

різних життєвих ситуаціях та зменшують скрутність рухів у займаючихся.

Також запропоновані комплекси вправ ефективно та безпечно покращують функціональний стан м'язів тулубу, і сприяють покращенню гнучкості та рухливості грудного та попереково-крижового відділів хребта. Комплекси вправ з функціональними петлями TRX рекомендовано включати до робочої програми спеціальної медичної групи та самостійних занять студентів, після ретельного вивчення техніки виконання вправ, для поліпшення стану студентів з захворюванням остеохондрозом хребта та профілактики даних захворювань.

#### Література

1. Айстраханов Д. Д. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України / Д. Д. Айстраханов. // Україна. Здоров'я нації. – 2008. – №1 (5). – С. 12–19.
2. Епифанов В. А. Остеохондроз позвоночника: диагностика, лечение, профилактика / В. А. Епифанов. – Москва: МЕДпресс-информ, 2004. – 280 с.
3. Ингерлейб М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 187 с. – (2).
4. Попов С. Н. Лечебная физическая культура / С. Н. Попов. – Москва: Издательский центр "Академия", 2004. – 416 с.
5. Родионова О. Н. Здоровая спина / О. Н. Родионова. – Санкт-Петербург: Пресс-курьер, 2014. – 128 с.
6. Фонарев М. И. Справочник по лечебной физкультуре / М. И. Фонарев. – Москва: Медицина, 1983. – 360 с.
7. Фролов А. П. Использование функциональных петель TRX в лечебной физкультуре у больных поясничным остеохондрозом / А. П. Фролов, А. А. Бочкарев, О. А. Малых. // Электронный научный журнал «Апiori. Серия: естественные и технические науки». – 2014. – №6. – С. 1–14.
8. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2017 рік. – Київ: МОЗ України, ДУ "УІСД МОЗ України", 2017. – 516 с.
9. О TRX. Официальный сайт TRX в Украине [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: URL:<http://www.trxtraining.com.ua/o-trx/>.
10. Top-60 лучших упражнений с TRX [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: URL:<http://www.goodlooker.ru/trx-uprazhnenia.html>.
11. Функциональный тренинг [Электронный ресурс] – Режим доступа до ресурсу: URL:[http://www.sportwiki.to/Функциональный\\_тренинг](http://www.sportwiki.to/Функциональный_тренинг).

#### References

1. Ajstraxanov D. D. Uzagal`neni tendenciyi zmin stanu zdorov'ya doroslogo naselennya Ukrayiny` / D. D. Ajstraxanov. // Ukrayina. Zdorov'ya naciyi. – 2008. – №1 (5). – S. 12–19.
2. Epifanov V. A. Osteochondroz pozvonochnika: diagnostika, lechenie, profilaktika / V. A. Epifanov. – Moskva: MEDpress-inform, 2004. – 280 s.
3. Ingerleyb M. B. AnATOMIYA fizicheskikh uprazhneniy / M. B. Ingerleyb. – Rostov-na-Donu: Feniks, 2009. – 187 s. – (2).
4. Popov S. N. Lechebnaya fizicheskaya kultura / S. N. Popov. – Moskva: Izdatelskiy tsentr "Akademiya", 2004. – 416 s.
5. Rodionova O. N. Zdorovaya spina / O. N. Rodionova. – Sankt-Peterburg: Press-kurer, 2014. – 128 s.
6. Fonarev M. I. Spravochnik po lechebnoy fizkulture / M. I. Fonarev. – Moskva: Meditsina, 1983. – 360 s.
7. Frolov A. P. Ispolzovanie funktsionalnykh petel TRX v lechebnoy fizkulture u bolnykh poynasichnyim osteochondrozom / A. P. Frolov, A. A. Bochkarev, O. A. Malyyh. // Elektronnyy nauchnyy zhurnal «Apiori. Seriya: estestvennyie i tehicheskie nauki». – 2014. – №6. – S. 1–14.
8. Schorichna dopovid pro stan zdorov'ya naselennya, sanitarno-epidemichnu situatsiyu ta rezultati diyalnosti sistemi ohoroni zdorov'ya Ukrayini. 2017 rik. – Kiyiv: MOZ Ukrayini, DU "UISD MOZ Ukrayini", 2017. – 516 s.
9. O TRX. Ofitsialnyiy sayt TRX v Ukraine [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupu do resursu: URL:<http://www.trxtraining.com.ua/o-trx/>.
10. Top-60 luchshih uprazhneniy s TRX [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupu do resursu: URL:<http://www.goodlooker.ru/trx-uprazhnenia.html>.
11. Funktsionalnyiy trening [Elektronnyy resurs] – Rezhim dostupu do resursu: URL:[http://www.sportwiki.to/Funktsionalnyiy\\_trening](http://www.sportwiki.to/Funktsionalnyiy_trening).

УДК 37.015.3-057.87:796.325

*Дорохова О. В., Березовський В. А*  
*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ*

### СПОРТИВНІ ІГРИ – ЕФЕКТИВНА ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті вивчено проблему ефективності спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентської молоді. У ході дослідження проаналізовано педагогічну літературу щодо фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах. У роботі зроблена спроба показати на прикладі педагогічного експерименту, проведеного під час занять з фізичного виховання серед студентів вищих навчальних закладів, ефективність спортивних ігор в умовах змагальної діяльності з використанням когнітивного, мотиваційного та діяльнісного компонентів. Розкрито значення та цінність занять спортивними іграми щодо фізичного виховання, фізичної підготовленості, виховання моральних та волевих якостей студентської молоді. У статті показано, що правильне застосування змісту, форм і методів представленого дослідження позитивно впливає на фізичну вихованість, свідоме ставлення до власного здоров'я

студентської молоді тощо.

**Ключові слова:** спортивні ігри, фізичне виховання, ефективна форма, студентська молодь, фізична вихованість.

**Дорохова О. В., Березовский В.А. Спортивные игры - эффективная форма физического воспитания студенческой молодежи.** В статье изучена проблема эффективности спортивных игр в процессе физического воспитания студенческой молодежи. В ходе исследования проанализировано педагогическую литературу по физическому воспитанию студенческой молодежи в высших учебных заведениях. В работе предпринята попытка показать на примере педагогического эксперимента, проведенного во время занятий по физическому воспитанию среди студентов высших учебных заведений, эффективность спортивных игр в условиях соревновательной деятельности с использованием когнитивного, мотивационного и деятельностного компонентов. Раскрыто значение и ценность занятий спортивными играми по физическому воспитанию, физической подготовленности, воспитания моральных и волевых качеств студенческой молодежи. В статье показано, что правильное применение содержания, форм и методов представленного исследования положительно влияет на физическую воспитанность, сознательное отношение к собственному здоровью студенческой молодежи и тому подобное.

**Ключевые слова:** спортивные игры, физическое воспитание, эффективная форма, студенты, физическая воспитанность.

**Dorokhova Oksana, Berezovsky Vasilii. Sports games are an effective form of physical education for student youth.** The article examines the problem of the effectiveness of sports games in the process of physical education of student youth. In the course of the study, pedagogical literature on the physical education of student youth in higher educational institutions was analyzed. An attempt was made to show on the example of a pedagogical experiment conducted during physical education classes among students of higher educational institutions, the effectiveness of sports games in competitive activities using cognitive, motivational and activity components. The value and value of sports games in physical education, physical fitness, education of moral and volitional qualities of student youth are revealed. The article shows that the correct application of the content, forms and methods of the presented research positively influences the physical education, conscious attitude to the student's own health, etc.

The urgency of the problem of studying the physical education of students in the process of engaging in sports games is due to the orientation of pedagogical theory and practice to the development of modern techniques that contribute to improving the efficiency of educational and health process in higher education institutions. It should be emphasized that the low level of physical education of student youth has a number of specific reasons, namely: low level of motivation for physical education, motor activity and healthy lifestyle; lack of desire to show creativity and initiative; the inability to bring the case to an end to the ultimate goal by showing perseverance, etc.

The unsolved problems of these and other problems in the modern educational space are connected, first of all, with inadequate study and implementation of effective forms of physical education, lack of development of effective educational pedagogical conditions, etc. Therefore, in our opinion, the introduction of the developed three-component model of the ascent of the identity of student youth for cognitive, motivational and activity components is precisely the most effective way of physical education of student youth; forming an active position aimed at overcoming negative habits and factors that cause unwillingness to engage in physical exercise, as well as the desire to systematically engage in sports games and other sports-mass work, etc.

**Key words:** sports games, physical education, effective form, student youth, physical education.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі становлення й розвитку Української держави проблема фізичного виховання студентської молоді набуває дедалі більшої актуальності, яка обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності освітнього та оздоровчого процесу в вищих навчальних закладах. Слід наголосити, що низький рівень фізичної вихованості студентської молоді має низку конкретних причин, а саме: низький рівень мотивації до занять з фізичного виховання, рухової активності та здорового способу життя; відсутність бажання проявляти творчий підхід та ініціативність; невміння доводити розпочату справу до кінцевої мети проявляючи наполегливість тощо.

Тому, не вирішеність цих та інших проблем у сучасному освітньому просторі пов'язана, насамперед, з недостатнім вивченням і впровадженням ефективних форм фізичного виховання, не розробленістю дієвих виховних педагогічних умов тощо. Тому на нашу думку, впровадження розробленої трьохкомпонентної моделі сходження особистості студентської молоді за когнітивним, мотиваційним та діяльнісним компонентами, є саме тим ефективним шляхом фізичного виховання студентської молоді; формування активної позиції, спрямованої на подолання негативних звичок, що викликають небажання займатися фізичним вихованням, а також бажання систематично проводити та організовувати спортивні ігри та здійснювати іншу спортивно-масову роботу тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам спортивних ігор як ефективної форми фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, О. Тимошенко, Ж. Дьоміна, Г. Кротов та інші), вивчення спортивної діяльності (І. Медведєва, О. Дорохова та інші), організація та проведення змагань зі спортивних ігор (Р. Мішаровський, В. Пилипенко, М. Тимчик, Т. Тищенко та інші) тощо. Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнівської молоді засобами спортивно-ігрової роботи, однак проблема спортивних ігор як ефективної форми фізичного виховання студентської молоді в сучасних умовах досліджена недостатньо й потребує уточнень.

**Мета дослідження** – проаналізувати особливості спортивних ігор як ефективної форми фізичного виховання

студентської молоді в сучасних умовах.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукової літератури (О. Остапенко, В. Пилипенко, О. Тимошенко, М. Тимчик, Т. Тищенко та ін.) свідчить, що ефективною формою фізичного виховання студентської молоді є змагання зі спортивних ігор. Їх проведення пояснюється необхідністю залучення студентів до систематичної спортивно-масової діяльності. Адже спортивні ігри компенсують нестачу рухової активності й сприяють підвищенню фізичної вихованості студентської молоді та формуванню необхідних особистісних якостей тощо.

Грунтовний аналіз літератури (І. Боберський, М. Зубалій та ін.) засвідчує, що спортивні ігри та їх елементи виникли ще в первісному суспільстві, які на думку дослідників, відображалися у формі діяльності людини: гласність змагальної діяльності, що відображалася в ігрових діях (в наочному демонструванні долання перешкод); спосіб визначення найсильнішого, швидшого, витривалого тощо. У той історичний період спортивні ігри використовувалися у процесі проведення різноманітних свят і обрядів тощо. За твердженням М. Зубалія, стародавні спортивні ігри не були просто копією трудових дій, а несли глибокий зміст через ігрові вправи, які мали творчий зміст. І хоч досить примітивними були спортивні ігри у первісному суспільстві, вони стали своєрідною активною творчою діяльністю людини й мали величезне значення в її формуванні та подальшому загальному розвитку [2].

За твердженням українських вчених фізичне виховання в будь-якому суспільстві є важливим засобом зміцнення здоров'я, укріплення внутрішніх ресурсів людини, формування фізичних, моральних та вольових якостей. Саме тому в розвинутих Європейських державах приділяється значна увага створенню сприятливих умов для фізичного виховання студентської молоді, використанню всіх можливостей суспільства для формування в молодого покоління здорового способу життя, продуктивної життєдіяльності в гармонії із суспільством та природою [5].

Аналіз словників дає можливість зрозуміти, що фізичне виховання це процес всебічного розвитку фізичних здібностей, формування і вдосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь особистості. У процесі фізичного виховання вирішуються освітні завдання, спрямовані на зміцнення здоров'я і загартування організму; всебічного і гармонійного розвитку фізичних якостей; фізичного вдосконалення; формування необхідних у житті студентської молоді рухових умінь і навичок; прищеплення знань щодо правильної організації побуту, режиму навчання, праці й відпочинку; підвищення спортивної майстерності молоді; виховання моральних та вольових якостей тощо [7].

Також, вивчення педагогічної літератури (М. Тимчик, Т. Тищенко та ін.) засвідчує, що у фізичному вихованні студентської молоді велике значення мають спортивні ігри. Це пояснюється тим, що вони є найбільш доступними та популярними серед студентів і є однією з ефективних форм їх всебічного розвитку. Слід відмітити, що систематичне застосування спортивних ігор (волейбол, футбол, баскетбол та інших) під час занять з фізичного виховання, сприяє формуванню в студентів фізичної вихованості, розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань тощо [6].

Вивчення практики успішних вищих навчальних закладів також свідчить, що фізичне виховання студентської молоді є необхідною умовою всебічного розвитку особистості, а спортивні ігри є ефективною формою фізичного виховання студентів, які займають важливе місце в їхньому розвитку тощо. Варто зазначити, що у процесі спортивних ігор проявляються такі важливі якості як дисциплінованість, наполегливість, самоствердження, які допомагають студентській молоді досягати поставлених цілей, реалізовувати власні інтереси тощо [3]. Досвід проведення змагань зі спортивних ігор підтверджує їх дієвість, оскільки під час занять спортивними іграми студенти мають можливість проявляти колективну взаємодію, проявляти позитивні емоції. Непередбачуваність в ігрових ситуаціях сприяє проявленню творчості, але при цьому усі ігрові дії кожного учасника мають бути взаємообумовлені та спрямовані на розв'язання спільного командного завдання й, щоб досягти ігрового успіху [6]. Тому, на основі теоретичного аналізу [2; 4; 5] та вивчення практики нами було розроблено трьохкомпонентну модель фізичного виховання студентської молоді засобами спортивних ігор за когнітивним, мотиваційним та діяльнісним компонентами та їх показниками.

*Когнітивний* компонент визначався за такими показниками як усвідомлення студентами змісту занять спортивними іграми; знання історії спорту та спортивних ігор; обізнаність з традиціями ВНЗ; усвідомлення ролі спортивних ігор для студентів, ВНЗ, України. *Емоційно-ціннісного* компоненту визначалася за інтересом студентів до занять спортивними іграми, спортивною історією і спортивних традицій ВНЗ; бажанням брати участь у різних змаганнях зі спортивних ігор та інших заходах. *Діяльнісний* компонент визначався за такими показниками як уміння здійснювати пошукову роботу щодо спортивних ігор, спортивною історією і спортивних традицій ВНЗ й узагальнювати відповідну інформацію; уміння самостійно організувати та проводити змагальну діяльність зі спортивних ігор; активна участь у спортивних іграх, змаганнях та інших спортивно-масових заходах.

На основі зазначених компонентів і показників визначено високий, середній, нижче середнього і низький рівні фізичної вихованості студентів, що дало нам змогу диференційовано підходити до проведення експериментальної роботи з фізичного виховання студентської молоді у процесі занять спортивними іграми.

Під час експериментальної роботи було встановлено, що ефективними для фізичного виховання студентів є такі спортивні ігри як волейбол, баскетбол та футбол [1]. У процесі спортивних ігор студенти здійснювали взаємодопомогу, проявляли бажання допомогти один одному. Поряд з розв'язанням освітніх завдань, підвищення фізичної підготовленості, спортивні ігри створювали передумови для масового залучення студентської молоді до систематичних занять протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі тощо.

Такий позитивний результат у процесі занять спортивними іграми Також, був зумовлений впровадженням ефективних педагогічних умов та підходів, а саме: формування необхідних знань про зміст і значення фізичного виховання та спортивних ігор для реалізації власних інтересів; особистий приклад тренерів та викладачів із залученням професійних гравців; створення престижності спортивним іграм у вищому навчальному закладі; суб'єкт-суб'єктна взаємодія під час організації та проведення занять; використовувати індивідуальний і диференційований підхід з урахуванням вікових особливостей студентів та інших.

Результати формувального етапу експерименту, підсумки контрольних зрізів засвідчили суттєві позитивні зміни у рівнях фізичної вихованості студентів ЕГ у процесі занять спортивними іграми. У відсотковому розподілі в КГ суттєвих змін не було виявлено (табл. 1).

Таблиця 1

**Рівні фізичної вихованості студентів у процесі занять спортивними іграми експериментальних і контрольних груп**

Етап експерименту	Групи	Рівні, у %			
		Високий	середній	нижче середнього	низький
Початок	ЕГ	8,9	14,7	30,2	46,2
	КГ	8,4	13,5	32,7	45,4
Кінець	ЕГ	23,8	32,2	22,8	21,2
	КГ	9,2	14,7	32,5	43,6

Так, високий рівень фізичної вихованості виявили 23,8 % студентів, середній – 32,2 %, нижче середнього – 22,8 % і низький – 21,2 %. Тобто, наприкінці дослідження кількість студентів з високим рівнем фізичної вихованості зросла на 14,9 %, із середнім – на 17,5 %, а з нижче середнього рівнем зменшилася на 7,4 % і з низьким – на 25,0 %. Достовірність отриманих результатів перевірено за допомогою методу математичної статистики  $\chi^2$ -критерію.

**Висновки.** Таким чином, результати проведеного дослідження в експериментальних групах показали, що впровадження розробленої методики фізичного виховання студентської молоді у процесі занять спортивними іграми сприяло підвищенню сформованості в студентів когнітивного, мотиваційного та діяльнісного компонентів. Студенти експериментальних груп стали активніше брати участь у спортивних іграх, змаганнях та інших спортивно-масових заходах; почали самостійно організовувати та проводити змагальну діяльність зі спортивних ігор; навчилися проявляти наполегливість, ініціативність, творчість, цінувати традиції ВНЗ тощо.

**Література**

1. Дорохова О. В. Фізичне виховання студентської молоді у процесі занять волейболом / О. В. Дорохова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Вип. 3К (97). - С. 182-184.
2. Зубалій М. Д. Фізичне виховання учнів 10–11 класів: навч. посіб. / М. Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
3. Пилипенко В. М. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу / В. М. Пилипенко, М. В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Вип. 4 (98). - С. 124-127.
4. Тимошенко О. В. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор : навч.-метод. посіб. / О. В. Тимошенко, Р. М. Мішаровський. – К., 2008. – 259 с.
5. 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.
6. 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.
7. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. III. – М. : Физкультура и спорт, 1963. – С. 239-241.

**References**

1. Dorohova O. V. (2018). Fizichne vihovannya studentskoyi molodi u protsesi zanyat voleybolom / O. V. Dorohova // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport) : zb. nauk. prats. - Kiyiv: Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, - Vip. 3K (97). - S. 182-184.
2. Zubaliy M. D. (2008). Fizichne vihovannya uchniv 10–11 klasiv: navch. posib. / M. D. Zubaliy. – K., 212 s.
3. Pilipenko V. M. (2018). Teoretichni aspekti fizichnogo vihovannya kursantsko-studentskoyi molodi zasobami futbolu / V. M. Pilipenko, M. V. Timchik // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoyi kulturi (fizichna kultura i sport) : zb. nauk. prats. - Kiyiv : Vid-vo NPU imeni M. P. Dragomanova, - Vip. 4 (98). - S. 124-127.
4. Timoshenko O. V. (2008). Osnovi teorii ta metodiki vkladannya sportivnih i ruhlivih Igor : navch.-metod. posib. / O. V. Timoshenko, R. M. Mlsharovskiy. – K., – 259 s.
5. Timchik M. V. (2013). Formi i metodi patriotichnogo vihovannya starshih pidlitkiv u protsesi sportivno-igrovoyi diyalnosti / M.V. Timchik // Obriyi. Naukovo-pedagogichniy zhurnal. 2(37). – S. 48–51.
6. Timchik M. V. (2009). Vihovannya fizichnoyi kulturi uchniv u protsesi igrovoyi diyalnosti / M. V. Timchik // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni M. P. Dragomanova. Seriya. Pedagogichni nauki : realiyi ta perspektivi. Vipusk 14. K., – S. 237–240.
7. Entsiklopedicheskiy slovar po fizicheskoy kulture i sportu. T. III. – M. : Fizkultura i sport, 1963. – S. 239-241.