

## ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ІГОР НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТОК УНІВЕРСИТЕТУ

*У статті розглянуто стан здоров'я і фізичної підготовленості молоді як найвищої соціальної цінності. Визначено особливості впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток університету. Обґрунтовано, що використання спортивних ігор в оздоровчій діяльності студенток університету сприяє розвитку особистості та фізичної підготовленості.*

**Ключові слова:** студентки, спортивні ігри, розвиток особистості.

Сучасний стан функціонування вищої освіти свідчить про те, що пріоритетною проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення, є зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. Особливого значення набувають цілеспрямовані дії щодо збереження стану репродуктивного здоров'я студенток, яке є невід'ємною складовою здоров'я нації загалом і має провідне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Збереження здоров'я нації – об'єктивна необхідність сьогодення, тому зусилля молоді дівчини повинні бути спрямовані на відновлення втрачених резервів здоров'я, збереження й продовження здорового роду, забезпечення високої соціально-творчої активності та професійної діяльності. Важливим напрямом діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студенток у процесі їх навчання й виховання, упровадження здоров'язбережних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студенток заняттями фізичною культурою та спортом, формування в них умінь оздоровчої діяльності.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати зміст впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток університету; проаналізувати стан дослідження проблеми здоров'я і фізичної підготовленості молоді; визначити особливості впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток.

У Положенні “Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах” (2006) зазначено, що мета – забезпечення виховання у студентів вищих навчальних закладів потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та застосування набутих цінностей у життєдіяльності майбутніх фахівців.

Студентки у вищих навчальних закладах мають оптимальне навчальне навантаження, передбачене навчальним планом. У багатьох студенток, а в масштабах країни – в більшості населення, недостатній рівень здоров'я, фізичного розвитку й фізичної підготовленості, низький рівень фізкультурної грамотності, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. У студенток виявляється слабо сформована ціннісно-мотиваційна складова фізичної культури, якої недостатньо для стійкої потреби в активній, самостійній фізкультурно-спортивній діяльності. Тому в кожного викладача фізичної культури виникає питання про те, як досягти на занятті оптимального поєднання освітнього, оздоровчого, тренувального компонентів фізку-

льтурної діяльності; як організувати діяльність студенток на заняттях так, щоб кожна отримала оптимальне навантаження з урахуванням її підготовленості; як розвинути інтерес дівчат до занять із фізичного виховання, переконати в потребі здорового способу життя; як зробити, щоб дисципліна “Фізична культура” діяла на студенток цілісно, стимулюючи їх свідомий саморозвиток, самореалізацію, самовдосконалення.

За твердженням Л.П. Сущенко, “державна політика в галузі фізичної культури має здійснюватися відповідно до таких принципів: безперервність і послідовність фізичного виховання різних вікових груп громадян на всіх етапах їх життєдіяльності; урахування інтересів усіх громадян при розробці й реалізації програм розвитку фізичної культури і спорту, визнання відповідальності громадян за своє здоров’я і фізичний стан; створення сприятливих умов фінансування освітніх установ і наукових організацій в галузі фізичного виховання і спорту тощо” [9, с. 30].

В.Г. Шилько висловлює таку думку: в умовах соціокультурних і соціально-економічних перетворень сучасного суспільства, що розвивається динамічно, особливого значення набувають зміна, реструктуризація, удосконалювання (модернізація) освітніх парадигм, які в сукупності визначають інноваційні процеси у вищій школі й трансформацію їхнього змісту й організації в більш якісний стан [11, с. 45].

В.Є. Білогур [2, с. 6], І.Р. Бондар [3, с. 10] зазначають, що реальні потреби сучасного суспільства не можуть бути задоволені наявними освітніми системами молоді як кількісно (за питомою вагою фізичного виховання серед інших дисциплін), так і якісно.

В.К. Бальсевич [1, с. 20], М.Я. Віленський [5, с. 27], П.А. Виноградов [6, с. 13] приділяють увагу тому, що в останнє десятиріччя рівень здоров’я і фізичної підготовленості молоді знизився: 90% абітурієнтів вищих навчальних закладів мають відхилення в стані здоров’я.

І.М. Шевелєва і Ж.Б. Сафонова визначають, що у зв’язку з тим, що у визначенні репродуктивного здоров’я населення провідне місце відведено дівчатам, своєчасне виявлення факторів ризику й підвищення фізичної активності дасть змогу здійснювати заходи з профілактики та корекції наявних порушень [10, с. 17].

Спортивні ігри можна розглядати як масову форму занять фізичною культурою. Для студенток найбільш підходящими видами спорту є волейбол, баскетбол, бадмінтон, теніс. Заняття спортивними іграми не тільки допомагає сформувати струнку гарну фігуру, а й впливає на здоров’я людини. Це виражається також у розвитку витривалості, швидкості та спритності, підтримки тону м’язової мускулатури, а також у підвищеній стійкості до застудних захворювань унаслідок зміцнення імунітету.

Мета діяльності у фізичному вихованні і спорті поєднуються загальною спрямованістю: формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров’я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний і естетичний розвиток. У кожній сфері своя спрямованість: у фізичному вихованні – забезпечення як фізичного й духовного розвитку, так і професійно-прикладної підготовленості до праці, засвоєння правил, норм і закономірностей рухової активності в різних умовах реальної дійсності; а в спорті – досягнення максималь-

но високого спортивного результату, розвиток спеціальних здібностей, необхідних для заняття певним видом спорту.

Характер впливу фізичного навантаження на організм залежить, перш за все, від виду вправ, структури рухливого акту. В оздоровчих тренуваннях дослідники Л.В. Билеєва, І.М. Коротков розмежовують три основні типи вправ, які володіють різною виборковою спрямованістю: 1 тип – циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості; 2 тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, що розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість; 3 тип – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість [4, с. 16].

Ігровий метод використовують для закріплення навичок, необхідних студентам, допомагає викладачу надати заняттям емоційного забарвлення, змагального характеру, що позитивно позначиться на процесі навчання. За ствердженням І.М. Короткова, “гра може бути використана викладачем як засіб для розвитку уваги, запам’ятовування окремих зв’язок та елементів, удосконалення деяких із них в ході веселого змагання” [4, с. 16].

“Емоційний фон ігрової обстановки стимулює рухливу активність, підвищує щільність занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей”, – підкреслюють Г.А. Васильков та В.Г. Васильков. Застосування рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння ряду вправ, що входять у комплекс, дуже важливе для підвищення цікавості студенток до занять з фізкультури. Ігровий метод засвоєння вправ відповідає вимогам молодіжної психології, сприяє формуванню студентського колективу.

Психологія фізичного виховання і спорту – це та галузь психологічної науки, що вивчає закономірності прояву, розвитку і формування психіки людини в специфічних умовах фізичного виховання і спорту під впливом навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

Специфічність умов, що існують при заняттях фізичною культурою й спортом, визначається предметом діяльності як способу бачення об’єкта дослідження. Фізичне виховання є найважливішим елементом у системі виховання людини. У цьому аспекті фізичне виховання являє собою освітньо-виховний процес і характеризується принципами, властивими педагогічному процесові. Заняття різними видами спорту сприяє зміні не тільки фізичних показників, а й психічних функцій організму [7, с. 23].

Психологічні особливості фізкультурної діяльності: навчання й виховання, спрямовані на розвиток особистості студенток; удосконалювання психологічних процесів і властивостей особистості студенток; адаптація до зростаючих фізичних та психологічних навантажень; систематичне підвищення раніше досягнутого й звичних рівнів фізичного та психічного розвитку (подолання самої себе); вироблення дисципліни, режиму життя; ставлення студенток до фізкультурної діяльності й досконалість системи мотивації; наявність специфічного спілкування: із викладачем, що прагне спонукати студенток до якісної роботи; із студентками, що часто виступають у ролі суперників або конкурентів; наявність психічної напруги, що за певних умов може привести до психічної перенапруги [8, с. 17].

Для студенток, які вперше вирішили відвідати заняття в секціях спортивних ігор, найкраще підійдуть такі види спорту, як: бадмінтон, волейбол, теніс. Фізичні навантаження, отримані під час тренувань у цих секціях, відрізняються

невеликою інтенсивністю й складністю виконуваних рухів. Тому ці спортивні ігри за своєю технічною складністю цілком доступні для заняття людям, які ніколи раніше не займалися спортом. Удосконалення техніко-тактичних дій під час тренувань буде сприяти підвищенню рівня фізичної підготовленості й позитивно впливатиме на здоров'я людини. При досить високому рівні фізичного розвитку для студенток цілком можна записатися в секції баскетболу, гандболу або водного полу. Однак для того, щоб відвідування тренувань з баскетболу або гандболу тільки позитивно впливало на здоров'я, варто пам'ятати про те, що ці спортивні ігри характеризуються досить високим темпом гри, необхідністю виконання великої кількості швидкісно-силових рухів і значним фізичним навантаженням на всі основні системи органів людського тіла. Тому, щоб уникнути загострення наявних захворювань і погіршення здоров'я, перед відвідуванням занять у секціях спортивних ігор бажано проконсультуватися з лікарем.

Останніми роками в засобах масової інформації все частіше можна зустріти репортажі про спортивні турніри серед жіночих команд з футболу чи навіть хокею, а деякі спортивні клуби пропонують представницям прекрасної статі записатися в подібні секції. Однак такі спортивні ігри відрізняються особливо різкими рухами, сильними й жорсткими зіткненнями учасників команд, вимагають величезної напруги організму та великої м'язової сили. Тому для дівчат, чия професійна кар'єра не пов'язана з високими спортивними досягненнями й для яких відвідування секції спортивних ігор становить інтерес в основному завдяки позитивному впливу на здоров'я або здатності сформувати струнку фігуру, такі види спорту, як футбол або хокей, не підходять.

**Висновки.** Таким чином, використання спортивних ігор в оздоровчій діяльності студенток університету сприяє розвитку особистості та фізичної підготовленості, вибір секції спортивних ігор повинен здійснюватися з урахуванням фізичної підготовленості організму й рівня фізичних навантажень, які впливають на людину в цьому виді спорту.

#### **Список використаної літератури**

1. Бальсевич В.К. Онтокінезиологія человека / Вадим Константинович Бальсевич. – М. : Наука, 1987. – 275 с.
2. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Влада Євгенівна Білогур ; Рівненський держ. гуманітарний ун-т. – Рівне, 2002. – С. 18.
3. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук фіз. вихов. і спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Іванна Романівна Бондар ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – С. 19.
4. Былеева Л.В. Подвижные игры / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – М., Физкультура и спорт, 1982. – С. 34.
5. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза / М.Я. Виленский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27–32.
6. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни: (Проблемы и перспективы использования средств массовой информации в их пропаганде) / Петр Алексеевич Виноградов. – М. : Мысль, 1990. – 286 с. – С. 65.
7. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М. : Воронеж, 1996. – С. 56.

8. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. – М., 1983.

9. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : [монографія] / Людмила Петрівна Сущенко ; Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. – Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. – 442 с.

10. Шевелева И.Н. Профилактика нарушения репродуктивного здоровья студентов средствами физической культуры / И.Н. Шевелева, Ж.Б. Сафонова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 17–19.

11. Шилько В.Г. Методология построения личностно ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности студентов / В.Г. Шилько // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 9. – С. 45–49.

*Стаття надійшла до редакції 31.01.2013.*

---

**Иваненко Т.В. Особенности влияния спортивных игр на развитие личности студентов университета**

*В статье рассматривается состояние здоровья и физической подготовленности молодёжи как высокой социальной ценности. Определяются особенности влияния спортивных игр на развитие личности студентов университета. Обосновывается, что использование спортивных игр в оздоровительной деятельности студентов университета способствует развитию личности и физической подготовленности.*

**Ключевые слова:** студентки, спортивные игры, развитие личности.

**Ivanenko T. Specifics of the influence of the sport games on the development of personality of university mail students**

*The state of health and physical readiness of youth as high social value is considered. The peculiarities of the influence of the sport games on the development of personality of university mail students are defined. We believe that the usage of the sport games in health-improving activity of mail students stimulates the development of personality and physical readiness.*

**Key words:** mail students, sport games, development of personality.