

УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.70-2.32>

Н. Ю. Корольова

старший викладач кафедри фізичного виховання
Української інженерно-педагогічної академії

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ПІД ЧАС НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У статті зазначено, що реформування системи вищої освіти в Україні нині все важливішу роль відводить фізичному вихованню та спорту як складникам загальнолюдської культури, як дієвому ресурсу країни.

Констатовано, що одним із засобів, що суттєво підвищують мотивацію молоді до руху, справедливо вважаються ігри. Найважливіша властивість рухливих ігор полягає в тому, що у своїй сукупності вони містять всі види природних рухів, комплексно впливають на організм, на всі сторони особистості, що цим займається. Гра є формою діяльності, під час якої формується світогляд людини, ставлення її до колективу. Як ніякий інший вид діяльності, гра здатна виховувати навички колективних дій. Вона дисциплінує людей, привчає їх підкорятися правилам, поважати один одного.

Зазначено, що із застосуванням рухливих ігор на заняттях із фізичного виховання знижується монотонність роботи, спрямовується та активізується спостережливість, мислення та увага, розвивається пам'ять, кмітливість і творча уява. Дотримання правил гри виховує такі важливі психологічні якості, як почуття колективізму, активність, ініціативу, сміливість, дисциплінованість, наполегливість в досягненні поставленої мети.

Визначення інтересу майбутніх інженерів-педагогів до занять фізичною культурою відбувалося за допомогою спеціально створеної анкети (182 респонденти) й аналізу журналів обліку навчальної роботи (студенти 2–3 курсу).

Ефективність методики застосування ігрових вправ може бути забезпечена дотриманням таких методичних умов: підбором та адаптацією різноманітних ігрових вправ відповідно до необхідної інтенсивності фізичного навантаження; застосуванням наступних методичних прийомів адаптації ігрових вправ: зміна кількості гравців, що беруть участь у грі; зменшення тривалості гри; включення пауз відпочинку в процес гри; зменшення розмірів ігрового майданчика; зміна умов гри відповідно до самопочуття гравців; розподіл ігрових вправ на три зони інтенсивності; застосування легких ігрових вправ як під час розминки, так і в основній частині навчально-тренувальних занять тощо.

Розглянуто організаційно-методичні засади використання рухливих ігор під час навчання студентів, запропоновано методичні рекомендації викладачам щодо використання рухливих ігор під час занять із дисципліни «Фізичне виховання».

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, ігри, рухові ігри, організаційно-методичні засади.

Постановка проблеми. Реформування системи вищої освіти в Україні нині все важливішу роль відводить фізичному вихованню та спорту як складникам загальнолюдської культури, як дієвому ресурсу країни. Проблема вдосконалення фізичної підготовленості, здоров'я студентської молоді залишається найважливішою державною проблемою в Україні.

В умовах психоемоційного й фізичного напруження процесу навчання, широкого використання гаджетів у побуті, об'єктивного зниження рухової активності молоді, фізична культура традиційно й обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я, прищеплення корисних рухових навичок [1, с. 12].

Одним із засобів, що суттєво підвищують мотивацію молоді до руху, справедливо вважаються ігри. Рухливі ігри – універсальний і незалежний засіб фізичного виховання молоді. Найважливіша

властивість рухливих ігор полягає в тому, що у своїй сукупності вони містять всі види природних рухів, комплексно впливають на організм, на всі сторони особистості, яка цим займається.

У сучасних умовах рухливі ігри в поєднанні з різними фізичними вправами є ефективним засобом фізичного виховання та широко використовуються в освітніх установах [2].

Утім, і натеper існує коло проблем, що пов'язані з недостатнім урахуванням педагогами умов організації та проведення рухливих ігор, задіянням кращих властивостей і характеристик у повному обсязі для навчання, виховання та розвитку молоді.

Усе це вимагає вивчення як термінологічних проблем ігор, рухливих ігор, так і організаційно-методичних засад їхнього ефективного використання в навчальному процесі й поза аудиторній роботі для зміцнення здоров'я та покращення самопочуття студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що значна частина досліджень присвячена запобіганню негативного впливу екологічних та економічних умов на здоров'я та фізичний стан студентів (Т. Круцевич, М. Курочкіна), вивченню фізичного стану студентів (О. Дрозд, О. Малімон), формуванню потреби в молоді до систематичних занять фізичними вправами протягом усього життя (М. Віленський, Г. Іванова). Привернули нашу увагу також дослідження в галузі педагогіки й фізичної культури щодо формування мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання (Т. Круцевич); розгляду проблеми формування паритету освіченості й здоров'я (С. Серіков, М. Коржова); формування здоров'язберігаючих ціннісних орієнтацій (Є. Башмакова); формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою (Л. Волков, О. Смакула, М. Солопчук).

Водночас, незважаючи на такий широкий спектр досліджуваних напрямків фізичного виховання студентської молоді, й натепер не досить досліджень, які б ґрунтовно розглядали організаційно-методичні засади ефективного використання рухливих ігор під час навчання студентів у закладах вищої освіти (далі – ЗВО).

Метою статті є обґрунтування організаційно-методичних засад ефективного використання рухливих ігор під час навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання», розробка методичних рекомендацій викладачам щодо використання рухливих ігор.

Виклад основного матеріалу. З історії людства відомо, що гра – це суспільне явище, що історично склалося, самостійний вид діяльності, властивий людині. Ігрова діяльність дуже різноманітна: настільні ігри, рухливі й спортивні ігри. Це поняття дуже широке й охоплює досить різноманітні явища: від найпростіших рухів немовляти до хокею з шайбою. Гра й нині супроводжує життєвий шлях людини – від його дитячих років до старості [3].

Гра є формою діяльності, під час якої формується світогляд людини, ставлення її до колективу. Як ніякий інший вид діяльності, гра здатна виховувати навички колективних дій. Вона дисциплінує людей, привчає їх підкорятися правилам, поважати один одного.

Відповідно до теорії надлишку енергії, ігрова діяльність виникає внаслідок накопичення в організмі надлишкової, невтраченої енергії, яку необхідно трансформувати, що й досягається за допомогою гри [4].

Гра також може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного й спільного виховання студента, засобом спорту. Це, як правило, дуже емоційна діяльність, тому вона є великою цінністю у виховній роботі зі студентами. Серед широкої різноманітності ігор широко відомі й активно поширюються рухливі ігри.

Рухливі ігри нині цілеспрямовано застосовують на практичних заняттях із фізичного виховання для підвищення рівня фізичного розвитку, витривалості й фізичної працездатності студентів ЗВО. Основними якостями, що характеризують фізичний розвиток людини, є сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість. Залежно від характеру рухливих ігор, ці якості виховуються в процесі тренування на заняттях різними видами спорту. Слід особливо відзначити, що регулярні заняття фізичними вправами й іграми не тільки підвищують загальну фізичну підготовленість, але й зміцнюють здоров'я та формують готовність студентів ЗВО до професійної діяльності. Це пов'язано з їхнім сприятливим впливом на розвиток і функціонування всіх органів і систем людини (рухової, нервової, серцево-судинної, дихальної, травної, сенсорної та інші). Важливим фактором також є покращення розумової працездатності студентів, що займаються активною руховою діяльністю.

Із застосуванням рухливих ігор на заняттях із фізичного виховання знижується монотонність роботи, спрямовується та активізується спостережливість, мислення та увага, розвивається пам'ять, кмітливість і творча уява. Дотримання правил гри виховує такі важливі психологічні якості, як почуття колективізму, активність, ініціативу, сміливість, дисциплінованість, наполегливість у досягненні поставленої мети.

Нам вважається важливим, що викладач повинен виховувати в студентів серйозне ставлення до рухливих ігор. Слід пояснити, що та чи інша гра має навчально-тренувальне значення. Свідомо виконуючи ігрові завдання, студенти займатимуться рухливими іграми з підвищеним інтересом і кращою дисципліною.

Розглядаючи рухливі ігри й естафети за ознакою організації студентів, можна виділити наступні:

- без поділу колективу на команди (ігри, що засновані на найпростіших взаєминах між учасниками);

- з поділом колективу на команди (ігри, що спрямовані на формування колективних дій).

Ігри можуть протікати в різних поєднаннях:

- ігри, де має місце активне єдиноборство;

- ігри без зіткнення із суперником;

- ігри-естафети, в яких дії кожного учасника пов'язані з виконанням окремих завдань.

Естафети в залежності від побудови можуть бути лінійними (змагаються в паралельних колонах), зустрічними (кожна команда розташовується у двох колонах, які вибудовуються один проти одного за протилежними лініями майданчика).

У науковій літературі існують роботи, в яких є результати досліджень, що підтверджують позитивний вплив рухливих ігор та елементів спортивних ігор на стан здоров'я студентів навіть

з обмеженими можливостями [5; 6]. Однак усі методики застосування рухливих ігор та елементів спортивних ігор на заняттях зі студентами досить фрагментарні, бо пропонують велику кількість ігрових вправ і не акцентують увагу на умовах їхнього використання.

У нашій роботі з майбутніми інженерами-педагогами інтерес студентів Української інженерно-педагогічної академії до занять фізичною культурою виявлявся за допомогою анкетування (всього 182 респондента: 102 – хлопці, 80 – дівчата) й аналізу журналів обліку навчальної роботи (студенти 2–3-го курсу). Узагальнення отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки:

- загальна кількість студентів, що додатково займаються фізичною культурою, відвідують спортивні секції – з просуванням до старших курсів зростає;

- кількість студентів-хлопців, що відвідують тренажерні зали на старших курсах, збільшується;

- студенти молодших курсів віддають перевагу рухливим іграм більше, ніж студенти старших курсів;

- на мотиви займатися рухливими іграми впливають педагоги й наявність спортивних майданчиків у місті, ЗВО, районі;

- 78% опитаних студентів бажають, щоб у зміст навчальних занять із фізичної культури було включено більше рухливих ігор.

Студенти також відмічають (89%), що для успішності проведення заняття важливі сучасний ігровий інвентар, комфортні умови в приміщенні або залі, відсутність стороннього шуму, завчасне провітрювання, зручне обладнання.

Узагальнення результатів наукових досліджень, досвіду викладання у ЗВО свідчить про те, що в зміст занять із фізичної культури зі студентами доцільно включати рухливі елементи спортивних ігор, пульсова вартість яких не перевищує 150 уд/хв. Ефективність же методики застосування ігрових вправ може бути забезпечена дотриманням таких методичних умов:

- підбором та адаптацією різноманітних ігрових вправ відповідно до необхідної інтенсивності фізичного навантаження;

- застосуванням наступних методичних прийомів адаптації ігрових вправ: зміна кількості гравців, що беруть участь у грі; зменшення тривалості гри; включення пауз відпочинку в процес гри; зменшення розмірів ігрового майданчика; зміна умов гри відповідно до самопочуття гравців; заміна ігрових рухових дій на менш активні; обмеження короткочасних напруг і різких перемикань;

- розподілом ігрових вправ на три зони інтенсивності (до 110 уд/хв, 110–130 уд/хв, 130–150 уд/хв) із метою забезпечення послідовної адаптації організму до більшого фізичного навантаження;

- застосуванням легких ігрових вправ як під час розминки, так і в основній частині навчально-тренувальних занять тощо.

Окрім цього, для поступового кардіонавантаження було застосовано такі прийоми: зменшення тривалості гри на початковому етапі; включення пауз для відпочинку в процес гри; зменшення розмірів ігрового майданчика; зміна кількості гравців, що беруть участь у грі; зміна умов гри відповідно до інтенсивності й навантаження гравців (зміна ведучого, закінчення гри без досягнення кінцевого результату й таке інше); заміна ігрових рухових дій на менш активні; виключення короткочасних напруг.

Розподіл навантаження в ході кожного заняття здійснювалося відповідно до загальноприйнятої структури: підготовча, основна, заключна частини заняття. Підготовча частина (20 хв.) містила такі вправи: хода, біг у повільному темпі, біг у чередуванні з ходою, біг зі зміною темпу; рухи ногами, тулубом на місці, в русі, з предметами, в парах. Основна частина (60 хв.) складалася з двох частин: перша частина (40 хв.) – ігровий блок, до складу якого входили рухливі ігри й елементи спортивних ігор в зоні пульсової вартості до 110–130 уд/хв; друга частина (20 хв.) – комплексне тренування на розвиток фізичних якостей. Ігрові вправи в цій частині виступали як основний засіб корекції.

Блок комплексного тренування включався в основну частину занять із метою поліпшення фізичної підготовленості студентів і містив комплекси вправ на розвиток сили, координації, гнучкості й швидкості.

Заключна частина (10 хв.) містила комплекс вправ на розслаблення м'язів і відновлення дихання, емоційно-вольове регулювання.

До основної частини нами було включено й варіативно задіяно такі рухові ігри: «Біг командами» – зменшення подоланої відстані до 5–6 м; зменшення кількості повторень «Боротьба за м'яч», включення пауз відпочинку в процес гри під час наявності зовнішніх ознак втоми; зменшення кількості передач м'яча. «Швидше перенеси» – зменшення подоланої відстані до 9 м; пересування приставними кроками; виключення прискорень. «Виклик номерів» – зменшення подоланої відстані до 6–7 метрів; пересування кроком у швидкому темпі; виключення прискорень. «Захисти товариша» – зменшення тривалості гри; збільшення кількості гравців, що беруть участь у грі; під час необхідності зміна провідних гравців. «Лабіринт» – зменшення тривалості гри; включення пауз для відпочинку в процес гри під час наявності ознак втоми; під час необхідності зміна провідних гравців. «Летючий голландець» – збільшення кількості гравців, що беруть участь у грі; під час необхідності зміна провідних гравців. «Спіймай парю» – зменшення тривалості гри; зменшення розмірів ігрового майданчика; під час необхідності зміна провідних гравців; виключення прискорень тощо.

Загальна ефективність такої роботи може оцінюватися в процесі опитування студентів за допомогою спеціально розробленої анкети, яка повинна містити наступні блоки: ціннісні орієнтації (мотиви, потреби й інтереси); рівень фізичної активності (навчальна, спортивна, ігрова, активне дозвілля); самооцінка фізичного розвитку; оцінка дієвості рухливих ігор; показники функціонального стану студентів.

Висновки і пропозиції. Таким чином, розглянуто організаційно-методичні засади використання рухливих ігор під час навчання студентів у ЗВО, запропоновано методичні рекомендації викладачам щодо використання рухливих ігор під час занять із дисципліни «Фізичне виховання». В подальшому планується розробити варіанти застосування рухливих ігор під час навчання студентів у ЗВО.

Список використаної літератури:

1. Белых С.И. К определению вектора модернизации вузовской дисциплины «Физическое воспитание» в Украине. *Проблемы совершенствования физического воспитания студентов*. Москва, 2012. С. 11–13.
2. Виленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода. *Культура физическая и здоровье*. 2006. № 2. С. 20–24.
3. Фурманов А.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Минск : Тесей, 2013. С. 152–169.
4. Куртова Г.Ю. Здоровый способ життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168–170.
5. Усатов А.Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов. *Вестник спортивной науки*. 2009. № 1. С. 45–50.
6. Волкова Т.И. Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры (ЛФК). Чебоксары, 2007. 252 с.

Korolyova N. Organizational and methodological principles of using mobile games during students' studies in the discipline "Physical education"

The article notes that the reform of the higher education system in Ukraine today plays an increasingly important role in physical education and sports as components of universal culture, as an effective resource of the country.

It is stated that games are rightly considered to be one of the means that significantly increase the motivation of young people to move. The most important property of mobile games is that in their totality they contain all kinds of natural movements, have a complex effect on the body, on all aspects of the individual engaged in it. Game is a form of activity in which a person's worldview is formed, his attitude to the team. Like no other activity, the game is able to cultivate the skills of collective action. It disciplines people, teaches them to obey the rules.

It is noted that with the use of moving games in physical education classes reduces the monotony of work, directs and activates observation, thinking and attention, develops memory, intelligence and creative imagination. Adherence to the rules of the game cultivates such important psychological qualities as a sense of collectivism, activity, initiative.

Determining the interest of future engineers-teachers in physical education classes was carried out with the help of a specially created questionnaire (182 respondents) and analysis of educational work journals (2–3 year students).

The effectiveness of the method of application of game exercises can be ensured by compliance with the following methodological conditions: selection and adaptation of various game exercises in accordance with the required intensity of physical activity; using the following methods of adapting game exercises: changing the number of players participating in the game; reducing the duration of the game; inclusion of rest breaks in the game process; reducing the size of the playground; changing the conditions of the game in accordance with the well-being of the players; division of game exercises into three zones of intensity; the use of light game exercises both during warm-up and in the main part of training sessions, etc.

Organizational and methodological principles of using mobile games during students' training are considered, methodical recommendations to teachers on the use of mobile games during classes in the discipline "Physical Education" are offered.

Key words: students, physical education, games, motor games, organizational and methodical principles.