

9. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
10. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал. Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
11. Тимчик М. В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.
12. Тимчик М. В. Виховання фізичної культури учнів у процесі ігрової діяльності / М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія. Педагогічні науки : реалії та перспективи. Випуск 14. К., 2009. – С. 237–240.

**Загородній К. В., Севериненко І. Л.**  
**Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова**

### РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНИХ ІГОР В УМОВАХ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

*У статті розкрито можливості спортивних ігор для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Обґрунтовано ефективність секційної форми організації занять фізичними вправами в умовах закладів середньої та вищої освіти.*

**Ключові слова:** учні, студенти, спортивні ігри, секційні заняття, фізичне виховання.

**Загородній К. В., Севериненко І. Л. Реализация задач физического воспитания ученической и студенческой молодежи средствами спортивных игр в условиях секционных занятий.** В статье раскрыты возможности спортивных игр для реализации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач физического воспитания учащейся и студенческой молодежи. Обоснована эффективность секционной формы организации занятий физическими упражнениями в условиях учрежденной среднего и высшего образования.

**Ключевые слова:** ученики, студенты, спортивные игры, секционные занятия, физическое воспитание.

**Zahorodnii K. V., Severinenko I. L. Realization of the problems of physical education of pupils and students by means of sports games in conditions of sectional occupations.** In the article the possibilities of sports games for realization of educational, improving and educational problems of physical training of pupils and students are revealed. The effectiveness of the sectional form of organization of physical exercises in the conditions of institutions of secondary and higher education is substantiated.

*The realization of the tasks of physical education of the younger generation in secondary and higher educational establishments requires, first of all, the use of popular, accessible and effective types of physical exercises in various forms, including in the process of sectional work.*

*Priority of the use of sectional forms of physical education is determined by the possibility of providing young people with rationally organized motor activity on a free choice.*

*An optimal form of physical exercise, which has both a health-improving, educational and applied value, is a popular sport among young people. Classes in sport games contribute to the improvement of the physical, mental and personal qualities of students and students, including motor, applied, volitional, moral, patriotic and aesthetic aspects of their life and future professional activities.*

*Section sessions on sports games allow motor and psychological training of young people, create vital and professionally necessary motor experience, promote emotional unloading and have educational potential, which confirms the high potential in the implementation of educational, recreational and motor tasks of physical education in institutions of secondary and higher education.*

*Sporting games due to high motor density is an excellent means of overcoming the motor deficit of student and student youth. Sport games differ in physical activity of mixed (aerobic-anaerobic) power for most muscle groups, the work of variable intensity and the need for a large number of speed-force and precision movements.*

**Key words:** pupils, students, sports games, sectional occupations, physical education.

**Постановка проблеми, актуальність дослідження.** Реалізація завдань фізичного виховання підростаючого покоління у середніх та вищих закладах освіти вимагає насамперед застосування популярних, доступних та ефективних видів фізичних вправ у різних формах, у тому числі у процесі секційної роботи.

Пріоритетність застосування секційної форми занять з фізичного виховання визначається можливістю забезпечення молоді раціонально організованою руховою активністю за вільним вибором. Організація освітнього процесу з фізичного виховання студентів за секційним принципом з використанням видів фізкультурно-оздоровчої діяльності, що викликають інтерес, мають оздоровче і прикладне значення, нині активно впроваджується і розвивається [6].

Концептуальні напрями розвитку фізичного виховання в школі та механізм реалізації їх у повсякденній роботі вимагають застосування нових або удосконалення традиційних підходів. Зважаючи на недостатню кількість уроків фізичної культури в сучасній школі, слід робити акцент на активізації секційних занять, що дозволяє вирішувати завдання фізичного виховання школярів за межами шкільного розкладу [3].

Оптимальним видом фізичних вправ, що має одночасно оздоровчу, виховну та прикладну цінність, користується популярністю серед молоді є спортивні ігри. Заняття спортивними іграми сприяють удосконаленню фізичних, психічних та

особистісних якостей школярів і студентів, включаючи руховий, прикладний, вольовий, моральний, патріотичний та естетичний аспекти їхньої життєдіяльності та майбутньої професійної діяльності [5; 12]. Тому ефективність реалізації завдань фізичного виховання у процесі секційних занять зі спортивних ігор у середніх та вищих закладах освіти не викликає сумніву.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі розвитку середньої та вищої освіти потенціал фізичного виховання використовується недостатньо, про що свідчать низькі показники здоров'я, рухової підготовленості та мотивації учнівської та студентської молоді до занять фізичними вправами [10]. Практика показує, що зміст занять фізичними вправами часто не враховує інтересів тих, хто навчається, обсяг рухової активності в умовах навчання недостатній, обсяг фізичних навантажень замалий або занадто великий, а тому ефект від такої організації фізичного виховання низький.

Н.А. Олійник [6] зазначає, що секційна форма занять передбачає особисту зацікавленість і високу мотивацію тих, хто навчається, при збереженні дидактичної складової, дає можливість диференціації, індивідуалізації та вільного вибору змісту, засобів і методів фізичного виховання відповідно до мотивів, інтересів та потреб молоді. Переваги секційної форми організації фізичного виховання студентів підтверджують результати проведеного Ю. М. Вихляєва [2] опитування: у 98% студентів секційних груп зафіксовано стійкий інтерес до занять, тоді як в академічних групах з традиційною формою навчання цей інтерес на 42% менший. Поряд з цим, Я. Кравчуком [4] встановлено, що практично 83% школярів хотіли б займатися в спортивних секціях

Вченими доведено, що спортивні ігри користуються популярністю серед молоді завдяки емоційності, можливостями діяти в команді, різноманітністю рухових дій. Так, за даними І. Кліша [3], близько 78% старшокласників до пріоритетних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах секційних занять відносять спортивні ігри. Дослідження Сотник О.В., Темченка та ін. [8; 9] показали, що близько 50% студентів віддають перевагу спортивним іграм у змісті занять фізичними вправами в умовах навчання.

Доцільність застосування спортивних ігор у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді не викликає сумніву. Спортивні ігри входять до навчальних програм з фізичної культури для учнів середніх закладів освіти та студентів закладів вищої освіти, активно використовуються у процесі спортивно-масової роботи, під час активного відпочинку тощо. Простота інвентарю, обладнання та умов проведення (як у приміщенні, так і на свіжому повітрі), можливості для занять спортивними іграми учнів та студентів з різним рівнем рухової і технічної підготовленості зумовлюють активне їх використання у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді в умовах навчання та за межами закладів освіти. Зміст спортивних ігор відрізняється різноманітністю рухових дій, варіативністю ігрових ситуацій, характер – динамічністю та емоційністю та високою моторною щільністю. Все обґрунтовує мають високий освітній, оздоровчий та виховний потенціал занять спортивними іграми.

Отже, **завдання дослідження** – розкрити можливості реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань з фізичного виховання учнівської та студентської молоді засобами спортивних ігор в умовах секційної роботи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Використання спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання ефективно у широкому віковому діапазоні у таких напрямках:

- формування усвідомленої потреби в засвоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту;
- зміцнення здоров'я і фізичний розвиток як умови забезпечення повноцінної життєдіяльності та досягнення високого рівня фізичної готовності до соціально значущих видів діяльності;
- розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок;
- загальна фізкультурна освіта, спрямована на засвоєння інтелектуальних, моральних, духовних та естетичних цінностей фізичної культури [11].

Оздоровчий ефект від систематичних занять спортивними іграми обґрунтовується широкими можливостями рухової підготовки та підвищення функціональних можливостей тих, хто займається. Посилена м'язова діяльність під час гри сприяє покращенню регуляторної діяльності нервової системи, сили і рухливості нервових процесів, прискоренню обміну речовин, підвищенню функціональних можливостей органів дихання та кровообігу, удосконаленню сенсорних систем і аналізаторів - чутливості рухового аналізатора, функціональної стійкості вестибулярного аналізатора, окоміру. Спортивні ігри відрізняються динамічністю, різноманітною варіацією та поєднанням ігрових дій, що сприяє покращенню рухової підготовленості молоді - розвитку координації та просторово-динамічної точності рухів, м'язової сили, загальної та спеціальної витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей, збільшенню рухливості суглобів і міцності зв'язок, підвищенню опірності організму до простудних захворювань.

Заняття спортивними іграми завдяки високій моторній щільності є чудовим засобом подолання рухового дефіциту учнівської та студентської молоді. Спортивні ігри відрізняються фізичним навантаженням змішаної (аеробно-анаеробної) потужності на більшість м'язових груп, роботою змінної інтенсивності та необхідністю виконання великої кількості швидкісно-силових і точнісних рухів.

Вміння швидко, точно і вільно диференціювати м'язові зусилля у стислі проміжки часу є необхідною умовою для правильного виконання багатьох рухів у спортивних іграх. На думку С. Романенка [7], спортивні ігри активно формують специфічні психомоторні здібності тих, хто займається - на базі різної сенсорної інформації удосконалюється комплексне сприйняття та точність синтетичних спеціалізованих відчуттів («відчуття м'яча», «відчуття майданчика», «відчуття часу», «відчуття дистанції», «відчуття простору», «відчуття суперника», «відчуття партнера» тощо).

Спортивні ігри мають велике прикладне значення, оскільки включають широкий арсенал рухових дій та технічних прийомів: біг, ходьбу, стрибки, зупинки, повороти, ведення, передачі, ловіння, кидки, що збагачують руховий досвід тих, хто займається та носять прикладний характер. Усі рухи, вживані у спортивних іграх, є природними, а тому при правильному

навчанні засвоюються порівняно легко. Результативність спортивних ігор залежить від розвитку тактичного мислення, а тому вони носять інтелектуальний характер.

Можливість реалізації виховних завдань фізичного виховання молоді засобами спортивних ігор підтверджена специфікою ігрової діяльності. М.В.Тимчик [11] зазначає, що будь-яка ігрова діяльність має творчий та пізнавальний характер. Під час ігор гравці стикаються з певними труднощами, вчаться їх долати, набувають певних знань, умінь і навичок, досвід яких потім переноситься у життя.

Ігрова діяльність забезпечує необхідні умови для вирішення всього спектру завдань виховання, оскільки в ній активним фактором формування особистості виступає колектив і, водночас, є реальна можливість для самовираження, прояву індивідуальних рис. Спортивні ігри командного характеру, такі як футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, сприяють вихованню позитивних рис характеру особистості, а саме виховують взаємоповагу, взаємовиручку, відчуття обов'язку, толерантність, вміння діяти в колективі, стійкість до конфліктних ситуацій. Необхідність дотримання строго регламентованих правил у грі виховує свідомість, пунктуальність, дисциплінованість та відповідальність. Високоемоційний та змагальний характер ігор виховує емоційну контактність та емоційну стабільність, стійкість до нервово-психічного напруження. Крім того, систематичні заняття спортивними іграми виховують життєво і професійно важливі якості особистості – спостережливість, кмітливість, ініціативність та рішучість та уміння передбачення.

Участь у будь-якій спортивній грі вимагає здійснення якісного миттєвого безперервного інтелектуального та психічного аналізу різних, часто непередбачуваних ситуацій, що постійно змінюються, вчить швидкої обробки зорової, слухової та рухової інформації, ефективному реагуванню та прийняттю адекватного рішення з використанням великого обсягу технічних прийомів і дій у різноманітних рухових поєднаннях і варіаціях, умінню змінювати поведінку в залежності від умов.

Спортивні ігри сприяють формуванню соціальних навичок учнів та студентів, зокрема розвивають здібності до передбачення та планування, лідерські якості, витримку, впевненість в своїх силах та цілеспрямованість. Командні ігри спрямовані на досягнення спільних інтересів колективу команди, а перемога досягається лише спільними зусиллями, що визначає кожному гравцеві певну роль та детермінується ініціативою і творчою активністю кожного гравця. У психологічному аспекті систематичні заняття спортивними командними іграми формують установку на успіх, стимулюють активність та самовизначення. Характер спортивно-ігрової діяльності визначають активне включення механізмів усвідомленої і творчої діяльності. Ситуативний характер ігор передбачає необхідність маскування гравцями своїх задумів, зміни поведінки та самостійного вибору схеми тактичних дій, що розвиває творчий потенціал та креативні здібності [1].

Спортивні ігри позитивно впливають на нервову систему і розвиток психіки тих, хто займається. Заняття спортивними іграми розвивають мислення та розумові здібності, різні види пам'яті – образну, рухову, емоційну, властивості уваги - обсяг, розподіл, стійкість, концентрацію та переключення. Так, протягом гри гравцям доводиться стежити одночасно за м'ячем, за діями та локалізацією суперників і партнерів, доводиться постійно змінювати види рухів, їх напрямом та швидкістю. Психічні процеси, що відбуваються під час гри, протікають після її завершення і переносяться на інші види діяльності, що є важливим чинником професійного становлення. Крім того, багатогранність ігрових видів, їх емоційна насиченість і видовищність дозволяють активно стимулювати мотиваційний аспект. Крім того, спортивні ігри – чудовий засіб рекреації та активного відпочинку молоді в умовах інтенсивних навчальних навантажень.

**Висновки.** Отже, спортивні ігри – популярний, доступний та ефективний засіб фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Секційні заняття зі спортивних ігор дозволяють здійснювати рухову та психологічну підготовку молоді, формувати життєво і професійно необхідний руховий досвід, сприяють емоційному розвантаженню та мають виховний потенціал, що підтверджує високий потенціал у реалізації освітніх, оздоровчих і рухових завдань фізичного виховання у закладах середньої та вищої освіти.

**Перспективи використання результатів дослідження.** Результати дослідження та отримані висновки можуть бути використані у напрямку вивчення динаміки фізичного та мотиваційного стану школярів та студентів у процесі секційних занять зі спортивних ігор.

#### Література

1. Арефьева Л. П., Плющакова О. В. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищому педагогічному закладі освіти засобами баскетболу / Л. П. Арефьева, О. В. Плющакова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. - Випуск 3К (97) 2018. – С. 40-43.
2. Вихляев Ю.М. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / Ю.М. Вихляев // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. - Випуск 3К (56) 2015. – С. 83-87.
3. Кліш І. Вплив секційних занять із баскетболу на фізичну підготовленість старшокласників / І. Кліш // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2009. - № 3. – С. 76-79.
4. Кравчук Я. І. Стан та шляхи формування у школярів інтересу до фізичного виховання та спорту / Я. І. Кравчук, Н. С. Войнаровська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - Т. 2. - С. 151–155.
5. Наумчук В.І. Спортивні ігри в системі професійної підготовки студентів факультетів фізичного виховання / В.І. Наумчук // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка. — 2007. — №3. —С. 3-5.
6. Олійник Н. А. Секційна робота як одна з форм організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Н. А. Олійник // Педагогічні науки: збірник наукових праць Херсонського державного університету. - 2016. - № 73. - Том 1. – С. 116-121.

7. Романенко С. Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій у регбі / С. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – №1 – С. 118–123.
8. Сотник О.В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді / О.В. Сотник, Б.Д. Зубрицький, О.В. Сініцина // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2014. – Випуск 9 (50) 2014. – С. 131-135.
9. Темченко В. А. Секционная форма организации физического воспитания студентов / В. А. Темченко, Р. Р. Сиренко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 99–104.
10. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. - 2016. - № 15(13-20 квітня). - С. 6 ; Освіта. - 2016. - № 21/22 (25 травня-1 червня). - С. 6
11. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
12. Zashchuk S. G. Basketball in physical education of students of non-physical education institutions / S. G. Zashchuk, T. V. Ivchatova // Problems of physical education and sport. - 2010. - №5. - P. 69-72.

**Захарова І.Ю.**

**Национальный технический университет Украины  
Киевский политехнический институт имени Сикорского И.И.**

### **КОНДИЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КАК ОСНОВНОЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Чтобы определиться с понятием «кондиционная физическая подготовленность», необходимо предварительно рассмотреть такие понятия, как «физическое развитие» и «физические качества». В научной и учебной литературе наиболее полно определено понятие «физическое развитие».

В наиболее полной трактовке **физическое развитие** – это закономерный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума естественных морфофункциональных свойств его организма и основанных на них так называемых физических качеств.

Таким образом, из приведенного определения следует, что физическое развитие определяется, во – первых, антропометрическими параметрами и функциональным состоянием основных систем организма; во – вторых, что важно, - параметрами физических качеств, развитие которых обусловлено морфофункциональным состоянием.

Такое широкое толкование физического развития отличается от существующего на сегодняшний день (особенно в медицине) достаточно узкого определения, когда этим термином обозначается ряд морфологических (рост, вес, объем грудной клетки, жировая складка и так далее), функциональных (жизненная ёмкость лёгких – ЖЕЛ, частота сердечных сокращений – ЧСС – в покое и при нагрузке, максимальное потребление кислорода, общая работоспособность  $PWC_{170}$ ) и других показателей. Таким образом, физические качества являются одними из основных (хотя и производными от морфологических и функциональных признаков) показателей физического развития.

**Ключевые слова:** кондиционная физическая подготовленность, учебный процесс, физические качества, физическое развитие.

#### **Захарова І.Ю. Кондиційна фізична підготовленість як основний показник фізичного здоров'я студентів.**

Щоб визначитися з поняттям «кондиційна фізична підготовленість», необхідно попередньо розглянути такі поняття, як «фізичний розвиток» і «фізичні якості». У науковій та навчальній літературі найбільш повно визначено поняття «фізичний розвиток».

У найбільш повній трактуванні фізичний розвиток - це закономірний процес становлення, формування і подальшої зміни протягом життя індивідуума природних морфофункціональних властивостей його організму і заснованих на них так званих фізичних якостей.

Таким чином, з наведеного визначення випливає, що фізичний розвиток визначається, по - перше, антропометричними параметрами і функціональним станом основних систем організму; по - друге, що важливо, параметрами фізичних якостей, розвиток яких обумовлено морфофункціональним станом.

Таке широке тлумачення фізичного розвитку відрізняється від існуючого на сьогоднішній день (особливо в медицині) досить вузького визначення, коли цим терміном позначається ряд морфологічних (зріст, вага, обсяг грудної клітини, жирова складка і так далі), функціональних (життєва ємність легень - ЖЕЛ, частота серцевих скорочень - ЧСС - в спокої і при навантаженні, максимальне споживання кисню, загальна працездатність  $PWC_{170}$ ) і інших показників. Таким чином, фізичні якості є одними з основних (хоча і похідними від морфологічних і функціональних ознак) показників фізичного розвитку.

**Ключові слова:** кондиційна фізична підготовленість, навчальний процес, фізичні якості, фізичний розвиток.

**Zakharova I. Conditional physical preparedness as the main indicator of the physical health of students. To determine the term “the conditional physical preparing” it is necessary first of all to consider such terms as “physical developing” and “physical qualities”. The term “physical developing” is determined at scientific and educational literature.**

The corrective term “physical developing” is the natural process of being, forming as well as following changing of natural morphological and functional properties of an organism and based on these properties so – called physical qualities later on.