

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ГІМНАСТІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР НА ПОЧАТКОВИХ ЕТАПАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Валерій Товт, Ангеліна Микуличинська

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Вступ. Актуальність досліджень визначається тим, що використання рухливих ігор в системі спортивної підготовки на початкових етапах тренувального процесу сприяє комплексній підготовці юних спортсменів, а саме: вихованню як фізичних, так і морально-вольових та психологічних якостей [2]. Здебільшого, разом з іншими засобами спортивної підготовки, рухливі ігри забезпечують гармонійний і всебічний розвиток спортсменів-початківців. Аналіз літератури щодо визначення ролі й значення рухливих ігор в системі тренувальних занять гімнастів на початкових етапах їх спортивної підготовки виявив, що змістом ігор є бігові вправи, метання, стрибки, передачі і прийом м'яча та інші вправи за характером навантаження близькі до обраного виду спорту, які комплексно сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості та вихованню морально-вольових якостей спортсменів[1].

Однак деякі вчені та педагоги застерігають від неконтрольованого використання ігор у тренувальних заняттях. Під час ігор в процесі конкурентної боротьби у юних спортсменів можуть проявлятися також негативні реакції, а саме: агресивність, жорстокість, використання недозволених прийомів, обман тощо [3]. Це вважається однією із недостатньо вивчених педагогічних проблем, на яку варто звернути увагу. Загалом проблема дослідження полягає в тому, що на початкових етапах спортивних тренувань рухливі ігри використовуються безпосередньо для загальної фізичної підготовки без врахування їх виховної дії, що не дозволяє в повній мірі використати їх як засіб формування морально-вольових та психологічних якостей у спортсменів-початківців.

Метою досліджень є вивчення закономірностей використання рухливих ігор як засобу загальної фізичної підготовки спортсменів з направленістю на формування важливих морально-вольових та психологічних якостей на початкових етапах тренувального процесу на прикладі спортивної гімнастики.

Результати дослідження. Дослідження проводилися в ДВНЗ «УжНУ» та в ПАДЮОНІ на базі гуртка зі спортивної гімнастики. До досліджень були залучені спортсмени віком від 8 до 10 років, тренери та викладачі ЗВО, середній стаж педагогічної роботи яких склав $17,4 \pm 2,6$ роки. Передбачалося, що на прикладі спортивної гімнастики можна реалізувати мету досліджень.

В процесі дослідження використані такі методи: аналіз літератури та узагальнення; системне спостереження; опитування; інтерв'ювання; методи математичної статистики та аналізу.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що вивчення ролі рухливих ігор як засобу загальної фізичної підготовки та виховання морально-вольових якостей на прикладі спортивної гімнастики, дозволить обґрунтувати їх зміст та методичні рекомендації для кращого застосування в системі тренувальних занять на початкових етапах спортивної підготовки.

Відповідно до поставленої мети та гіпотези сформульовано такі завдання:

- 1) вивчити роль і значення рухливих ігор в системі тренувальних занять на початкових етапах спортивної підготовки;
- 2) визначити рівень зацікавленості спортсменів-початківців на прикладі гімнастів до занять рухливими іграми під час тренувальних занять;
- 3) дати оцінку впливу рухливих ігор як засобу загальної фізичної підготовки та виховання морально-вольових якостей гімнастів на початкових етапах їх спортивної підготовки.

Для вирішення завдань проведено перший етап дослідження, під час якого зроблено аналіз літератури та джерел. Також здійснено спостереження за методикою проведення тренувань зі спортивної гімнастики, де вивчалися роль і значення рухливих ігор в системі тренувальних занять на початкових етапах спортивної підготовки та вплив рухливих ігор на фізичний та морально-психологічний стан юних спортсменів. Проводилося опитування тренерів одного з гуртків ПАДІОНУ та викладачів УжНУ, відповідальних за проведення занять з гімнастики.

Другий етап досліджень включав в себе визначення рівня зацікавленості спортсменів-початківців до занять рухливими іграми під час їх тренувальних занять. Для вирішення цього завдання, проведено опитування гімнастів. Зібрано та проаналізовано результати інтерв'ювання тренерів та викладачів ЗВО, які виконали роль експертів з спортивних дисциплін. Для аналізу результатів дослідження використано методи математичної статистики: середні показники та відсотки.

Третій етап включав в себе оцінку впливу рухливих ігор на загальну фізичну підготовку на виховання морально-вольових якостей гімнастів на початкових етапах їх спортивної підготовки. Для вирішення цього завдання, проведено третій заключний етап дослідження, який полягав у визначенні ефективності розробленого комплексу рухливих ігор на результати підготовки гімнастів.

Обґрунтування значення рухливих ігор базувалося на тому, що емоційне збудження гравців викликає активну діяльність цілої низки важливих підкоркових центрів, що тонізує кору великих півкуль і покращує їх діяльність. Встановлено, що під час ігор гімнасти рухаються швидше, про що свідчить час естафетного бігу на 9 м відрізка, і бігу на ту ж дистанцію, але без елемента змагання. Так, під час гри гімнасти пробігали дистанцію 9 м на 0,2 с. швидше ($4 \pm 0,2$), а ніж у звичайних умовах. Окрім цього, тренування, проведене в ігровій формі та у формі змагань дає можливість збільшити показник моторної щільності заняття до 25%.

Було встановлено, що в сучасній школі, яка робить акценти на активізацію та інтенсифікацію навчального процесу, ігрова діяльність використовується в наступних формах:

- як самостійний елемент технології розвитку фізичних якостей;
- як елемент загального процесу спортивного вдосконалення;
- як окреме заняття або його частина;
- як самостійна форма спортивного тренування.

За результатами експертної оцінки доведено, що реалізація ігрових технологій та методів відбувається за такими основними напрямками:

- формулюється навчально-виховна мета гри у формі ігрового завдання;
- правила гри узгоджуються із загальною фізичною та спортивною підготовкою;
- у навчально-виховний процес вводиться елемент змагання, що перетворює дидактичне завдання в ігрову форму;
- успішне виконання дидактичного завдання пов'язується з успішним ігровим результатом.

Під час досліджень виділено найбільш загальні функції гри: моделювання, соціалізації, самореалізації, комунікації, діагностики, корекції, психотерапії, релаксації. Розуміння функцій, що виконують рухливі ігри, дозволяє визначити їх вплив на сторони спортивної підготовки.

Одним із завдань досліджень було вивчення мотивів спортсменів до занять рухливими іграми. Встановлено, що в ігрових формах тренування, на відміну від інших технологій, найкращим чином проявляються мотиви комунікації, самоствердження, пізнавальні мотиви та мотиви конкуренції і змагання. Зазначені мотиви є основним механізмом підтримки постійного інтересу спортсменів до участі в грі. Вказаний інтерес забезпечувався при дотриманні основних принципів організації гри: справедливості та рівності; добровільності та самомотивації; динамічності; емоційності; поступовості; від простого до складного.

Висновок. Таким чином вивчення ролі рухливих ігор як засобу загальної фізичної підготовки і виховання морально-вольових якостей на прикладі спортивної гімнастики, дозволило обґрунтувати зміст та методичні рекомендації для кращого їх застосування в системі тренувальних занять на початкових етапах спортивної підготовки. Було доведено, що загальна фізична підготовка спортсменів, проведена в ігровій формі, позитивно впливає як на фізичні, так і на морально-вольові та психологічні якості. Так, тренування у формі гри, дають гімнастам можливість виконувати значну кількість різноманітних достатньо складних рухів. Це сприяє розвитку сили, спритності, гнучкості, витривалості. Активна участь в рухливих іграх покращує у гімнастів почуття ритму, пластичності та граціозності, виховує почуття власної гідності, вчить працювати в колективі, позитивно впливає на емоційну сферу та психологічні якості.

Література.

1. Аникиєва Н.П. Воспитание игрой. – М.: Просвещение, 2007.- 144 с.

2. Гуменюк С.В. Виховання гуманних якостей учнів основної школи у процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. канд. пед. наук. - Т., 2009. - 19 с.
3. Озолін, Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемогати / Н.Г. Озолін. - М.: Астрель, 2004. - 863 с.