

– С. 63–70. – № 4 (318) травень 2018. – Ч. II. – С. 192–201.

10. Савко Э. И. и др. Реабилитация остеохондроза поясничного отдела позвоночника физическими упражнениями и фоам-роллером / Э.И. Савко, Ю. П. Комарчук. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – Том 1. – № 4 (15) (2019) ISSN 2414–0244 Scientific journal. – С. 106–112.

References

1. Anohin, P. K. (1975). Essays on the physiology of functional systems. Moscow: Nauka.
2. Anohin, P. K., Orlov, A. I., & Erohina, L. G. (1964). Big Medical Encyclopedia (3rd ed., Vol. 35). Moscow: Sov. Jenciklopedija.
3. Vojnija, A. I. (1964). Intervertebral disc. Abstract of Doctor's degree dissertation. Moscow.
4. Drivotinov, B. V., Poliakova, T. D., & Pankova, M. D. (2007). Rehabilitation of the clinical manifestations of spinal osteochondrosis. Mir sporta, no. 1.
5. Zabarovskii, K. S., & Makarevich, K. S. (1982). Changes in the spine during prolonged exercise. Riga.
6. Epifanov, V. A., & Epifanov, A. V. (2004). Osteochondrosis of the spine: a guide for doctors. Moscow: MEDpress–inform.
7. Popelianskii, I. I. (1966). Cervical osteochondrosis. Moscow: Meditsina.
8. Popelianskii, I. I. (1989). Peripheral Nervous System Diseases: A Guide for Physicians. Moscow: Meditsina.
9. Savko, E. I., & Komarchuk, J. P. (2018). Therapeutic physical training for osteochondrosis of the lumbar spine. VISNYK Lugans'kogo nacional'nogo universytetu imeni Tarasa Shevchenky, no. 4.
10. Savko, E. I., & Komarchuk, J. P. Rehabilitation of osteochondrosis of the lumbar spine with physical exercises and foam-roll (no. 4, Vol. 1). ISSN 2414–0244. Scientific journal.

Сембрат С. В.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму

Мовчан В. П.

*старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*

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

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

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

Sembrat S. V., Movchan V. P. Realization of tasks of physical education of 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 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.*

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

Sembrat S., Movchan V. Realization of the problems of physical education of 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 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.

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.

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: *students, sports games, sectional occupations, physical education.*

Постановка проблеми, актуальність дослідження. Реалізація завдань фізичного виховання у закладах вищої

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].

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

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку вищої освіти потенціал фізичного виховання використовується недостатньо, про що свідчать низькі показники здоров'я, рухової підготовленості та мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами [1]. 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 завеликий, а тому ефект від такої організації фізичного виховання низький.

Н.А. Олійник [5] 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 [1] 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.

Вченими доведено, що спортивні ігри користуються популярністю серед молоді завдяки емоційності, можливостями діяти в команді, різноманітністю рухових дій. Дослідження Сотник О.В., Темченка та ін. [7] 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 студентської молоді не викликає сумніву. Спортивні ігри входять до навчальних програм з фізичної культури для 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 студентів з різним рівнем рухової і технічної підготовленості зумовлюють активне їх використання у процесі фізичного виховання 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.

Виклад основного матеріалу дослідження. Використання спортивних ігор у вирішенні завдань фізичного виховання ефективне 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 [4].

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 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 [6], 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 [8] зазначає, що будь-яка ігрова діяльність має творчий та пізнавальний характер. Під час ігор гравці стикаються з певними труднощами, вчать 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 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 маскуванню 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 напрямки та швидкість. 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 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 вищої освіти.

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

Література

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

6. Романенко С. Особливості процесу прийняття рішень під час розв'язання ігрових ситуацій регбі / С. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – №1 – С. 118–123.
7. 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.
8. 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.

Reference

1. Vihlyayev Yu. (2015) Innovative technologies of physical education of students / Yu. Vykhyayev // Scientific journal of the NPU named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). 2015, Issue 3K (56), pp. 83-87.
2. Clich I. (2009) The impact of section basketball lessons on the physical fitness of high school students / I. Clich // Physical education, sports and health culture in modern society. №. 3. P. 76-79.
3. Kravchuk Ya. (2008) The state and ways of formation in schoolchildren interest in physical education and sports / Ya. Kravchuk, N. Voynarovskaya // Physical education, sports and health culture in modern society. - Т. 2. - P. 151–155.
4. Naumchuk V. (2007) Sports games in the system of vocational training of students of the faculties of physical education / V. Naumchuk // Scientific Notes of the Volodymyr Hnatyuk Ternopil National Pedagogical University. Series: Pedagogy. - №3. - WITH. 3-5.
5. Oliynyk N. (2016) Sectional work as a form of organization of the educational process in the discipline "Physical Education" in higher education / N. Oliynyk // Pedagogical Sciences: a collection of scientific papers of the Kherson State University. - No. 73. - Volume 1. - P. 116-121.
6. Romanenko S. (2015) Peculiarities of the decision-making process in solving game situations in rugby / S. Romanenko // Physical education, sports and health culture in modern society. - №1 - P. 118 –123.
7. Sotnik O. (2014) Sports Games in Physical Education of Student Youth / O.V. Sotnik, B.D. Zubrytskyi, O.V. Sinitsyn // Scientific journal of NPU named after M.P. Dragomanov. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports). - Issue 9 (50). - P. 131-135.
8. Timchuk M. (2013) Physical education of older adolescents in the process of sports games in secondary schools / M.V. Timchuk // Modern educational process: the essence and innovation potential Materials of the reporting scientific and practical conference. - Ivano-Frankivsk, NAIR. pp. 437-440.

УДК 796.032:32

Сергієнко В. М.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Корж С. О., старший викладач
Сумський державний університет, м. Суми

СПОРТ І ПОЛІТИКА СУЧАСНИЙ АСПЕКТ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ

Виконано комплексний аналіз сучасних аспектів взаємозв'язку між спортом і політикою. Необхідно констатувати, що життєва практика демонструє реальний тісний взаємозв'язок спорту та політики як в Україні, так і в інших країнах світової спільноти. Гасло «Спорт поза політикою» має багато прихильників у світі, однак, незважаючи на всі прагнення ізолювати олімпійський рух від політичного впливу, здійснити це не вдається. На сьогоднішній день спорт виступає інструментом політичного впливу, який володіє великими можливостями і потужним потенціалом. У міжнародних відносинах спорт є невід'ємною частиною, також виступає механізмом вирішення різноманітних конфліктних ситуацій і складних протиріч, а також інструментом мобілізації міжнародного співробітництва.

Ключові слова: спорт, політика, взаємозв'язок, олімпійський рух, спортсмени, олімпійський спорт.

Сергієнко В. М., Корж С. А. Спорт и политика современный аспект взаимосвязи. Выполнен комплексный анализ современных аспектов взаимосвязи между спортом и политикой. Необходимо констатировать, что жизненная практика показывает реальную тесную взаимосвязь спорта и политики как в Украине, так и в других странах мирового сообщества. Лозунг «Спорт вне политики» имеет много сторонников в мире, однако, несмотря на стремление изолировать олимпийское движение от политического влияния, осуществить это не удастся. На сегодняшний день спорт выступает инструментом политического влияния, который обладает большими возможностями и мощным потенциалом. В международных отношениях спорт является неотъемлемой частью, также выступает механизмом решения различных конфликтных ситуаций и сложных противоречий, а также инструментом мобилизации международного сотрудничества.

Ключевые слова: спорт, политика, взаимосвязь, олимпийское движение, спортсмены, олимпийский спорт.

Serhiienko V., Korzh S.. Sport and politics are the modern aspects of interconnectivity. A comprehensive analysis of the contemporary aspects of the relationship between sport and politics has been made. It should be noted that life practice