

УДК 378.015.31:796?3

DOI <https://doi.org/10.52726/as.pedagogy/2023.3.2>

О. П. МИТЧИК

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: omytchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

В. Й. ТАРАСЮК

*керівник фізичного виховання,
заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: volodymyrtarasjuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-3279-0532>*

А. Г. ЧИЖ

*викладач вищої категорії,
циклової комісії теорії і методики фізичного виховання,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: achyzh@lpc.ukr.education
<http://orcid.org/0000-0001-5678-5490>*

В. П. КОНСТАНКЕВИЧ

*викладач вищої категорії,
циклової комісії теорії і методики фізичного виховання,
Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради, м. Луцьк, Україна
Електронна пошта: v.v.konstankevych@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4418-8423>*

СПОРТИВНІ ІГРИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядаються аспекти належної організації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України, яка здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді.

Відмічено, що навчальні заняття ігровими видами спорту є дуже ефективними для впровадження їх у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, які мають різний фізичний стан й підготовку. В освітніх установах спортивні та рухливі ігри застосовуються переважно в рамках навчальних та рекреаційних занять з метою розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, активного відпочинку.

Різноманітність видів спорту дозволяє кожному студенту розкрити свій внутрішній потенціал. Зазначається, що при досягненні певних результатів, студент відчуває сенс відвідування занять з фізичного виховання. Під час систематичних занять улюбленим видом спортивних ігор у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація рухів, увага, реакція, мислення. Такі студенти мають досить високу активність, в них виробляється певний режим дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається розвиток «престижних установок» та високий життєвий тонус. Вони більш комунікабельні, менше бояться критики, виражають готовність до співробітництва, тому що спостерігається більш високий рівень нервово-емоційної стійкості й витримка, серед них більше наполегливих та рішучих людей, що є лідерами в колективі.

Визначено, шляхом анкетування, види спорту, якими хотіли б займатися студенти коледжу. Провідне місце займають спортивні ігри. Найпопулярнішими серед юнаків залишається футбол, волейбол, бадмінтон, флорбол, а дівчата обирають настільний теніс, волейбол, бадмінтон. Подальшого вивчення та дослідження потребує раціональне співвідношення засобів різних спортивних ігор для оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти та підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоров'я, спортивні ігри, рухова активність.

Поставлення проблеми. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність молодого покоління. Пандемія коронавірусу та широкомасштабна війна в Україні ще більш негативно вплинули на фізичну активність населення та психофізичний стан. За даними науковців [Круцевич, Пангелова; Пилипей; Сайдаков та ін.], 60 % населення України віком 16–19 років має низький рівень фізичного стану, тому спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я юнаків і дівчат, знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом [Котова; Остапенко].

Юнацький вік є надзвичайно сприятливим періодом для спрямованого впливу на підвищення рівня фізичного стану [Круцевич, Пангелова; Салатенко]. Саме тому проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони науковців та практиків з фізичного виховання подальших науково-практичних досліджень. Одним з перспективних напрямів удосконалення системи фізичної підготовки студентів є оптимізація навчальних програм зі спортивних спеціалізацій як шляхом збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, так і через розширення методів і засобів навчання.

Студентська молодь – соціальна група, для якої характерною є низка специфічних умов життєдіяльності. Зниження рівня рухової активності студентів обумовлене не тільки збільшенням витрат часу на навчальну діяльність у закладах вищої освіти, але і способом життя, який став звичним для більшості молоді (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок). У таких умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти України здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді [Петрук та ін.]. Однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів, на думку таких науковців

[Данилюк; Жуков, Кузьміна], є спортивно орієнтована модель організації занять з фізичного виховання. У закладах вищої освіти проведено окремі дослідження, спрямовані на вивчення ефективності академічних занять з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському середовищі [Салатенко]. Активізацію студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах фахівці вбачають через функціонування секцій з видів спорту та загалом розвитку студентського спортивного руху [Котова та ін.].

Результати та дискусії. Навчальні заняття ігровими видами спорту є дуже ефективними для впровадження їх у процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, які мають різний фізичний стан й підготовку, тому що структурною одиницею у грі є матч або зустріч, де прямий фізичний контакт достатньо обмежений (за винятком футболу, баскетболу й регбі). Завданням студентів (кожної із двох протилежних сторін) є домогтись переваги за кількістю певних ігрових дій (гол, розіграш очка, влучення) за встановлений час. Ігрові види спорту, які мають популярність серед студентів, можна розділити на індивідуальні та командні. У індивідуальних ігрових видах спорту окремі гравці ведуть боротьбу один проти одного, виключенням є парні зустрічі у тенісі й настільному тенісі.

Діяльність впродовж гри у індивідуальних наведених видах спорту відрізняється помірною руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація рухів, увага, реакція, мислення тощо. Внаслідок відсутності фізичного контакту із суперником цими видами спорту можна займатись як юнакам, так й дівчатам.

В командних ігрових видах спорту в кожній грі беруть участь дві команди гравців, кожна команда має спільну мету, відмінною рисою командних ігор є можливість здійснення заміни гравців у команді, для чого число членів команди, як правило, перевищує максимально припустиме для особистої участі в грі. До командних ігрових видів спорту, які є популярними серед студентів

Таблиця 1
Види фізичних вправ, якими хотіли б займатись студентки, % (n=234)

Легка атлетика	10,1%
Плавання	48,8%
Гімнастика	36,4%
Спортивні ігри	30%
Фітнес, шейпінг, аеробіка, йога	65%

й культивуються у закладах вищої освіти, відносяться баскетбол, волейбол, футбол, мініфутбол, флорбол, регбі та інші.

Спортивні ігри відносяться до обов'язкового програмного матеріалу дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. Розділ спортивних ігор представлений в основному волейболом, баскетболом, настільним тенісом, футболом, гандболом. На відділенні спеціальної медичної групи рівною мірою використовуються спортивні та рухливі ігри. З числа спортивних ігор перевага віддається настільному тенісу, бадмінтону, волейболу. При цьому в заняттях зі студентами, які мають обмежені можливості серцево-судинної системи, спостерігається обережне ставлення до застосування ігрових вправ у зв'язку зі складністю дозування фізичного навантаження.

В освітніх установах спортивні та рухливі ігри застосовуються переважно в рамках навчальних та рекреаційних занять з метою розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, активного відпочинку. Для дорослого населення даний вид рухової активності виступає в основному як засіб рекреації та оздоровлення. Відзначається широке застосування ігрових вправ на підприємствах, в будинках відпочинку і санаторіях. Зокрема, ігри є одним з основних

засобів реабілітації осіб, які страждають серцево-судинними порушеннями, у тому числі перенесли інфаркт міокарда.

Отже, для того, щоб сучасна молодь була більше зацікавлена фізичною культурою і спортом, ми повинні враховувати найбільші їхні прагнення, мотиви, інтереси, види фізичних вправ, якими вони хотіли б займатися. Наприклад, дівчата 1–3-х курсів найбільше проявляють інтерес до аеробіки, фітнесу, шейпінгу – 65% (табл. 1). Також бажають займатись плаванням майже половина респондентів (48,8%). Близько третини студентів (30–36,4%) надають перевагу гімнастиці та спортивним іграм.

Перелік видів спортивних ігор, запропонованих студентам у анкеті, був обраний виходячи зі спортивної бази закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж», яка має у своєму складі залу спортивних ігор, загальною площею 400 м², залу настільного тенісу – 67 м², гімнастичну залу, атлетичної гімнастики – 80 м², легкоатлетичний манеж – 300 м².

За результатами анкетування футбол хотіли б займатися 40,2 % хлопців 1-го курсу навчання, 46,4 % – 2-го, 56,4 % – третього. У дівчат природньо менший інтерес до цього виду спорту. Від 7,4 % до 11,2 % опитаних хотіли б займатися цим видом спортивної діяльності. Волейболом під час навчальної діяльності хочуть займатися 30,4 % хлопців першого курсу, 36, % – другого та 40,2 % – третього. Серед дівчат цей показник дещо вищий: 46,4 %, 42,8 % та 33,6 % респонденток відповідно 1, 2 та 3-го курсу навчання.

У порівнянні з іншими видами спортивних ігор баскетбол менше приваблює студентів, щоб ним займатися під час навчання у закладі освіти. Від 5,6 % до 26,3 % опитаних здобувачів

Таблиця 2

Які улюблені види спортивних ігор студентів закладу вищої освіти

Вид спортивних ігор	Курс навчання					
	1 курс		2 курс		3 курс	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Футбол (міні-футбол)	40,2	8,1	46,4	7,4	56,4	11,2
Волейбол	30,4	46,4	36,4	42,8	40,2	33,6
Баскетбол	24,3	14,2	26,3	17,3	20,1	5,6
Настільний теніс	31,8	28,6	45,2	34,4	56,4	33,6
Бадмінтон	40,4	42,7	36,4	42,8	56,4	33,6
Флорбол	41,5	24,3	46,4	34,4	40,2	22,4

освіти хотіли б використовувати цей вид спорту у своїй спортивній та рекреаційній діяльності. Значно більше студентів цікавляться настільним тенісом. Цим видом спорту хотіли б займатися від 31,8 % до 56,4 % студентів-юнаків 1–3 курсів навчання. Серед студенток розподіл такий: 28,6 %, 34,4 % та 44,8 % опитаних відповідно 1, 2 і 3-го курсів навчання.

Бадмінтон достатньо цікавий емоційний вид спорту, який широко застосовують як підготовці фахівців з фізичного виховання так і у навчальній та рекреаційній діяльності різних верств населення. 40,4 % опитаних хлопців першого курсу навчання, 36,4 % – другого та 56,4 % третього хотіли б грати у бадмінтон. 42,7 % дівчат першого курсу мають бажання займатися цим видом спорту. На другому курсі до цієї категорії відносяться 42,8 % опитаних, на третьому – 33,6 %.

Флорбол – це досить безпечний у порівнянні вид спорту, бо гравці грають ключками і м'ячами, виготовленими з пластикових матеріалів, а правила гри не дозволяють силові контакти, тому гра будується на принципах справедливості і коректності. У флорболі по особливому відображаються «правила чесної гри», котрі визначають правила та сама філософія цієї гри. Флорбол можна грати в спортивних залах різного розміру, на траві, на піску і навіть на снігу! Гра розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність. Флорбол також формує характер, навчає єдності, дає хороший фізичний та емоційний заряд, зміцнює здоров'я. Чималий інтерес до цього відносно нового виду спортивних ігор проявляють студенти закладу вищої освіти. Флорболом хочуть займатися 41,5 % хлопців першого курсу навчання, 46,4 % – другого та 40,2 % – третього. Серед опитаних дівчат 24,3 % першого, 34,4 % другого та 22,4 % третього курсів хотіли б займатися цим видом спортивних ігор.

Різноманітність видів спорту дозволяє кожному студенту розкрити свій внутрішній потенціал. Зазначається, що при досягненні певних

результатів, студент відчуває сенс відвідування занять з фізичного виховання. Під час систематичних занять улюбленим видом спортивних ігор у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація рухів, увага, реакція, мислення. Такі студенти мають досить високу активність, в них виробляється певний режим дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається розвиток «престижних установок» та високий життєвий тонус. Вони більш комунікабельні, менше бояться критики, виражають готовність до співробітництва, тому що спостерігається більш високий рівень нервово-емоційної стійкості й витримка, серед них більше наполегливих та рішучих людей, що є лідерами в колективі [Пилипей]. Хорошим мотивом до занять у спортивних секціях для студентів слугує можливість брати участь у змаганнях різного рівня з обраного виду [Пилипей]. Прослідковується поступове зростання кількості юнаків, що цікавляться спортивними іграми.

Висновки. Результати дослідження фізичної і психофізіологічної підготовленості студентів дають можливість стверджувати про доцільність застосування ігрових видів спорту та їх ефективність у підготовці майбутніх фахівців. У закладі вищої освіти організація фізичного виховання залежить від можливостей та стану спортивної бази. Існуюча спортивна база Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради дозволяє проводити різноманітні заняття зі студентами. Визначено шляхом анкетування види спорту, якими хотіли б займатися студенти коледжу. Провідне місце займають спортивні ігри. Найпопулярнішими серед юнаків залишається футбол, волейбол, бадмінтон, флорбол, а дівчата обирають настільний теніс, волейбол, бадмінтон.

Подальшого вивчення та дослідження потребує проблема раціонального співвідношення засобів різних спортивних ігор для оптимізації фізичного виховання у закладах вищої освіти та підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

ЛІТЕРАТУРА

1. Данилюк В. Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів / В. Данилюк, І. Назарова. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. 2. Житомир, 2016. С. 25–30.
2. Жуков С. М., Кузьміна М. І. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2013. Вип. 112(1). С. 137–139.

3. Котова О. В. Спортивні ігри як оптимальне середовище розвитку професійно-важливих якостей студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання / О. В. Котова, Г. П. Суханова, В. С. Ушаков. *Зб. матеріалів VII Міжнарод. наук. практ. інтернет конф.*, Переяслав-Хмельницький, 2018. Вип. 7. С. 123–127.
4. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 109–114.
5. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Спортивні ігри як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3(110). 2019. С. 425–429.
6. Петрук Л. А., Сініцина О. В., Сотник О. В., Бірук І. Д. Найпопулярніші спортивні секції серед студентів першого курсу. *Науковий часопис нац. пед ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3(111) 19. С. 127–132.
7. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. док. наук з фіз. вих. і спорту / Пилипей Леонід Петрович. Київ, 2010. С. 263–266.
8. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ : навч.-метод. посіб. / Л. П. Пилипей. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2013. 156 с.
9. Сайдаков П. В., Куліш Н. М. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності студентів. *Молодий вчений*. 2015. № 5(4). С. 173–175.
10. Салатенко І. О. Психофізичне вдосконалення студенток економічних спеціальностей під впливом спортивно орієнтованої технології на основі переважного застосування волейболу / І. О. Салатенко, О. Я. Дубинська. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 12. С. 103–108.

REFERENCES

1. Danyliuk V. (2016) Vprovadzhennia innovatsiinykh fizkulturno-ozdorovchykh tekhnologii u systemu fizychnoho vykhovannia vyshchykh navchalnykh zakladiv / V. Danyliuk, I. Nazarova. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii* : zb. nauk. prats. Vyp. 2. Zhytomyr. S. 25–30.
2. Zhukov S. M., Kuzminova M. I. (2013) Vydy populiarnykh sportyvnykh ihor u vyshchykh navchalnykh zakladakh. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*. Vyp. 112(1). S. 137–139.
3. Kotova O. V. (2018) Sportyvni ihry yak optymalne seredovyshche rozvytku profesiino-vazhlyvykh yakosteiv studentiv VNZ v protsesi fizychnoho vykhovannia / O. V. Kotova, H. P. Sukhanova, V. S. Ushakov : Zb. materialiv VII Mizhnarod. nauk. prakt. internetkonf., Pereiaslav-Khmelnitskyi, Vyp. 7. S. 123–127.
4. Krutsevych T., Panhelova N. (2016) Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. № 3. S. 109–114.
5. Ostapenko Yu. O., Ostapenko V. V. (2019) Sportyvni ihry yak zasib profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky fakhivtsiv informatsiinolohichnoi hrupy spetsialnosti. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*. Vypusk 3(110). S. 425–429.
6. Petruk L. A., Sinitsyna O. V., Sotnyk O. V., Biruk I. D. (2019) Naipopuliarnishi sportyvni sektsii sered studentiv pershoho kursu. *Naukovyi chasopys nats. ped un-tu im. M. P. Drahomanova. Seria 15 : Nauk.-ped. problemy fiz. kultury (fiz. kultura i sport)*. Kyiv : NPU im. M. P. Drahomanova, Vyp. 3(111) 19. S. 127–132.
7. Pylypei L. P. (2010) Teoretyko-metodychni osnovy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv : dys. dok. nauk z fiz. vykh. i sportu / Pylypei Leonid Petrovych. Kyiv, S. 263–266.
8. Pylypei L. P. (2013) Fizychno vykhovannia: profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv u VNZ : navch.-metod. posib. / L. P. Pylypei. Sumy : DVNZ «UABS NBU», 156 s.
9. Saidakov P. V., Kulish N. M. (2015) Vplyv naibilsh populiarnykh sportyvnykh ihor u vyshchykh navchalnykh zakladakh na rozvytok rukhovoiv aktyvnosti studentiv. *Molodyi vchenyi*. № 5(4). S. 173–175.
10. Salatenko I. O. (2015) Psykhofizychno vdoskonalennia studentok ekonomichnykh spetsialnosti pid vplyvom sportyvno oriientovanoi tekhnologii na osnovi perevazhnogo zastosuvannia voleibolu / I. O. Salatenko, O. Ya. Dubynska. *Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. № 12. S. 103–108.

O. P. MYTCHYK

*Ph.D (Physical Education and Sport), Associate Professor,
Head of the Physical Education Department,
Municipal Higher Educational Institution “Lutsk Pedagogical College”
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: omytchuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-6775-6334>*

V. YU. TARASIUK

*Head of Physical Education Department,
Honored Worker of Physical Culture and Sports of Ukraine,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: volodymyrtarasyuk@lpc.ukr.education
<https://orcid.org/0000-0002-3279-0532>*

A. H. CHYZH

*Teacher of the Highest Category,
Cycle Commission of the Theory and Methods of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: achyzh@lpc.ukr.education
<http://orcid.org/0000-0001-5678-5490>*

V. P. KONSTANKEVYCH

*Teacher of the Highest Category,
Cycle Commission of the Theory and Methods of Physical Education,
Municipal Higher Educational Institution "Lutsk Pedagogical College"
of the Volyn Regional Council, Lutsk, Ukraine
E-mail: v.v.konstankevych@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-4418-8423>*

SPORTS GAMES IN PHYSICAL EDUCATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article examines aspects of the proper organization of the physical education process in higher education institutions of Ukraine, which is able to overcome negative trends in the state of health and physical fitness of student youth.

It was noted that educational classes with game sports are very effective for introducing them into the process of physical education of students of higher education institutions who have different physical conditions and training. In educational institutions, sports, and movement games are used mainly as part of educational and recreational activities for the purpose of developing physical qualities, forming motor skills and abilities, and active recreation.

A variety of sports allows each student to reveal their inner potential. It is noted that when certain results are achieved, the student feels the sense of attending physical education classes. During systematic training in their favorite kind of sports games, students develop such important qualities as speed, dexterity, coordination of movements, attention, reaction, and thinking. Such students have a fairly high level of activity, a certain stereotype of the daily regime is developed in them, confidence in behavior increases, the development of "prestige attitudes" and a high level of vitality is observed. They are more communicative, less afraid of criticism, express readiness for cooperation, because a higher level of nervous and emotional stability and endurance is observed, among them there are more persistent and decisive people who are leaders in the team.

The types of sports that college students would like to practice have been determined by means of a questionnaire. The leading place is occupied by sports games. Football, volleyball, badminton, and floorball remain the most popular among boys, while girls choose table tennis, volleyball, and badminton. Further study and research are needed for the rational ratio of the means of various sports games to optimize physical education in higher education institutions and the training of future specialists in physical education.

Key words: physical education, students, health, sports games, motor activity.