

[2] Коротка Н.В., Підколесна Л.А. Ділова гра як метод активного навчання англійської мови у закладі вищої освіти. Інноваційна педагогіка. Випуск 31., Т. 2. 2021 - с. 35. URL : http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2021/31/part_2/8.pdf

[3] C. Livingstone. Role Play in Language Learning. Longman, New York. - 1983. - p. 94

[4] Пометун О.І. Енциклопедія інтерактивного навчання. Київ : А.С.К., 2007. – р. 144 с.

[5] Miller F.J.S. The Games that Teachers Play / Fiona J.S.Miller // Іноземні мови. – 2003. - № 3. – с. 19-25

ROLE-PLAY GAMES IN TEACHING ENGLISH TO DESIGN STUDENTS

Smuhliakova Maryna K.

Senior Instructor of the Department of Modern Languages,

Education and Research Institute of Humanities of Admiral Makarov National University of Shipbuilding (Ukraine, Mykolaiv)

Specific aspects of using role games in teaching English have been presented. Different types of role games that can be practised in English classes for design students have been analyzed and the main advantages of their use have been identified.

Key words: role-play games, professional English, design, teaching, motivation

УДК 796:378

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ У РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ

Сокол О.В.,

*ст. викладач доцент НУК кафедра фізичного виховання та спорту
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова
м. Миколаїв, Україна
olgavs697@gmail.com*

Анотація: Збереження та зміцнення здоров'я, підвищення адаптаційних можливостей організму студентів у період навчання у ВНЗ є важливою складовою вищої освіти, оскільки саме в цей період закладається фундамент успішності та довголіття майбутньої професійної діяльності молодих спеціалістів. [1]

Ключові слова: фізичного виховання, працездатності, режими труда та відпочинку, студент.

Мета статті: загострити увагу педагогічної громадськості на потребі активізації пошуків ефективних шляхів фізичного виховання у режими труда та відпочинку.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет

Трудова діяльність студента під час навчання у вузі нагадує працю працівників розумової праці, але має деякі особливості. Однією з них є те, що студенти здебільшого виконують розумову роботу, що супроводжується вираженою нервово-психологічною, емоційною напругою, яка характеризується посиленням уваги, активізацією пам'яті, процесів мислення, що у свою чергу викликає сильне збудження центральної нервової системи. У той же час, м'язовий компонент у роботі студентів майже відсутній. [3]

Особливості змісту праці студентів зумовлює і певну специфіку їхньої працездатності, яка відрізняється затяжним характером впрацьованості, незначним періодом високої сталої працездатності, стійким характером після робочих зрушень та тривалими слідовими явищами.

Наявні дані свідчать про те, що найнижча продуктивність праці у студентів спостерігається в перші 2 години навчання (особливо в першу годину). На третю годину роботи у студентів значно посилюється діяльність органів кровообігу, нервової, дихальної та інших систем. У процесі самостійних і практичних занять напруга і втома найважливіших систем організму наступають раніше і виражені більшою мірою, ніж у період лекцій. Розумова діяльність має інерційність, а функціональні зрушення в організмі студентів тримаються дуже довго.

Для підтримки високого рівня працездатності студентів у процесі навчання у режим дня включають виробничу гімнастику. Завдання виробничої гімнастики полягають у наступному:

- сприяння швидкому включенню у виробничу діяльність;
- забезпечення відпочинку у процесі навчання (праці) підвищення стійкої працездатності організму;
- покращення стану здоров'я та фізичного розвитку;
- сприяння вихованню колективізму, організованості та підвищенню дисципліни;
- підвищення інтересу тих, хто займається оздоровчими заходами, та залучення їх до регулярних занять доступними видами спорту[2].

Напружена розумова діяльність студентів наприкінці семестру та в період екзаменаційної сесії у поєднанні з емоційними переживаннями викликає несприятливі зрушення в організмі, що призводить до зниження їх працездатності, незважаючи на профілактичні та відновлювальні заходи, що проводяться (рис. 1).

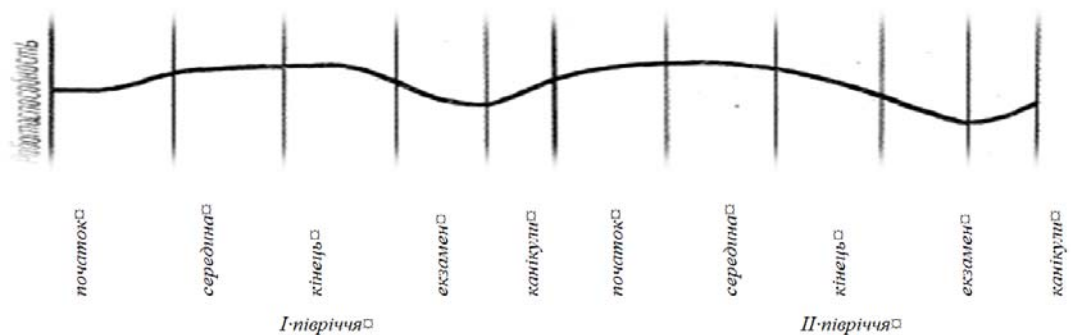


Рис. 1 Зміна розумової працездатності студентів упродовж навчального року.

Оскільки повного відновлення працездатності перед черговим робочим тижнем, семестром, роком можна досягти лише за використання активного відпочинку, рекомендуються такі заходи:

- активний руховий режим в об'ємі 4 – 6 годин на день
- в оптимальному для організму режимі навантаження;
- загартовування природними факторами;
- раціональне харчування із посиленою вітамінізацією;
- здоровий режим дня;
- зміна обстановки, спілкування із природою.

Ефективні форми реалізації цих заходів:

- туристичні походи, прогулянки, подорожі;
- полювання, риболовля, збір грибів, ягід та ін.;
- купання у водоймах;
- відпочинок в оздоровчо-спортивному та альпіністському таборах;
- навчально-тренувальні та самостійні заняття різними видами спорту на відкритому повітрі. [4]

Велика увага приділяється фізичній культурі та спорту у період студентських канікул у оздоровчо-спортивних таборах. Вся робота з організації, проведення оздоровчо-фізкультурних та спортивно-масових заходів у таборах спрямована на покращення фізичного виховання

студентської молоді, створення умов для відпочинку та зміцнення здоров'я, а також на підтримку та підвищення рівня спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Заняття фізичною культурою та спортом під час студентських канікул спрямовані на вирішення наступних основних завдань:

- виховання студентської молоді в дусі творчої моралі, патріотизму;
- зміцнення здоров'я відпочиваючих засобами фізичної культури та спорту з урахуванням природних умов, підвищення рівня різнобічної фізичної підготовки та загальної працездатності організму;
- вдосконалення організаційних форм та методів оздоровчо-фізкультурної, спортивно-масової та виховної роботи серед відпочиваючих;
- ознайомлення відпочиваючих із санітарно-гігієнічними правилами використання природних засобів загартовування;
- вироблення необхідних навичок дотримання раціональних режимів відпочинку;
- оздоровлення студентів із ослабленим здоров'ям;
- залучення до регулярних занять фізичною культурою та спортом усіх відпочиваючих;
- удосконалення рівня спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- підготовка з-поміж студентів інструкторів та суддів зі спорту;
- організація підготовки та здавання норм та вимог "Щорічне оцінювання фізичної підготовленості населення України" з метою визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти;
- вироблення навичок самоуправління та організації активного відпочинку.

Для вирішення поставлених завдань широко застосовують чисельні засоби фізичного виховання (фізичні та ідеомоторні вправи), використовують природні фактори (сонячна радіація, повітря, вода), фактори особистої та суспільної гігієни, середовище відновлення (режим харчування, відпочинку, тренувальних впливів та ін.) . Фізичні вправи, як специфічні засоби фізичного виховання, є основними руховими діями в режимі відпочинку та відіграють провідну роль в оздоровленні студентської молоді.

Організовує та проводить масові фізкультурні та спортивні заходи студентський спортивний клуб. Силами громадських фізкультурних кадрів, інструкторів колективів фізичної культури за активної участі викладачів та профспілкової організації.

Студентські спортивні клуби залучають до проведення масових фізкультурних та спортивних заходів широкий громадський фізкультурний актив: фізоргів груп, громадських тренерів, суддів зі спорту, членів бюро спортивних секцій, викладачів. Основною чинною ланкою є - факультетський актив, який готує команди до участі у спортивних змаганнях. У своїй повсякденній діяльності він веде роботу щодо залучення всіх студентів до масових оздоровчо-фізкультурних та спортивних заходів, організовує лекції та бесіди, влаштовує виставки, стенди, фотомонтажі на спортивні теми, таблиці рекордів, досягнень груп, курсу, факультету, вузу та ін.

ВИСНОВКИ:

Зовнішнім проявом будь-якого трудового процесу є рухова діяльність людини, її трудова активність, що є з фізіологічної точки зору рядом безумовних і умовних рефлексів, які в процесі трудової діяльності систематизуються і врівноважуються в руховому динамічному стереотипі.

Встановлено, що для здійснення рухової трудової дії визначальне значення має функціональний стан аналізаторів, а також фізичних якостей – сили, витривалості, швидкості, спритності, здатності до координації руху. Саме цими активними компонентами, а також процесом становлення та руйнування робочого динамічного стереотипу вчені пояснюють закономірності підвищення та зниження працездатності. Знання цих закономірностей дозволяє успішно застосовувати ефективні заходи оптимізації фізіологічних та психологічних процесів людини.

Література

- [1] Закон України "Про фізичну культуру і спорт".
[2] Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. – К., 1988.
[3] Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх навчальних закладах. – Тернопіль, 2000.
[4] Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К., 1991.

Physical culture and sports in work and rest mode

Sokol O.V. Art. teacher, associate professor of the National Academy of Sciences, Department of Physical Education and Sports, Admiral Makarov National Shipbuilding University, Mykolaiv, Ukraine olgavs697@gmail.com

Abstract: Preservation and strengthening of health, improvement of adaptation capabilities of the students' organism during the period of study at a university is an important component of higher education, since it is during this period that the foundation of success and longevity of the future professional activity of young specialists is laid. [1]

Keywords: physical education, work capacity, modes of work and rest, student.

УДК 796:378.4

ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВУЗІ

Сокол О.В.

Ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту

доцент НУК

Колоскова І.В.

викладач

кафедри фізичного виховання та спорту

Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

м. Миколаїв, Україна

olgavs697@gmail.com

Анотація: Підвищена увага до системи вищої освіти в Україні неодмінно призведе і до змін в організації та проведенні всього комплексу занять із фізичного виховання, які є однією із складових загального розвитку та становлення особистості.

Ключові слова: Фізичне виховання, дисципліна у вищих навчальних закладах.

Фізичне виховання в системі освіти здійснюється у відповідності до Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт» у всіх навчальних закладах і є важливим компонентом виховання студентської молоді, формування у них фізичного, морального та психічного здоров'я, подальшого удосконалення підготовки до активного життя та професійної діяльності [3].

Постановка проблеми та актуальність її дослідження. Однією з умов всебічного розвитку особистості є її фізична підготовленість як результат фізичного виховання, заняття спортом, формування особистості, яка поєднує у собі духовне багатство, моральну чистоту та фізичну досконалість.

Мета, завдання та методи дослідження. Мета статті полягає в тому, щоб проаналізувати ситуацію у викладанні вузівської дисципліни «Фізичне виховання», обґрунтувати вимоги щодо змісту її модернізації в умовах сучасної України.