

УДК 796.063:796.011.3]:378.4-091.212

DOI <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2021.81.29>

Куксова А. С., Ковальова А. О., Головіна С. С.

## СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасному суспільстві проблема збереження і зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти є актуальною. Це пояснюється тим, що до них пред'являються дуже високі вимоги, відповідати яким можуть тільки здорові молоді люди. А про здоров'я говорити можна не тільки за відсутності будь-яких захворювань, але і за умови гармонійного нервово-психічного розвитку, високої розумової і фізичної працездатності. Відомо, що здоров'я формується під впливом цілого комплексу чинників. Важливе значення мають заняття фізичною культурою.

Гра – суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивий людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізично-го і загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри, які використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні.

Практично у всіх освітніх установах спортивні ігри включені в навчальні програми. Вони широко практикуються у позакласній та позашкільній роботі, використовуються в закладах вищої та середньої професійної освіти, у підготовці спортсменів. На основі спортивних ігор сформувалися ігрові види спорту, які займають гідне місце серед інших видів на всіх рівнях, включаючи Олімпійські ігри.

У структурі освіти в сфері фізичної культури і спорту спортивні ігри входять у цикл базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм. Спортивні ігри поряд з іншими базовими дисциплінами мають істотне значення у становленні професійної готовності студентів факультетів фізичної культури.

Ефективність практичного використання спортивних ігор як одного із засобів фізичного виховання серед студентів у закладах вищої освіти пов'язана зі знанням їх змісту та впливу і методики навчання. Система основних положень, що характеризують ці питання, становить теорію спортивних ігор, оволодіння якими дає можливість успішно використовувати цей самостійний вид фізичних вправ із метою гармонійного фізичного і духовного розвитку людини.

У статті аналізуються проблеми розвитку спортивних ігор у сучасних вищих навчальних закладах, визначається потреба в нових підходах до організації навчання студентів у виші. У межах статті розглянуті перспективи розвитку спортивних ігор у вищих навчальних закладах, визначено значення розвитку спортивних ігор у вищих навчальних закладах для організації навчального процесу та становлення особистості молодого фахівця.

**Ключові слова:** засоби фізичного виховання, спорт, спортивні ігри, студенти, фізичне виховання, фізична культура.

Збереження і зміцнення здоров'я студентів сьогодні є невід'ємною складовою частиною процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Спортивні ігри традиційно популярні серед усіх категорій населення країни завдяки різнобічному впливу на організм людини, в тому числі емоційному. Тому вони є ефективним засобом фізичного виховання в широкому віковому діапазоні.

Практично у всіх освітніх установах спортивні ігри включені в навчальні програми. Вони широко використовуються в закладах вищої та середньої професійної освіти.

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну і є єдиним процесом фізичного виховання студентів. Одним із важливих чинників підвищення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, де перевага зазвичай віддається спортивним іграм. Адже гра ще з дитячого віку є основним видом діяльності, засобом підготовки до життя і праці. А ігри, які пов'язані зі спортом, базуються на змаганні і виділилися в окрему групу – спортивні ігри, або ігрові види спорту [2].

Водночас результати наукових досліджень свідчать: уже на початкових етапах навчання здорових студентів стає все менше. Високий відсоток фізіологічної незрілості (понад 60%), яка стає причиною зростання функціональних (до 70%) і хронічних (до 50%) захворювань. Понад 20% студентів коледжів мають дефіцит маси тіла, стільки ж – надмірну вагу. Провідними серед функціональних відхилень є порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, органів травлення; серед хронічних патологій – хвороби нервової, дихальної, кістково-м'язової, сечостатевої систем, а також алергічні захворювання.

Проблемам розвитку спортивних ігор в сучасних вищих навчальних закладах присвячена низка наукових праць таких учених, як М.П. Горобей, О.С. Чалий, Т.В. Дерябкіна, В.П. Самійленко та інші. Також проблеми спортивних ігор знайшли своє відображення у дослідженнях Л.В. Зубченко, В.О. Гавриліна, В.Н. Пристинського. Проте методологічні та практичні аспекти, які відображають стан розвитку засобів фізичного розвитку, зокрема спортивними іграми, у закладах вищої освіти потребують подальшого вивчення.

Систематичні фізичні заняття підвищують стійкість до психоемоційних навантажень. Регулярні заняття фізичною культурою і спортом допомагають студентам краще організувати здоровий спосіб життя, запобігаючи стану перетреної. Основні завдання фізичного виховання студента можна поділити на оздоровчі, виховні та навчальні. Одним із найважливіших засобів фізичного виховання є спортивні ігри, які займають провідне місце в людській діяльності [3].

Значення гри як різноманітного соціального явища виходить далеко за сферу фізичного виховання і навіть виховання загалом. Виникнувши на ранніх етапах історії і розвиваючись разом з усією культурою суспільства, гра слугувала задоволенню різних потреб: у самопізнанні і спілкуванні, в духовному і фізичному розвитку, у відпочинку та розвагах тощо. Однак одна з головних функцій гри – педагогічна, гра здавна є одним з основних засобів та методів виховання в широкому сенсі слова.

**Метою статті** є вивчення спортивних ігор як засобів фізичного виховання студентів закладів вищої освіти під час навчального процесу. Спортивні ігри – це універсальний вид фізичних вправ, який позитивно впливає на рухову, емоційно-вольову та психологічну сферу.

Для досягнення поставленої мети були використані такі методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження.

Поняття ігрового методу в сфері виховання відображає методичні особливості спортивної гри, тобто те, що відрізняє її в методичному відношенні від інших методів виховання. При цьому ігровий метод не обов'язково пов'язаний лише з будь-якими загальноприйнятими іграми, наприклад футболом, волейболом чи елементарними рухливими іграми. Він може бути застосований на матеріалі будь-яких фізичних вправ, за умови, звичайно, що вони піддаються організації відповідно до особливостей цього методу.

Фізичне виховання – невід'ємна частина навчально-виховного процесу, що не може бути розглянута як другорядний його компонент. Успіхи системи фізичного виховання не виключають необхідності подальшого її розвитку та вдосконалення [4].

Спортивні ігри займають провідне місце в людській діяльності та виступають важливим засобом фізичного виховання. До основних характеристик спортивної гри можна віднести доступність, активність, прогресивність, змагальність, адаптивність, добровільність, задоволення. Використання спортивних ігор на заняттях із загальної фізичної підготовки важко переоцінити.

Спортивні ігри роблять доступним вивчення технічно складних вправ. Одночасно використання ігор забезпечує комплексне вдосконалення рухової діяльності, де разом із руховими навичками розвиваються фізичні якості.

Ігри допомагають оживити й урізноманітнити заняття. Емоційне переключення несе в собі ефект активного відпочинку – це допомагає відновлювати сили безпосередньо у процесі занять та полегшує оволодіння матеріалом [1].

Неоціненна перевага спортивних ігор полягає ще й у тому, що їх можна використовувати в будь-яких умовах і на будь-яких етапах навчальних занять. Заняття фізичною вправами та спортивними іграми заспокоюють і зміцнюють нервову систему, знімають напругу, створюють бадьорий, життєрадісний настрій, що сприяє підвищенню працездатності, успішності студентів. Втягають у динамічну роботу великі і дрібні м'язи тіла, що збільшують рухливість в суглобах. Під впливом фізичних вправ, що застосовуються в іграх і естафетах, активізуються всі види обміну речовин (вуглеводний, білковий, жировий і мінеральний).

Для збільшення рухової активності студентів в закладах вищої освіти доцільно застосовувати на заняттях із фізичного виховання спортивні ігри та естафети, які є засобом розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність. Ігри та естафети компенсують дефіцит рухової активності, сприяють поліпшенню психологічного стану студентів що займаються, формують прагнення до систематичних занять фізичною культурою, є пропагандою здорового способу життя [5].

Спортивні ігри – не просто засіб фізичного виховання, а засіб впливу на особистість. Слід зазначити, що головним виявляється виховання суспільно значущих якостей особистості: колективізму, свідомої дисципліни, здатності поставити загальні інтереси вище особистих. Найактивнішим фактором формування особистості виступає колектив. Його вплив тим вищий, чим сильніший, авторитетніший кожен із його членів. Спортивна гра завжди боротьба, і нерідко суворая. Тому найвищі моральні якості проявляються саме в таких умовах. Чесність у спортивній боротьбі – один із проявів моральної зрілості. Перемога, досягнута за всяку ціну, не має права на життя, бо вона руйнує моральні норми спорту. Повага до суперника, використання лише дозволених прийомів боротьби – це норми, яких потрібно неухильно дотримуватися у спорті.

Істотна особливість ігор полягає ще і в тому, що для досягнення високих результатів тут обов'язково важливий весь комплекс спеціальних якостей: фізичних, техніко-тактичних, морально-вольових. Важлива й оздоровча цінність. Давно доведено, що за ступенем впливу на розвиток і функціональну діяльність організму спортивні ігри перевершили багато інших видів фізичних вправ.

Програма для закладів вищої освіти з фізичного виховання передбачає вивчення студентами не тільки теоретичних, а й практичних питань; оволодіння ними низкою практичних фізичних вправ із різних видів спорту та ігор. У програму фізичного виховання закладів вищої освіти включені такі спортивні ігри, як баскетбол, волейбол, гандбол, які користуються великою популярністю серед учнів, а також окремі рухливі ігри. Всі ці ігри спрямовані на фізичне вдосконалення студентів, на розвиток рухової системи, пристосованості до мінливих життєвих обставин, загартованості не тільки фізичної, а й психологічної. З одного боку, вони розвивають людину фізично за рахунок станів людського організму, а з іншого – розкривають і виявляють певні риси характеру, особисті якості та здібності.

Гра є потребою для відновлення як фізичних, так і духовних сил у студентів. Рухливі і спортивні ігри допомагають у вирішенні низки спеціальних завдань; у студентів, котрі займаються, викликають новий інтерес до занять. Гра також є поштовхом до спорту для студентів вищих навчальних закладів.

**Висновки.** Отже, спортивні ігри як засіб удосконалення фізичної під-готовки та фізичного розвитку на заняттях вирішують освітні, розвиваючі, виховні та оздоровчі завдання фізичної культури і збільшують ефективність процесу навчання в закладах вищої освіти. Спортивні ігри є одним з найефективніших засобів фізичного виховання студентської молоді, прояву їх рухової та соціальної активності, зміцнення здоров'я, правильною формою проведення дозвілля, що сприяє формуванню здорового способу життя. Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на пошук інноваційних засобів фізичного виховання студентів в закладах вищої освіти під час навчального процесу.

#### Використана література:

1. Короткова І.М. Рухливі ігри: посібник для інститутів фіз. культ. М. Фізична культура і спорт, 1982. 224 с.
2. Пристинский В.Н. Профессионально-педагогическая подготовка студентов факультетов физического воспитания в учебных группах по спортивным играм: Дисс. канд. пед. наук: 13.00.04. Одесса, 1991. 227 с.
3. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. Горобей М.П., Чалий О.С., Дерябкіна Т.В., Самійленко В.П. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор у вищих навчальних закладах*. Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції 9–10 лютого 2018 р., Т. II, Харків. С. 9–11.
4. Скворцова С.О. Подвижные игры на занятиях по физической культуре в вузе. С. О. Скворцова. Текст : непосредственный. *Молодой ученый*. 2015. № 22 (102). С. 322–325.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших пед. учебных заведений. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М. : Академия, 2002. 520 с.

#### References:

1. Korotkova I.M. (1982) Rukhlyvi ihry: posibnyk dlia instytutiv fiz. kult: Fizychna kultura i sport, [Moving games: a guide for institutes of physical. Cult.] M.1982–224 s. [in Russian]
2. Prystynskiy V.N. (1991) Professionalno-pedagogicheskaya podgotovka studentov fakultetov fizicheskogo vospitaniya v uchebnykh gruppah po sportivnym igram: [Professional and pedagogical training of students of physical education faculties in educational groups for sports games]. Dyss. kand. ped. nauk: 13.00.04. Odessa, 1991. 227 s. [in Russian]
3. Horobei M.P., Chalyi O.S., Deriabkina T.V., Samiilenko V.P. (9–10 liutoho 2018 r.). Problemy i perspektyvy razvytyia sportyvnykh yhr u edynoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniakh. [Problems and prospects for the development of sports games and single combats in higher educational institutions] Zbirnyk statei KhIV mizhnarodnoi naukovoï konferentsii 9-10 liutoho 2018 r., T II, Kharkiv. S. 9-11. [in Ukrainian]
4. Skvortsova S.O. (2015). Podvizhnyie igryi na zanyatiyah po fizicheskoy kulture v vuze [Outdoor games in physical education classes at the university]. Tekst: neposredstvennyiy. *Molodoy uchenyy*. 2015. #22 (102). S. 322–325. [in Russian]
5. Zhelezniak Yu.D., Portnov Yu.M. (2002) Sportivnyie igryi: Tehnika, taktika, metodika obucheniya: Uchebnik dlya studentov vysshikh ped. uchebnykh zavedeniy [Sports games: Technique, tactics, teaching methods]. Uchebnik dlya studentov vysshikh ped. uchebnykh zavedeniy . Pod red. Yu. D. Zheleznyaka, Yu. M. Portnova. M.: Akademiya, 2002. 520 s. [in Russian]

#### **Kuksova A. S., Koval'ova A. O., Holovina S. S. Sports games as one of the means of physical education among students in higher education institutions**

*In modern society, the problem of preserving and strengthening the health of higher education students is more relevant than ever. This is due to the fact that they are subject to very high requirements, which can meet only healthy young people. And we can talk about health not only in the absence of any diseases, but also in terms of harmonious neuropsychological development, high mental and physical performance. It is known that health is formed under the influence of a number of factors. Physical education classes are important.*

*Game – has historically developed as a social phenomenon, an independent activity inherent in man. The game can be a means of self – knowledge, entertainment, recreation, a means of physical and general social education, a means of sports. The games used for physical education are very diverse.*

*In almost all educational institutions, sports games are included in the curriculum. They are widely practiced in extracurricular and extracurricular activities, used in institutions of higher and secondary vocational education, in the training of athletes. On the basis of sports games, game sports have been formed, which occupy a worthy place among other sports at all levels, including the Olympic Games.*

*In the structure of education in the field of physical culture and sports, sports games are included in the cycle of basic physical culture and sports disciplines in accordance with state educational standards, curricula and programs. Sports games, along with other basic disciplines, are essential in the formation of professional readiness of students of physical education faculties.*

*The effectiveness of the practical use of sports games as one of the means of physical education among students in higher education is associated with knowledge of their content and impact and methods of teaching. The system of basic provisions that characterize these issues is the theory of sports games. Theory and methods of sports games, mastering which makes it possible to successfully use this independent type of exercise for the purpose of harmonious physical and spiritual development.*

*The article analyzes the problems of development of sports games in modern higher education institutions, identifies the need for new approaches to the organization of student education in higher education. The article considers the prospects for the development of sports games in higher educational institutions, the importance of the development of sports games in higher educational institutions for the organization of the educational process and the formation of the personality of a young specialist.*

**Key words:** means of physical sports, sports games, students, physical education, physical culture.