

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).31)

Терьохіна О.Л.  
канд.п.н., доцент,  
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
Рімар Ю.І.  
канд.фіз.вих., доцент  
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
Кокарева С.М.  
канд.фіз.вих., доцент  
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя  
Дудник Ю.І.  
ст. викладач  
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

### ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

У статті обґрунтовується значення рухливих ігор у формуванні особистісних якостей та здоров'язбережувальної компетенції студентів вищих навчальних закладів. Було проаналізовано зміст таких понять, як «рухлива діяльність», «здоров'язбережувальна компетенція», «гра», «ігрова діяльність». Акцентовано увагу на тому, що рухлива гра повинна використовуватись для закріплення рухів. У ході статті було визначено основні форми організації режиму рухової активності студентів вищих навчальних закладів, показано вплив гри на розвиток студентів, розкрито роль організації проведення рухливих ігор, розглянуто значення рухливих ігор у житті студентів вищих навчальних закладів, дається їх педагогічна характеристика. Наведено структуру педагогічного керівництва з ігровою діяльністю студентів у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу, а також описано підходи до класифікації рухливих ігор.

**Ключові слова:** рухливі ігри, спорт, фізичні навантаження, освіта, фізичні вправи, самопочуття.

**Terokhina Olga, Rimar Yurii, Kokareva Svitlana, Dudnik Yurii** *Application of mobile games in the formation of health care competence of students of higher educational institutions.* A serious game is a type of game that is designed for a primary purpose other than entertainment. Instead, serious games are intended to achieve specific goals, such as education, training, or health promotion. The goal of serious games is to engage players in a way that is both enjoyable and effective in achieving the intended learning or behavior change outcomes. The article substantiates the importance of mobile games in the formation of personal qualities and health-preserving competence of students of higher educational institutions. The content of such concepts as "motor activity", "health-preserving competence", "game", "gaming activity" was analyzed. Emphasis is placed on the fact that a mobile game should be used to consolidate movements. In the course of the article, the main forms of organization of the motor activity mode of students of higher educational institutions were determined, the influence of games on student development was shown, the role of organizing mobile games was revealed, the importance of mobile games in the life of students of higher educational institutions was considered, and their pedagogical characteristics were given. The structure of pedagogical guidance with student gaming activities in the educational process of a higher educational institution is presented, and approaches to the classification of mobile games are also described.

**Key words:** active games, sports, physical activity, education, physical exercises, well-being.

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах побутує думка, що здоров'я людини залежить від чотирьох основних чинників, а саме генетичної спадковості, способу життя, системи охорони здоров'я та стану зовнішнього середовища. Головною складовою розвитку систем організму є фізичне виховання, а найважливішим засобом фізичного виховання – рухлива гра. Рухлива гра сприяє гарному самопочуттю, виховує почуття товарищескості, розвиває в людині такі фізичні якості, як швидкість, спритність, гнучкість, витривалість.

Сучасні студенти під час процесу навчання малорухомі, відповідно, їх організм і системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Значимість даного дослідження полягає у тому, що основним завданням фізичної освіти за національними стандартами та іншими програмами є виховання відповідального ставлення студентів до власного здоров'я. Оновлена програма фізичної культури для студентів, з іншого боку, сприяє реалізації комплексного підходу до досягнення навчальних, оздоровчих та виховних цілей, що допомагає розвитку різних фізичних якостей, формуванню інтересу до здорового способу життя, а також збереженню та посиленню їхнього здоров'я.

**Мета дослідження.** Визначити вплив рухливих ігор на організм студентів з урахуванням фізичних та психологічних особливостей розвитку. Оцінити стан та обґрунтувати організаційно-методичний підхід до підвищення ефективності застосування рухливих ігор для інтенсифікації розвитку просторового орієнтування студентів.

**Аналіз досліджень.** Під час навчальних занять з фізичного виховання гра є найпоширенішим методом навчання студентів, так як під час застосування спортивних та рухливих ігор спостерігається найбільша постійність уваги студентів.

Ефективним засобом всебічного комплексного вдосконалення фізичних якостей особистості є рухливі ігри різної спрямованості. Фізичні якості проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх розвитку. Рухливі ігри відносяться до тих проявів ігрової діяльності, де яскраво виявлена роль рухів.

Особлива цінність рухливих ігор закладена у можливостях одночасно впливати на моторну та психологічну сферу. Систематичне використання ігор сприяє розширенню навичок мобільності студентів, які є життєво необхідними навичками та компетентностями. Сформовані рухові вміння та навички дозволяють економити енергію та відмінно виконувати фізичні вправи. Це позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів і кісткового апарату.

Розвиток просторового орієнтування відбувається шляхом введення у рухливі ігри певних структурних елементів, а саме:

- орієнтування у схемі власного тіла;
- визначення свого місця розташування щодо об'єктів навколишнього середовища;
- визначення форми та величини предметів;
- розташування предметів відносно сприймаючого об'єкта та відносно один одного;
- орієнтування на мікро- та макроплощині, тобто в двовимірному просторі;
- орієнтування в тривимірному просторі;
- вербалізації просторових уявлень.

Вибір гри визначається корекційно-розвивальними завданнями певного заняття з фізичної культури. Також слід враховувати кількість гравців, умови проведення гри, індивідуальні психофізичні особливості вихованців, рівень їх фізичної підготовленості.

Основними чинниками корекційно-розвивальної спрямованості рухливої гри є:

- завдання гри;
- спрямованість гри;
- мета проведення гри;
- методичні прийоми;
- зміст гри;
- способи організації рухливої гри;
- правила гри;
- очікувані результати гри.

Основна ефективність корекційно-розвивального впливу рухливих ігор визначається їх організаційно-методичним забезпеченням, а саме:

- організацією місця для проведення гри;
- доступністю пояснення правил гри студентам;
- методичним супроводом гри з боку викладача;
- підведенням підсумків рухливої гри.

Для того, щоб реалізовувався здоров'язбережувальний ефект ігор, обов'язковою умовою є їх грамотне педагогічне керівництво. Поняття «здоров'язбережувальна компетентність» розуміємо як комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров'я (свого та оточуючих) у повсякденному житті; цілісне, індивідуальне, психологічне утворення особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення.

Класифікація рухливих ігор. Виділяють сім основних видів рухливих ігор: індивідуальні і колективні, з ведучим, із предметами, за переважаючим розвитком фізичних якостей, за інтенсивністю фізичного навантаження, за місцем проведення, за спрямованістю рухливих дій.

1. *Індивідуальні ігри* створюються, організуються і ведуться однією особою («Квач», «Карлики та велетні», «Вудочка»), *колективні* називаються так за ознакою одночасної участі в грі певної кількості гравців («Гапак», «Всі до своїх прапорців»).
2. *Ігри з ведучим та без ведучого* проводяться гравцями різних вікових груп, проте варіант гри з ведучим доцільно застосовувати відповідно до вікових рухових можливостей, без надмірного ускладнення змісту і правил гри («Ми веселі діти», «Іжак», «Передай далі», «Хто де живе?»).
3. *Із предметами* («До своїх прапорців», «Квач зі стрічками») та *без предметів* («Кіт і миша», «Заборонений рух»).
4. *За переважаючим розвитком фізичних якостей* («Захисники фортеці», «Силачі»).
5. *За інтенсивністю фізичного навантаження* (ігри малої інтенсивності: «Тиша», ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», ігри великої інтенсивності: «Потяг», «Вудочка»).
6. *За місцем проведення* (на свіжому повітрі: «Класи», «Другий зайвий», в залі: «Коники», «Уважні сусіди», на воді: «Перекинь швидше», на снігу: «Швидкі сані»).
7. *За спрямованістю рухливих дій*: (ігри зі стрічками: «Довга лоза», з передачею м'яча: «Передай далі», ігри з бігом: «Зайчик», «Ворота», ігри з метанням: «Снайпери», Влуч у ціль»).

Дозування фізичних навантажень забезпечує відповідну реакцію організму студента на виконану роботу, що дає можливість реалізувати поставлені завдання. Надмірне навантаження шкодить здоров'ю вихованця, а недостатнє – не має тренувального ефекту.

Гравці намічають цілі ігрових дій, для досягнення яких потрібно проявляти ініціативу, винахідливість, спритність, координацію. Підбиття підсумків рухливої гри сприяє формуванню здатності до оцінювання своїх дій та підвищенню мотивації ігрової діяльності студентів.

Лише від викладача фізичного виховання значною мірою залежить сформованість у студентів здоров'язбережувальної компетентності й те, що він може покращити показники її сформованості. А тому слід оптимально розподіляти й раціонально використовувати час перебування студентів у навчальному закладі, які ефективні форми і методи виховних впливів використовувати під час занять, як залучити студентів до активної діяльності, покращити їх фізичне, психічне, духовне та соціальне здоров'я.

Яскраво виражена емоційність ігрових дій дозволяє із великим задоволенням виконувати вправи впродовж тривалішого проміжку часу, що посилює їхній вплив на організм, сприяє розвитку витривалості та призводить до динамічності рухових навичок. Чим більшу кількість різноманітних рухів опанує гравець, тим ширші можливості для розвитку різних психічних процесів, тим більш повноцінно здійснюється розвиток особистості.

Підбір рухливих ігор має здійснюватись ретельно і враховувати фізичні, фізіологічні, психічні особливості розвитку.

**Висновок.** Можна зробити висновок, що рухливі ігри, завдяки цілеспрямованому корекційно-виховному наповненню, сприяють всебічному розвитку вихованців, оздоровленню їх організму, виховують почуття студентів, їх поведінку, розвивають просторове орієнтування в навколишньому середовищі, елементи самостійності та ініціативу, що слугує розвитку спроможності до адаптації та створення передумов успішного подальшого навчання. Викладач має цілеспрямовано впроваджувати елементи здоров'язбереження в навчально-виховний процес, що призведе до значного покращення усіх рівнів здоров'я учнів та сформованості в них здоров'язбережувальної компетентності.

#### Література

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и её динамика в процессе учебной и трудовой деятельности / М.В. Антропова. — М.: Просвещение, 1988. — 232 с.
2. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.
3. Вяткина Б. А. Керування психічним стресом у спортивних змаганнях / Б. А. Вяткина. — М. : Фізкультура і спорт, 1981. — С. 48–56.
4. Замрозевич-Шадріна С. Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Обрії. 2016. № 1 (42). С. 46-48.
5. Костюкевич В.М. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт), навчальний посібник. / М.В. Костюкевич, В.І. Воронова, О.А. Шинкарук, О.В. Борисова; за заг. ред. В.М. Костюкевича. — Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. — 554 с.
6. Мурза В. П. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. — Київ: «Олан», 2004. — 559 с.
7. Сопов В. Ф. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каноэ: метод, пособие / В. Ф. Сопов, О. А. Шинкарук. О. А. Чередниченко. - Киев: [б. и.], 2008. - 46 с.
8. Gould D. Psychological stress and the agegroup wrestler / Gould D., Pettichoff L. // *Competitive sports for children and youth* / E.W. Brown, C.F.Branta (eds). — Champaign: Human Kinetics, 1988. - P. 63-73.
9. McGrath J.E. A conceptual formulation for research on stress/ McGrath J.E. // In J.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* New York: Rinehart & Winston, 1970. - pp. 10–21.
10. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations / McGrath J.E. // In M.D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology*. Chicago: Rand. 1976. - pp. 1351–1395.
11. McNally, Miller P. S. The athletic, academic and social experiences of intercollegiate studentathletes / McNally, Miller P. S., & Kerr G. // *Journal of Sport Behavior*, 25, 2002. — p.346-367.
12. Selye H. *The stress of life*/ Selye H.// New York: McGraw-Hill. - 1956.
13. Staal Mark A. *Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework* National Aeronautics and Space Administration / 18. Staal Mark A. /Ames Research Center Moffett Field, California. 2004. - 168 p.

#### References

1. Antropova M.V. Efficiency of students and its dynamics in the process of educational and labor activity. 232 s.
2. Vyatkin B.A. Management of mental stress in sports competitions. Physical education and sports. 112 s.
3. Vyatkina B. A. Management of mental stress in sports competitions. Physical education and sports. 56 s.
4. Zamrozevich-Shadrina S.P. Motor activity as a basis for comprehensive development of a preschool child. Horizons. 46-48 s.
5. Kostyukevich V.M. Basics of research work of master's and postgraduate students in higher educational institutions. 554 s.
6. Murza V. P. Physical rehabilitation. Tutorial. 559 s.
7. Sopov V. F. Psychological preparation of rowers on kayaks and canoes: method, manual. 46 s.
8. Gould D. Psychological stress and the agegroup wrestler / Gould D., Pettichoff L. // *Competitive sports for children and youth* / E.W. Brown, C.F.Branta (eds). — Champaign: Human Kinetics, 1988. - P. 63-73.
9. McGrath J.E. A conceptual formulation for research on stress/ McGrath J.E. // In J.E. McGrath (Ed.), *Social and psychological factors in stress* New York: Rinehart & Winston, 1970. - pp. 10–21.
10. McGrath J.E. Stress and behavior in organizations / McGrath J.E. // In M.D. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organizational psychology*. Chicago: Rand. 1976. - pp. 1351–1395.
11. McNally, Miller P. S. The athletic, academic and social experiences of intercollegiate studentathletes / McNally, Miller P. S., & Kerr G. // *Journal of Sport Behavior*, 25, 2002. — p.346-367.
12. Selye H. *The stress of life*/ Selye H.// New York: McGraw-Hill. - 1956.

13. Staal Mark A. Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework National Aeronautics and Space Administration / 18. Staal Mark A. /Ames Research Center Moffett Field, California. 2004. - 168 p.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1\(173\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).32)  
УДК: 796.012.132

Тьорло О.І.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Червоношапка М.О.  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Гнип І.Я.  
кандидат історичних наук, доцент  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Котов С.М.  
кандидат історичних наук, доцент  
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Музыка Б.Ю.  
старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів  
Мороз Т.І.  
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки  
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

#### КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ КУРСАНТІВ-ЖІНОК У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ МВС УКРАЇНИ

Тьорло О.І., Червоношапка М.О., Гнип І.Я., Котов С.М., Музыка Б.Ю., Мороз Т.І. Координаційні здібності курсантів-жінок у закладах вищої освіти МВС України. Низка наукових досліджень спрямована на вдосконалення різних аспектів процесу підготовки здобувачів у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання. В тому числі увага фахівців надається особливостям процесу загальної та спеціальної фізичної підготовки курсантів-жінок. Метою даної роботи було дослідження показників розвитку координаційних здібностей курсанток на початковому етапі навчання. В результаті дослідження виявлено, що у курсантів жінок на початку навчання спостерігається недостатньо високий рівень координаційних здібностей. Запропоновано засоби координаційної підготовки для застосування у освітньому процесі з навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" та у процесі самостійної роботи.

**Ключові слова:** заклади вищої освіти, курсанти-жінки, фізична підготовленість, координаційні здібності, тестування.

**Torlo Olena, Chervonoshapka Maryna, Hnyh Ihor, Kotov Serhii, Muzyka Bohdan, Moroz Taras. Coordination abilities of female cadets in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.** Significant number of women want to study in the higher education institutions and work in the system of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine. The training of female cadets with a high level of development of motor skills is an important task in higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.

The level of coordination abilities is an important component in the structure of the overall physical fitness of female cadets. The aim of our work was to study the indicators of coordination abilities of female cadets at the initial stage of training. In the course of our work we studied the coordination readiness of 60 female cadets: the level of static balance, the ability to coordinate hand movements, the ability to general coordinate body movements, the ability to differentiate spatial and temporal parameters of movements, the ability to orientate in space. In the process of work, we used tests that are recommended in scientific and methodical literature.

We found that female cadets at the beginning of their studies do not have a sufficiently high level of coordination abilities. In tests of a jumping and running nature, in which speed-power abilities are manifested, women have low results. Higher results are observed in tests for assessing the ability to balance, coordination of hand movements and orientation in space. Therefore, paying attention to the coordination training of female cadets is relevant.

**Key words:** institutions of higher education, female cadets, physical fitness, coordination abilities, testing.

**Постановка проблеми.** Фахівцями відзначається, що недостатній рівень фізичного розвитку, слабка фізична і психологічна підготовленість осіб, які вступають до закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, істотно ускладнюють процес оволодіння професійно-службовими навичками, знижують ефективність формування і розвиток