

УДК 371

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-2>**Атаманюк Світлана Іванівна**

доктор педагогічних наук, кандидат наук
з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичної культури, олімпійських
та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-4800-5965

Голєва Наталія Павлівна

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських
та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-8964-6139

Кириченко Олена Віталіївна

старший викладач кафедри фізичної культури, олімпійських
та неолімпійських видів спорту
Національний університет «Запорізька політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-7136-0984

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

*У статті наголошено новий напрям у підходах до організації навчального процесу, який дає можливість урізноманітнювати заняття з фізичного виховання та дає можливість максимально враховувати індивідуальні особливості студента у разі навчання його інноваційних прийомів і навичок. Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються і затверджуються вищими навчальними закладами. Організуючи і проводячи заняття, необхідно взяти до уваги їхні вікові морфо-функціональні та психологічні особливості. Сучасна система фізичного виховання у вишах повинна передбачати необхідність поєднання фізичного, інтелектуального, соціального й духовного здоров'я особистості. Завдання педагогів – створити відповідні умови для вдосконалення цих складників здоров'я. **Матеріали та методи.** У разі виконання дослідження використовувалися методи: аналіз наукової літератури та документальних джерел, інформаційних ресурсів Інтернету, статистичних даних; передового вітчизняного досвіду; поєднання логічного та історичного аналізу; системний аналіз; методи математичної статистики. **Результати.** Слід зазначити, що серед багатьох видів спорту, які опановуються студентами в межах ОПП, рухливі ігри займають провідні позиції. До таких відносимо футбол, волейбол, баскетбол, плавання, хокей, гандбол та ін. Вони є дуже поширеними і дозволяють розвивати фізичні якості, виховувати впевненість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, здатність приймати самостійне правильне рішення. Значний оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань. **Висновки.** Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність, спрямована на задоволення інтересів студентів та їхніх потреб, а також на ефективність фізичного розвитку та розвиток всебічно розвиненої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду і методу навчання, розкриті у багатьох працях педагогів-науковців. У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). Значний оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року.*

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, здоров'я особистості, рухливі ігри, різні види спорту, фізичні якості.

Вступ. Нелінійна педагогіка являє собою новий напрям у підходах до організації навчального процесу, який дає можливість урізноманітнювати заняття з фізичного виховання та дає можливість максимально враховувати індивідуальні особливості студента під час навчання його інноваційних прийомів і навичок. Багато дослідників, що орієнтовані на модернізацію системи фізичного виховання, наголошують на необхідності «ігрової раціоналізації» цієї педагогічної діяльності, широкого використання ігрових форм організації фізкультурно-спортивної діяльності та таких найпростіших з їх форм, як рухливі ігри.

Розвиток професійного інтересу студентів до навчальної роботи у процесі формування підготовки їх до професійної діяльності можливий за умови використання комплексу ігрових інновацій. Така методика проведення занять професійної і практичної підготовки формує у студентів всебічно гармонійний розвиток, зацікавлює їх до навчальної роботи та відтворює бажання до навчальної діяльності.

Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються і затверджуються вищими навчальними закладами. Організуючи і проводячи заняття, необхідно взяти до уваги їхні вікові морфо-функціональні та психологічні особливості.

Сучасні зміни в освіті поступово дозволяють впроваджувати інноваційні технології навчання, що здатні створити необхідні умови як для становлення і всебічного розвитку студентів, так і для виховання активних громадян, які мають можливість сформувати відповідну систему цінностей, які сконцентровані на взаємозв'язку рухових можливостей людини та стану її здоров'я. При цьому здоров'я розглядається як психофізичний стан людини, який характеризується відсутністю патологічних змін, функціональним резервом, достатнім для повноцінної біосоціальної адаптації та збереження фізичної й психічної працездатності в умовах природного середовища існування. У зв'язку зі складністю феномена фізичної культури у сучасних умовах з'являються дослідження щодо формування нової системи уявлень про фізичну культуру та її цінності (Н. Белікова, 2013; Ю. Васьков, 2009; І. Гавриш, 2006; Б. Шиян, О. Вацеба, 2008 та ін.).

Інноваційні технології в процесі формування фізичної культури особистості відповідають реалізації соціальних завдань, які стимулюють фантазію, творчу уяву та інтелектуальну активність студентів.

Формування готовності до збереження та зміцнення здоров'я студентів – це один із раціональних шляхів модернізації системи фізичного виховання. Реалізація цього процесу можлива лише на засадах демократизації взаємодії між студентом та викладачем, де кожний з них є суб'єктом сукупної діяльності. Сучасна система фізичного виховання у вишах повинна передбачати необхідність поєднання фізичного, інтелектуального, соціального й духовного здоров'я особистості. Завдання педагогів – створити відповідні умови для вдосконалення цих складників здоров'я.

Використання інноваційних технологій на заняттях з фізичного виховання можна визнати як нову тенденцію в діяльності викладачів ЗВО, особистісно зорієнтованих на розвиток креативного мислення, що дає можливість подальшої систематизації педагогічного досвіду, класифікації теоретичних і практичних розробок.

Сучасна інноваційна система – це комплекс оздоровчих заходів, що забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці студентів. За таких умов стан здоров'я студентів змінюється і однозначно покращується.

Одним із засобів досягнення балансу між інтенсивною навчальною діяльністю та відновленням фізичних, інтелектуальних та емоційних сил особистості є оздоровчо-рекреаційна діяльність, яка особливого значення набуває у навчальному середовищі, що має значний потенціал у формуванні готовності до збереження та зміцнення здоров'я. Оздоровчо-рекреаційна діяльність в освітньому процесі має більш практичний, ніж теоретичний характер. Вона реалізується не тільки в межах занять фізичною культурою, а ще й за допомогою створення різних спортивних, розвивальних, творчих заходів, заходів дозвілля. Одним із основних засобів

досягнення цієї мети є рухливі гри. Рухлива гра – специфічний вид рухової оздоровчо-рекреаційної діяльності. Вона є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Рухлива гра як засіб рекреації має цілу низку якостей, серед яких найважливіше місце посідає її висока емоційність.

Рухлива гра належить до таких проявів ігрової діяльності, в яких яскраво виражена роль рухів (Т. Круцевич, М. Зайцева, 2005). Перевага рухливих ігор перед вправами в тому, що гра завжди пов'язана з ініціативою, фантазією, творчістю, протікає емоційно, стимулює рухову активність. У грі використовуються природні рухи здебільшого в розважальній, ненав'язливій формі. Рухливі ігри, як правило, не вимагають від учасників спеціальної підготовки. Саме завдяки цій чудовій властивості рухливі ігри, особливо з елементами змагання, більше, ніж інші форми фізичного виховання, відповідають потребам організму (А. Цьось, 1994). Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу. Правильно організовані рухливі ігри позитивно впливають на розвиток і зміцнення кісток, м'язової системи, на формування правильної постави. Рухливі ігри активізують діяльність серця і легень, підвищують їх працездатність, сприяють поліпшенню кровообігу й обміну речовин в організмі. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму.

Узагальнюючи думки видатних науковців, погляди сучасних спеціалістів, можна констатувати, що гра розглядається як певна діяльність, спрямована на задоволення інтересів студентів та їхніх потреб, а також на ефективність фізичного розвитку та розвиток всебічно розвиненої особистості. Питання про роль гри, зокрема рухливої, як виду і методу навчання, розкриті у працях багатьох педагогів-науковців (Приступа, 2010, Цьось, 1994).

Характерна особливість їх – комплексність впливу на організм і на всі сторони особистості. У грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання. Активна ігрова діяльність рухового характеру і позитивні емоції, викликані нею, підсилюють усі фізіологічні процеси в організмі, поліпшують роботу всіх органів і систем.

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови для виховання фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості). Ігровий метод особливо рекомендується використовувати на етапі початкового освоєння рухів. В іграх студенти демонструють накопичений досвід, поглиблюють, закріплюють своє уявлення про життя, вони пізнають світ у процесі ігрової діяльності. Заняття іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями, поняттями.

Слід зазначити, що серед багатьох видів спорту, які опановуються студентами в межах ОПП, рухливі ігри займають провідні позиції. До таких відносимо футбол, волейбол, баскетбол, плавання, хокей, гандбол та ін. Вони є дуже поширеними і дозволяють розвивати фізичні якості, виховувати впевненість, наполегливість, рішучість, сміливість, дисциплінованість, здатність приймати самостійне правильне рішення.

Значний оздоровчий ефект має проведення рухливих ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів і міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Актуальність проблеми реалізації гри як засобу формування та вдосконалення різноманітних умінь та навичок основних рухів, зумовлюється концептуальними положеннями та державними вимогами реформування освіти в Україні, спрямованими на розвиток особистості. Викладач має цілеспрямовано впроваджувати елементи інноваційних технологій здоров'язбереження до навчально-виховного процесу, що призведе до значного покращення усіх рівнів здоров'я студентів та сформованості в них здоров'язбережувальної компетенції.

Зростаючі вимоги до підготовки молодих спеціалістів ставлять перед викладачами кафедр завдання щодо підвищення ефективності фізичного виховання як активної молоді, що займається фізкультурою та спортом, так і для спортивно інертних індивідуумів. Саме тому необхідно

вдосконалювати методи викладання, шукати нові форми та засоби, що зацікавлять і забезпечать створення прагнення до самовдосконалення – підвищення рівня фізичної підготовки студентів як щодо спортивної діяльності, так і до високоякісної праці. Рухливі ігри є одним із ефективних засобів та методів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а також створення стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом у студентів.

У процесі проведення різнопланових ігор викладач повинен постійно вести педагогічний нагляд за поведінкою учасників, які займаються, звертати увагу на особливості їхнього характеру, темпераменту, фізичних можливостей. У ході гри викладач повинен спостерігати, як учасники гри проявляють ініціативу і наполегливість, дисциплінованість і вимогливість до себе, відношення їх до своїх помилок, партнерів по команді, до суперників. Ці спостереження можуть мати велике значення для наступної роботи зі студентами як у загальноосвітньому, так і у виховному плані.

Рухливі ігри та фізичні вправи не тільки покращують здоров'я та розвивають організм, але також є засобом для виховання характеру, впливають на поведінку студентів. Під час гри студенти вчаться підкорювати свої інтереси інтересам колективу, спільними зусиллями отримувати поставлені цілі. Варто зазначити, що в процесі гри розвиваються фізичні особливості студентів, а також інтелектуальний рівень.

Проте нині у світі набувають популярності й автентичні ігри, які також мають потенціал для фізичного розвитку, але при цьому враховують культурні традиції тих народів, які їх започаткували. Відзначається особливо велике значення народних і національних рухливих ігор та видів спорту. Вони підвищують інтерес до фізкультурно-спортивної діяльності, а також сприяють духовно-моральному, в тому числі патріотичному вихованню студентів. Для впровадження до практики фізичного виховання пропонуються й інші види рухливих ігор: сюжетні ігри, імпровізаційно-творчі рухливі ігри, рефлексивно-метафоричні рухові ігри, ігри на основі «інтеграції інтелектуального і рухового компонентів» та ін.

Останніми роками у фізичному вихованні робиться акцент на спортивну орієнтацію, залучення студентів до спорту, до цінностей спортивної культури. Тому аналіз окремих інноваційних видів рухової активності, які нині поширені у суспільстві, потребує подальшого дослідження.

Література:

1. Атаманюк С.І. Інноваційні види рухової активності та підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до їх використання : монографія. Суми : ФОП Цьома, 2020. С. 65–69.
2. Белікова Н.О. Сучасні тенденції професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2013. Вип. 112, Т. 2. С. 52–56.
3. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2005. № 4. С. 41–45.
4. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави : навчальний посібник. Луцьк : Волинське обласне редакційно-видавниче підприємство «Надстир'я», 1994.

References:

1. Atamaniuk S.I. (2020) Innovatsiini vydy rukhovoi aktyvnosti ta pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do yikh vykorystannia [Innovative types of motor activity and preparation of future physical culture and sports specialists for their use]: monohrafiia. Sumy : FOP Tsoma. S. 65–69 [in Ukrainian].
2. Bielikova N.O. (2013) Suchasni tendentsii profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu [Modern trends in the professional training of future specialists in physical education and sports]. *Visnyk Chernihivskoho nats. ped. un-tu im. T.H. Shevchenka. Serii: Pedagogichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport*. Chernihiv. Vyp. 112, T. 2. S. 52–56 [in Ukrainian].

3. Krutsevych T., Zaitseva M. (2005) Innovatsiini protsesy u sferi pidhotovky kadriv z fizychnoi kultury [Innovative processes in the field of physical culture training]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2005. № 4. S. 41–45 [in Ukrainian].

4. Tsos A.V. (1994) Ukrainski narodni ihry ta zabavy [Ukrainian folk games and entertainment]: Navchalnyi posibnyk. Lutsk : Volynske oblasne redaktsiino-vydavnyche pidpriemstvo «Nadstyria», 1994 [in Ukrainian].

Atamanyuk Svitlana, Holieva Nataliia, Kyrychenko Olena

FORMING THE READINESS OF STUDENTS TO PRESERVE AND STRENGTHEN HEALTH BY MEANS OF GAME TECHNOLOGIES

*The article emphasizes a new direction in approaches to the organization of the educational process, which makes it possible to diversify physical education classes and provides the opportunity to take into account the individual characteristics of the student as much as possible when teaching him innovative techniques and skills. Physical education in the mode of educational work of students is regulated by curricula and programs, which are developed and approved by higher educational institutions. When organizing and conducting classes, it is necessary to take into account their age-related morpho-functional and psychological features. The modern system of physical education in universities should provide for the need to combine physical, intellectual, social and spiritual health of the individual. The task of teachers is to create appropriate conditions for improving these components of health. **Materials and Methods.** The research methods were used: analysis of scientific literature and documentary sources, information resources of the Internet, statistical data; advanced domestic experience; combination of logical and historical analysis; system analysis; methods of mathematical statistics. **Results.** It should be noted that among the many types of sports mastered by students within the OPP, mobile games occupy leading positions. These include football, volleyball, basketball, swimming, hockey, handball, etc. They are very common and allow you to develop physical qualities, develop confidence, perseverance, determination, courage, discipline, and the ability to make the right decision independently. Active games in the fresh air have a significant health-improving effect, regardless of the season. It strengthens the muscles, improves the activity of the respiratory and cardiovascular systems, increases the mobility of the joints and the strength of the ligaments, stimulates metabolic processes, has a positive effect on the nervous system, and increases the body's resistance to colds. **Conclusions.** Summarizing the opinions of outstanding scientists and the views of modern specialists, it can be stated that the game is considered as a certain activity aimed at satisfying the interests of students and their needs, as well as at the effectiveness of physical development and the development of a comprehensively developed personality. Questions about the role of play, in particular mobile play, as a type and method of learning, are revealed in many works of pedagogues-scientists. In mobile games, the most favorable conditions are created for the development of physical qualities (strength, speed, endurance, dexterity, flexibility). Active games in the fresh air have a significant health-improving effect, regardless of the season.*

Key words: physical education, students, personal health, active games, various sports, physical qualities.