наиболее рациональное соотношение различных видов подготовки, объем выполняемой работы и последовательное или разрозненное совершенствование ведущих для гандболистов физических качеств.

Литература

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Гордон С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С.М. Гордон. – Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 2(108) – 2014 год 184 М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
3. Игнатъева В.Я. Гандбол: учебное пособие для институтов физической культуры / В.Я. Игнатъева Ю.М. Портнов. – М.: ФОН, 1996. – 314 с.
4. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

УДК 756.011.3:378

**ИГРОВАЯ РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ КАК МЕТОД ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
GAME RATIONALIZATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL
EDUCATION IN THE UNIVERSITY AS A METHOD OF FORMATION OF
PROFESSIONAL QUALITIES**

*Мамков Олег Михайлович, старший преподаватель,
Чебан Татьяна Николаевна, старший преподаватель,
Приднестровский государственный университет
имени Тараса Григорьевича Шевченко, г. Тирасполь, Приднестровье
Mamkov Oleg Mikhailovich, Senior Lecturer,
Cheban Tatiana Nikolaevna, Senior Lecturer,
Transnistrian State University. Taras Shevchenko, Tiraspol, Transnistria
tanya.cheban.84@mail
mamkov.2017@mail*

Аннотация. Статья посвящена обобщению опыта использования игрового метода в образовательный процесс по физической культуре может являться оптимальным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которое будет способствовать успешному воспитанию их личностно-профессиональных качеств.

Abstract. The article is devoted to summarizing the experience of using the game method in the educational process in physical culture, which can become the best means of professional-applied physical training of students, which will contribute to the successful training of their personal and professional qualities.

Ключевые слова: университет, игровой метод, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональные качества, студенты.

Index terms: university, game method, physical culture, vocational and applied physical training, professional qualities, students.

Ведение. Профессиональная деятельность человека в условиях научно-технического прогресса требует от него наравне с профессиональными знаниями и умениями иметь необходимую специальную физическую подготовленность, работоспособность и профессионально важные качества, в связи с этим в современных вузах большое внимание уделяется прикладной физической подготовке студентов.

Установлено, что любая профессия имеет свои специфические особенности, включающие условия труда, психофизиологические характеристики и требования к уровню развития психофизических качеств. Известно, что специальная психофизическая подготовка, направленная на формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков позволяет сократить срок адаптации человека к условиям производства до 5 лет.

Психофизическая подготовка студентов к профессиональной деятельности – профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности [5].

Суть ППФП состоит в целесообразном использовании средств и методов физического воспитания в подготовке студентов к профессиональной деятельности.

Анализ научной литературы показал, что изучению эффективных методов развития профессионально важных качеств в процессе обучения посвящено большое количество исследований. Анализ педагогического опыта позволил выделить эффективные методы развития личностных и профессиональных качеств, к которым относятся имитационная педагогическая игра, учебные игры, факультатив, самостоятельная работа А.И. Исмаилов и др. в своих исследованиях большое значение в воспитании и развитии личности придают игре [3].

В работах Ю.Д. Железняк, В.Г. Шилько отмечается исключительно важное место игровой деятельности в обучении. Большие педагогические возможности игровой деятельности в воспитании личности определили цель работы – показать значение игры в развитии профессионально-личностных качеств у студентов в процессе физического воспитания [2, 5].

Цель исследования – теоретический анализ научной и методической литературы, а также анализа педагогического опыта по изучаемой проблеме.

Задача исследования – теоретически обосновать основы формирования профессионально важных качеств в процессе университетского физического воспитания средствами игрового метода.

Результаты исследования и их обсуждение. В отличие от других дисциплин, преподаваемых в вузе, физическая культура имеет возможность предоставить студенту самостоятельный выбор учебного отделения для занятий физической культурой и спортом.

На основании медицинского осмотра, физической подготовленности и спортивных предпочтений все студенты распределяются по учебным отделениям. Основное отделение, для студентов основной и подготовительной медицинской группы, включает в себя специализации: общефизическая подготовка, волейбол, баскетбол, футбол. Опрос первокурсников показал, что более 50% студентов (юношей) отдают свое предпочтение спортивным играм.

Игра – своеобразная модель элементов реальной жизни, воспроизводящая практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Она имеет большое значение в воспитании, обучении и развитии человека как средство психологической подготовки к будущим жизненным ситуациям [4].

В игре человек получает удовольствие, снимает нервное напряжение. С помощью игры познается мир, воспитывается творческая инициатива, пробуждается любознательность, активизируется мышление, формируется активная познавательная деятельность. Игра обучает, развивает, помогает восстановить силы, дает хороший эмоциональный заряд бодрости [2].

Цель игры – совместить развлечение с развитием основных качеств и способностей человека. Игра выполняет следующие функции: коммуникативную, деятельностьную, компенсаторную, воспитательную, развивающую, прогнозирующую, моделирующую, развлекательную, релаксационную, психотехническую, корректирующую проявление личности в игровых моделях жизненных ситуаций.

В игровой деятельности сочетаются два важных фактора: с одной стороны, включение в практическую деятельность, развитие физическое, формирование умения самостоятельно действовать, а с другой – получение морального и эстетического удовлетворения от этой деятельности, углубление освоенности окружающего мира. Именно поэтому игра является одним из важных комплексных средств воспитания. В процессе физического воспитания в вузе игры используются как средство физической культуры и как форма организации занятий [3].

Спортивные игры – система характерных физических упражнений, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательных действий [1].

Спортивные игры имеют ряд характерных признаков, отличающих их от других средств физического воспитания:

1. Наличие элементов соперничества и эмоциональности в игровых действиях, позволяющих воспроизводить сложные взаимоотношения между людьми.

2. Меняющиеся условия выполнения двигательных действий, требующие высокой приспособляемости к ним.

3. Вариативность игровых ситуаций, вызывающая активную самостоятельность в выборе результативных действий.

4. Комплексное проявление разнообразных психофизических качеств.

Доказано, что наилучшее развитие общих и специальных физических качеств достигается благодаря тренировочным упражнениям, близким к соревновательным, в связи с чем формирование кондиционных качеств (силы, выносливости, быстроты) и координационных способностей рассматриваются в единстве с технической и тактической подготовкой.

Основной задачей тактической подготовки является развитие способностей у игрока действовать самостоятельно, инициативно в различных игровых ситуациях. Средства тактической подготовки направлены: на развитие быстроты сложной реакции и ответных действий, устойчивости и быстроты переключения внимания с одной тактической направленности на другую; на анализ и прогнозирование деятельности, скорость приема и переработку информации.

Помимо физической, технической, тактической и соревновательной подготовки спортивные игры предъявляет высокие требования к психическим свойствам и качествам спортсмена: ощущениям, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти мышлению, эмоциям и волевым качествам.

Игра воспитывает целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, инициативность, самостоятельность, уверенность, хладнокровие, выдержку, самообладание [2].

В зависимости от игровой ситуации происходит постоянная смена эмоционального состояния игрока, в связи с чем он должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием при различных сбивающих факторах. Спортивный успех зависит не только от уровня физической и технико-тактической подготовленности, но и от таких личностных качеств как коммуникабельность, толерантность, ответственность, организованность и др.

В результате аналитического сопоставления наиболее значимых качеств, формируемых в процессе спортивно-игровой деятельности и качеств, востребованных в профессиональной деятельности будущего работника железной дороги были выделены следующие качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, быстрота реакции, внимание, память, мышление, воображение, эмоциональная устойчивость, активность, целеустремленность, самостоятельность, ответственность, организованность, рефлексивность, коммуникабельность, коллективизм.

Выводы. Сопоставление качеств личности, востребованных в профессиональной деятельности железнодорожника и формируемых средствами физической культуры, позволили заключить, что включение спортивных игр в образовательный процесс по физической культуре может являться оптимальным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которое будет способствовать успешному воспитанию их личностно-профессиональных качеств.

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина. – М.: Просвещение, 1990.
2. Железняк Ю.Д. Совершенствование систем подготовки юных спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дисс. доктора, пед. наук. – М., 1981.
3. Исмаилов А.И. Спорт и игра // Спорт, духовные ценности, культура. – М., 1997. – Вып. 1.
4. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1974.
5. Шилько В.Г. Физическое воспитание в ВУЗе на основе комплексной технологической модели физкультурно-спортивной деятельности / В.Г. Шилько, Н.Л. Гусева, Т.А. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 11.

УДК 378.037.1

РОЛЬ ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ В ФОРМИРОВАНИИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ THE ROLE OF YOGA AND MEDITATION IN THE FORMATION OF STRESS

*Медведева Светлана Адольфовна, кандидат педагогических наук, доцент,
Селиванова А.С., студент*

*Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

*Medvedeva Svetlana Adolfovna, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Selivanova A.S., student*

*Russian State Vocational Pedagogical University,
Yekaterinburg, Russia*

svetlanameda74@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается значение физических нагрузок в профилактике стресса. Занятия йогой и медитации позволяют не только улучшить психофизическое развитие человека, укрепить его здоровье, но и справиться с эмоциональными расстройствами, в том числе стрессом.

Abstract. This article discusses the importance of physical activity in the prevention of stress. Yoga and meditation can not only improve the psychophysical