

УДК 796.1-053.67

О. М. ШКОЛА

кандидат педагогічних наук, доцент

КЗ “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” ХОР

А. В. ОСІПЦОВ

доктор педагогічних наук, доцент

А. С. РЕП'ЯХ

Маріупольський державний університет

ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ 1–2 КУРСІВ ВНЗ

У статті висвітлено вплив спортивних ігор на розвиток фізичних якостей студентів 1–2 курсів університету. Здоров'я людини розглянуто як найважливішу соціальну проблему. Показано, що використання спортивних ігор у заняттях фізичного виховання та позааудиторних заняттях студентів університету сприяє розвитку їх фізичної підготовленості та покращенню здоров'я загалом.

Ключові слова: *студенти, спортивні ігри, фізичні якості, фізична підготовленість.*

Сучасний стан функціонування вищої освіти свідчить, що важливою проблемою загальнодержавного значення, яка вимагає нагального вирішення, є проблема зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності. У сучасному суспільстві проблема збереження та зміцнення здоров'я студентів є як ніколи актуальною. Це пояснюють тим, що до них пред'являють дуже високі вимоги, відповідати яким може тільки здорова студентська молодь. А про здоров'я говорити можна не тільки за відсутністю будь-яких захворювань, а й за умови гармонійного розумового й фізичного розвитку.

Разом з тим, результати наукових досліджень свідчать: уже на початкових етапах навчання здорових студентів стає все менше. Високий відсоток фізіологічної незрілості (більше 70%), яка стає причиною зростання функціональних (до 71%) і хронічних (до 60%) захворювань. Більше 30%

студентів мають дефіцит маси тіла, стільки ж – надмірну вагу. Одними з найпоширеніших серед функціональних відхилень є порушення опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи, органів травлення; серед хронічних патологій – хвороби нервової, дихальної, кістково-м'язової, сечостатевої систем, а також алергічні захворювання.

Відомо, що здоров'я формується під впливом цілого комплексу чинників. Важливе значення мають заняття фізичною культурою.

Важливим напрямом функціонування вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студентів у процесі їх навчання й виховання, впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес, залучення студентів до занять фізичним вихованням, формування в них умінь оздоровчої діяльності.

Мета статті – аналіз можливостей спортивних ігор у процесі формування здорового способу життя студентів 1–2 курсів університету.

Завдання дослідження: проаналізувати стан дослідження проблеми здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, визначити вплив спортивних ігор на розвиток фізичних якостей студентів і здоров'я загалом.

У Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах (2006 р.) зазначено, що мета виховання у студентів ВНЗ полягає у формуванні потреби самостійно оволодівати знаннями, вміннями й навичками управління фізичним розвитком людини, засобами фізичного виховання та застосуванні набутих цінностей у життєдіяльності майбутніх фахівців.

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 у галузі фізичного виховання і спорту тощо” [5].

В. К. Бальсевич [1], М. Я. Віленський [2], Ж. Л. Козіна [4] стурбовані тим, що в останнє десятиріччя рівень здоров'я та фізичної підготовленості молоді відчутно знизився, зокрема 90% абітурієнтів вищих навчальних закладів сьогодні мають відхилення у здоров'ї.

Основне завдання фізичного виховання і спорту – формування потреби в заняттях фізичними вправами, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, інтелектуальний, моральний, етичний та естетичний розвиток. У кожній сфері є 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 умовах реальної дійсності, а в спорті – досягнення максимально високого спортивного результату, розвиток спеціальних здібностей, необхідних для заняття певними видами спорту.

Спортивні ігри треба розглядати як масову форму занять фізичною культурою. Для студентів найкращими для занять видами спорту є волейбол, баскетбол, бадмінтон і теніс, які не тільки допомагають сформувати гарну фігуру, а й позитивно впливають на їх здоров'я. Неабияке значення також мають розвиток витривалості, швидкості та спритності, підтримка тону м'язової мускулатури, формування стійкості до застудних захворювань через зміцнення імунітету.

Характер впливу фізичного навантаження на організм передусім залежить від виду вправ, структури рухового акту. В оздоровчих тренуваннях дослідники (Л. В. Билєєва, І. М. Коротков) виокремлюють такі три основні типи вправ: I тип – циклічні вправи аеробної спрямованості, що сприяють розвитку загальної витривалості; II тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, що розвивають загальну та спеціальну (швидкісну) витривалість; III тип – ациклічні вправи, що підвищують силову витривалість.

Крім того, варто виокремити важливу роль ігрового методу, який сприяє закріпленню навиків, необхідних студентам, робить заняття більш емоційними, що позитивно впливає на процес навчання. Емоційне тло ігрового стану стимулює рухову активність, підвищує “щільність” занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей. Використання спортивних ігор для засвоєння низки вправ, що входять у комплекс навчання, підвищують зацікавленість студентів до занять фізичним вихованням. Крім того, ігри сприяють формуванню студентського колективу.

Отже, гра – історично сформоване суспільне явище, самостійний вид діяльності, властивої людині. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного та загального соціального виховання, засобом спорту. Ігри, що використовують для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна поділити на 2 великі групи: рухливі та спортивні.

Видовим поняттям, що відрізняє спортивні ігри від інших видів спорту, є “ігрова діяльність”. У наукових публікаціях ми зустрічаємо таке визначення спортивних ігор: “Спортивна гра” – це добровільна діяльність, що проходить за певними правилами й характеризується азартом, у якій емоційний бік домінує над утилітарно-практичним і яка приносить задоволення та радість не тільки від результату, а й від самого процесу як безпосереднім учасникам гри, так і її спостерігачам. У підручнику під редакцією Ю. Д. Залізняка, Ю. М. Портнова під спортивними іграми розуміють: “...ігри, пов’язані зі спортом, що базуються на змаганні”.

Узагальнюючи, можна дати визначення поняттю “спортивні ігри”. Спортивні ігри – це види спорту, в основі яких є ігрова діяльність зі своїм предметом змагання, ігровими прийомами та правилами. Спортивні ігри – самостійні види спорту, пов’язані з ігровим протиборством команд або окремих спортсменів, що проводяться за певними правилами. Спортивні ігри, в яких змагаються дві (або більше) команди, називаються командними спортивними іграми. Фізичне навантаження при різних спортивних іграх

неоднакове. Так, наприклад, воно дуже високе у футболі, баскетболі, хокеї, водному поло; всі ці ігри вимагають великої активності, це ігри для молодих людей. Теніс, волейбол і особливо старовинна російська гра містечка, а також крокет вимагають меншої напруги, тому їх можна рекомендувати не тільки молоді, а й людям похилого віку.

Спортивні ігри – вища ступінь розвитку рухливих ігор. Вони відрізняються від рухомих єдиними правилами, що визначають склад учасників, розміри й розмітку майданчика, тривалість гри, обладнання та інвентар тощо, що дає змогу проводити змагання різного масштабу. Змагання зі спортивних ігор мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження й вольових зусиль. Спільні дії в іграх зближують студентів, доставляють їм радість від подолання труднощів і досягнення успіху. Заняття спортивними іграми збагачують учасників новими відчуттями, уявленнями та поняттями. Ігри розширюють коло уявлень, розвивають спостережливість, кмітливість, уміння аналізувати, зіставляти й узагальнювати побачене, на основі чого робити висновки зі спостережуваних явищ у навколишньому середовищі.

У спортивних іграх розвиваються здібності правильно оцінювати просторові й тимчасові відносини, швидко та правильно реагувати на ситуацію, що склалася та може часто змінюватися під час гри.

Велике освітнє значення мають ігри, що проводять на місцевості в літніх і зимових умовах: на базах відпочинку, в походах та екскурсіях. Кожна гра має свої характерні особливості. Разом з тим, у різних спортивних і рухливих іграх є вихідні ознаки, що дають можливість поділити їх на певні групи: командні та некомандні, з безпосереднім зіткненням із противником і без дотику, з додатковим снарядами (ключка, ракета, біта) і без нього. При визначенні впливу ігор на організм людини, а також їх значення в системі фізичного виховання необхідно виходити із загальної характеристики ігрових дій.

У спортивних іграх застосовують різноманітні рухи й дії: ходьбу, біг, стрибки, раптові зупинки, повороти, різні метання та удари по м'ячу (шайбі).

Гравці, доцільно застосовуючи ігрові прийоми, прагнуть спільно зі своїми партнерами добитися переваги над противником, який чинить активний опір.

Спортивні ігри є одним із ефективних засобів, що допомагають зняти нервову напругу й викликати позитивні емоції. З цією метою ігри застосовують не тільки під час занять із спортсменами-початківцями, а й із кваліфікованими спортсменами.

Спортивні ігри як засіб і метод фізичного виховання широко застосовують у навчальних закладах різного типу. На заняттях із фізичного виховання їх використовують для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань згідно з вимогами навчальної програми.

В іграх на заняттях із фізичного виховання, на відміну від інших форм занять, головну увагу треба звертати на освітні й оздоровчі аспекти гри, а також на виховання фізичних якостей. Складний рух, включений у гру, попередньо освоюється за допомогою спеціальних вправ.

Гра є потребою для відновлення як фізичних, так і духовних сил. Спортивні ігри допомагають не тільки у вирішенні низки спеціальних завдань, а й (маючи на увазі природу ігрової діяльності) завжди гарно сприймаються студентами, викликають інтерес до занять. Гра є поштовхом до спорту.

В програму навчання з фізичного виховання студентів варто добирати ігри, що виховують необхідні якості та правильне розуміння життя. Велике також значення спортивних ігор у вихованні фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості. Ігри виховують у студентів почуття солідарності, товариства й відповідальності за дії один одного.

Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, вмінню взяти себе в руки після сильного збудження, стримувати свої егоїстичні пориви.

Різноманітні рухи й дії, що зазвичай виконують на свіжому повітрі, тобто в сприятливих гігієнічних умовах, чинять на граючих оздоровчий вплив. Вони сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини та є корисним засобом активного відпочинку для багатьох працюючих людей, особливо для тих, які зайняті напруженою розумовою діяльністю. Відомо, що чим різноманітніші та інтенсивніші рухи, тим значніші й активніші зміни, викликані ними у функціях органів і систем організму. Це й багатосторонній вплив спортивних ігор на організм людини є досить істотним. У тих, хто займається, залежно від інтенсивності ігрової діяльності споживання тканинами кисню збільшується близько в 8–10 разів порівняно зі станом спокою. При цьому в тренуваних гравців робота серцево-судинної системи та органів дихання стає більш економною, краще забезпечується запит організму в кисні та поживних речовинах. Заняття рухливими і спортивними іграми позитивно позначаються на розвитку зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів. Під впливом систематичних занять іграми збільшується поле зору граючих, їх організм краще переносить швидкі зміни в положенні тіла, у них розвивається точність рухів. Освітнє значення мають ігри, споріднені за руховою структурою окремих видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, боротьби, плавання тощо). Такі ігри спрямовані на закріплення й удосконалення вивчених попередньо технічних і тактичних прийомів і навичок того чи іншого виду спорту. Освітній бік гри буде мати належний рівень, якщо педагог, вихователь будуть звертати на це належну увагу. Отже, спортивні ігри мають виховне, оздоровче та освітнє значення.

Висновки. Таким чином, використання спортивних ігор в оздоровчій діяльності студентів ВНЗ сприяє розвитку фізичних якостей та здоров'я загалом. Вибір секції спортивних ігор повинен здійснюватися з урахуванням віку, фізичної підготовленості організму й рівня фізичних навантажень, які впливають на людину в певному виді спорту.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програми занять із фізичного виховання з використанням спортивних ігор, які сприятливо впливають на опорно-руховий апарат, розвиток фізичних якостей та стимулюють розвиток функцій організму студентів.

Список використаної літератури

1. Білогур В. Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. Рівне, 2002. 18 с.

2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 1. С. 27–32.

3. Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри: навч. посібник для студентів ф-тів фізичної культури педагогічних ВНЗ : у 2 т. / під ред. Ж. Л. Козіної. Харків, 2010. Т. 1. С. 76–84. Т. 2. С. 12–17.

4. Козина Ж. Л. Научно-методические пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса в спортивных играх. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях* : сб. статей / под ред. С. С. Ермакова. Харьков, 2005. С. 188–193.

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

6. Тихонов А. І., Тихонова А. О. Заняття в спортивних секціях як засіб фізичного розвитку та виховання студентської молоді в ХНАУ ім. В. В. Докучаєва. *Физическое воспитание и спорт в ВУЗах*. 2015. Т. 2. № 11 (2015). С. 17–21.

7. Prusik K., Iermakov S. Kozina Zh. L. Indexes of physical development, physical preparedness and functional state of polish students. *Pedagogics*,

psychology, medicalbiological problems of physical training and sports. 2012. № 12. P. 113–122.

Школа Е. Н., Осипцов А. В., Репях А. С. Определение влияния спортивных игр на организм студентов 1–2 курсов ВУЗа

В статье определены особенности влияния спортивных игр на развитие физических качеств студентов 1–2 курсов университета. Здоровье человека рассмотрено как важнейшая социальная проблема. Показано, что использование спортивных игр в оздоровительной деятельности студентов университета способствует развитию их физической подготовленности и улучшению здоровья в целом.

***Ключевые слова:** студенты, спортивные игры, физические качества, физическая подготовленность.*

Shkola E., Osiptsov A., Repjah A. Determination the Impact of Sports Games on the Body of Students of 1–2 University Courses

In the article the features of influence of sports games on the development of the physical qualities of the students of higher educational establishments. It is shown that the use of sports games in the recreational activities of University students promotes the development of their physical fitness. The main objective of physical education and sport-formation needs in exercise, health, productivity, intellectual, moral, ethical and aesthetic development. In each sphere has its own focus: in physical education-both physical and spiritual development, and professionally-applied preparedness to work mastering the rules, norms and patterns of motor activity in the conditions of reality, and in sport-attain the highest sports results, development of special abilities required for a certain sports. Sports games should be seen as a massive form of physical activity.

Joint actions in the games bring together students, deliver them to the joy of overcoming obstacles and achieving success. Classes sports games enrich participants new sensations, perceptions and concepts. Games are expanding the range of views, develop powers of observation, ingenuity, ability to analyze,

compare and generalize which, on the basis of which to draw conclusions from the observed phenomena in the environment Wednesday. In sports games develop abilities to properly assess spatial and temporal relationships quickly and correctly respond to the situation in a frequently changing environment of the game.

Sports games, as a means and method of physical training, is widely used in educational institutions of various types. Physical education classes they are used for educational, training and health objectives in accordance with the requirements of the curriculum. In physical education classes, unlike other forms of occupation the focus should pay for educational and recreational side of the games, as well as the education of physical qualities. Complex movement, included in the game previously developed with engaged by using special exercises.

So, sports games are educational, recreational and educational value. And use of sports games in the recreational activities of students promotes physical qualities and overall health. Choice sections, sports games should take into account the age, the body's physical fitness and physical activity level, influencing man in this sport.

Key words: *students, sports games, physical qualities, physical preparation.*