ВИЩА ШКОЛА

УДК 378.147

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-2.12>

Н. Ю. Корольова

старший викладач кафедри фізичного виховання
Української інженерно-педагогічної академії

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ КОМАНДНИХ ІГОР У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

У статті зазначено, що в сучасних реаліях життя в Україні та світі все важливіша роль повинна відводитись фізичному вихованню та спорту як складникам загальнолюдської культури, як дієвому ресурсу зміцнення здоров'я молоді.

Констатовано, що одним із засобів, що суттєво підвищують мотивацію молоді до руху та занять спортом, вважаються ігри. Найважливіша властивість рухливих ігор полягає в тому, що у своїй сукупності вони містять усі види природних рухів, комплексно впливають на організм, на всі сторони особистості студентів. Як вид діяльності гра здатна ефективно формувати навички колективних дій, дисциплінувати людей, привчати до правил тощо.

Зазначено, що із застосуванням рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання знижується монотонність роботи, спрямовується і активізується спостережливість, мислення й увага, розвивається пам'ять, кмітливість і творча уява тощо.

Визначення інтересу майбутніх інженерів-педагогів до командних ігор відбувалося за допомогою спеціально створеної анкети й аналізу журналів обліку навчальної роботи (студенти 2–4 курсу).

Ефективність застосування командної гри може бути забезпечена дотриманням таких методичних умов: підбором найбільш цікавих для студентів командних ігор, що стимулюють мотивацію до занять спортом; стислим інструктуванням про особливості кожної командної гри та доведенням правил проведення, дотриманням мір безпеки; застосуванням активних різноманітних вправ для підготовки студентів до ігор з метою відповідно до необхідної інтенсивності фізичного навантаження; застосуванням таких методичних прийомів адаптації ігрових вправ, як: 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; розподіл ігрових вправ на три зони інтенсивності та послідовна побудова програми занять на цій основі (адаптація до навантажень).

Розглянуто методичні аспекти використання командних ігор під час навчання студентів, запропоновано рекомендації викладачам щодо підготовки та використання командних ігор під час занять із дисципліни «Фізичне виховання».

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, ігри, командні ігри, методичні аспекти використання командних ігор під час навчання студентів.

Постановка проблеми. Сьогодні питання здоров'я є предметом обговорення та дослідження багатьох науковців і державних діячів. Проблема збереження здоров'я молоді в сучасних умовах розглядається в аспекті її особистісно-професійного становлення, специфіки життя та професійного розвитку особистості, в межах дослідження проблем життєвої самореалізації, її професійного самовизначення. Тому і система вищої освіти в Україні сьогодні все важливішу роль відводить фізичному вихованню та спорту як дієвому ресурсу країни, а проблема вдосконалення фізичної підготовленості студентської молоді залишається у сфері уваги держави.

В умовах психоемоційного та фізичного напруження процесу навчання, часті зміни різних

форм освітнього процесу у зв'язку з пандемією, активного використання гаджетів та мобільних пристроїв, об'єктивного зниження рухової активності молоді фізична культура все частіше вважається провідним чинником зміцнення здоров'я, прищеплення корисних рухових навичок.

Одним з універсальних засобів, що може суттєво підвищити мотивацію студентів до руху, науковці та методисти часто називають рухливі ігри. Перевага рухливих ігор полягає в тому, що вони містять усі види природних рухів, комбіновано та комплексно впливають на організм, на всі сторони людини, що цим займається [1]. І, безсумнівно, великий арсенал рухових дій, які містять ігри та естафети, здатні допомогти ефективно проводити фізкультурно-спортивні заняття зі студентами.

У сучасних умовах командні рухливі ігри в поєднанні з різними фізичними вправами стають все більш ефективним засобом фізичного виховання і широко використовуються в освітніх установах [2].

Утім, і сьогодні у ЗВО виникає досить проблем, що пов'язані з помилками в організації командних ігор, недостатнім урахуванням педагогами умов їх організації та проведення, неефективним використанням усього методичного арсеналу для навчання, виховання та розвитку студентів.

Усе це вимагає вивчення проблем використання командних ігор, визначення методичних аспектів їх ефективного застосування в навчальному процесі для зміцнення здоров'я, покращення емоційного фону та самопочуття студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури показав, що значна частина досліджень стосується запобігання негативному впливу різноманітних умов на здоров'я та фізичний стан студентів (Т. Круцевич, М. Курочкіна), вивчення фізичного стану студентів (О. Дрозд, О. Малімон), формування потреби в молоді до систематичних занять фізичними вправами (М. Віленський, Г. Іванова). Результати досліджень апробовані в галузі педагогіки та фізичної культури щодо формування мотивації до зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання (Т. Круцевич), проблем формування паритету освіченості та здоров'я (С. Серіков, М. Коржова); формування позитивного ставлення до занять фізичною культурою (Л. Волков, О. Смакула, М. Солопчук).

Водночас, незважаючи на такий широкий спектр досліджуваних напрямів фізичного виховання студентської молоді, й сьогодні недостатньо досліджень, які би ґрунтовно розкрили методику використання командних ігор, визначення методичних аспектів їх ефективного застосування в навчальному процесі ЗВО.

Метою статті є розгляд методичних аспектів ефективного використання командних ігор під час навчання студентів дисципліни «Фізичне виховання», розроблення методичних рекомендацій викладачам щодо використання таких ігор у дидактичному процесі з урахуванням особливостей навчання під час карантинних заходів.

Виклад основного матеріалу. Гра з давніх часів становила важливу частину життя людини, використовувалася з метою виховання та фізичного розвитку молоді. Час поступово змінював гру: змінювалися умови гри, вводилися нові сюжети, правила, вдосконалювалися методики, але незмінним залишається потяг людей до гри, особливо рухливої, де можна перевірити і показати свою сміливість, спритність, швидкість, силу тощо. Однак гра і сьогодні здатна виховувати навички колективних дій. Вона дисциплінує людей,

привчає їх підкорятися правилам, поважати один одного. Так, відповідно до теорії надлишку енергії ігрова діяльність виникає внаслідок накопичення в організмі надлишкової, невитраченої енергії, яку необхідно трансформувати, що і досягається за допомогою гри [3].

У теорії гри розрізняють два види рухливих ігор: власне рухливі (елементарні) та спортивні (більш складні). Власне рухливі ігри умовно для скорочення називаються рухливими іграми [4].

Рухливі ігри поділяють на дві основні групи: некомандні та командні. До командних належать два основні види: ігри з одночасною участю всіх гравців і за участю гравців за чергою (естафети). У командних іграх змагання проходять між цілими групами гравців, де злагодженість дій між учасниками призводить до досягнення поставленої мети. Існують ігри, де гравці не вступають у боротьбу із суперником, а в інших, навпаки, активно ведуть боротьбу з ним. У перехідних іграх (з'являються елементи злагоджених дій усередині) спочатку учасники діють самостійно, але надалі організовуються групи, в яких для вирішення поставленого завдання необхідно діяти узгоджено.

В основу докладнішої класифікації ігор покладено рухові дії. Розрізняють ігри імітаційні (з наслідувальними діями), з перебіганнями, подоланням перешкод, з м'ячем, палицями та іншими предметами, з орієнтуванням (за слуховим і зоровим сигналами) тощо. Дуже специфічні та складні ігри на місцевості, для проведення яких необхідна спеціальна підготовка. Кожна гра, яку керівник вибирає для фізичного виховання студентів, повинна обов'язково сприяти розв'язанню освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Необхідно відзначити, що регулярні заняття іграми не тільки підвищують загальну фізичну підготовленість, але і зміцнюють здоров'я, і формують готовність студентів ЗВО до професійної діяльності. Вони також чинять сприятливий вплив на розвиток і функціонування всіх органів і систем людини (рухової, нервової, серцево-судинної, дихальної, травної та ін.). Важливим фактором також є покращення розумової працездатності студентів, що займаються активною руховою діяльністю.

Дослідженнями доведено, що із застосуванням рухливих ігор на заняттях з фізичного виховання знижується монотонність роботи, спрямовується і активізується спостережливність, мислення й увага, розвивається пам'ять, творча уява [5; 6]. Командна гра через дотримання гравцями правил формує такі важливі психологічні якості, як колективізм, активність, сміливість, дисциплінованість, наполегливість у досягненні поставленої мети тощо.

Ми вважаємо важливим, що викладач повинен виховувати у 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 такі ігри та естафети за ознакою організації студентів, можна виділити ігри:

- без поділу (ігри, що засновані на найпростіших взаєминах між учасниками);
- з поділом колективу на команди (ігри, що спрямовані на формування колективних дій).

Ігри також можуть протікати в різних поєднаннях: ігри, де має місце активне єдиноборство; ігри, що відбуваються без зіткнення із суперником; ігри-естафети, в яких дії кожного учасника пов'язані з виконанням окремих завдань, від виконання яких залежить успіх усієї команди.

У нашому дослідженні з майбутніми інженерами-педагогами енергетичного фаху Української інженерно-педагогічної академії відношення студентів до проведення командних ігор на заняттях з фізичного виховання виявлялося за допомогою анкетування (всього 125 респондентів: 85 – хлопці, 40 – дівчата) й аналізу журналів обліку навчальної роботи (студенти 2–4 курсів).

Студентам на заняттях подобаються естафети (78% респондентів), які в залежності від побудови можуть бути лінійними, де вони змагаються в паралельних колонах, або зустрічними, де кожна команда розташовується в двох колонах, які вибудовуються один проти одного за протилежними лініями майданчика.

Узагальнення отриманих даних дозволяє зробити такі висновки:

- на реалізацію мотивів займатися командними рухливими іграми суттєво впливає наявність спортивних майданчиків біля УІПА, в місті, районі мешкання (44%);
- 64% опитаних студентів указали, що на позитивне відношення до таких ігор впливають педагогі та їхні намагання об'єднати студентів, зацікавити предметом;
- 32% респондентів вказали, що їх надихає приклад студентів, старших за курсом;
- 48% респондентів вказали, що їм подобається спільна участь у командах і дівчат і хлопців;
- студенти молодших курсів віддають перевагу командним іграм більше, ніж студенти старших курсів.

Практична ж діяльність керівника заняття під час організації командних ігор складається з таких пунктів: підбір гри, підготовка місця та інвентарю, формулювання умов проведення та правил, організація гравців, пояснення, керівництво, підведення підсумків. Вибір командної гри для занять залежить від: педагогічних завдань, які ставить керівник перед заняттям; підготовки групи, її фізичного та технічного забезпечення; кількісного складу групи; місця для проведення гри (у залі, на галявині, на майданчику); наявності необхідного

інвентарю. Підготовка місця та інвентарю включає: наявність ґрунтового опису та конспекту гри; розмітку майданчиків; розставлення приладів; підбір інвентарю; вибір судів та помічників тощо.

Організація гравців включає:

1) Розміщення гравців на майданчику і правильний вибір місця для пояснення гри. Вибір місця керівника за різних варіантів шиківання.

2) Вибір ведучого або розподіл гравців на команди. Способи розподілу гравців на рівноцінні команди: а) за розрахунком у шерензі. Гравці розраховуються на 2 або 3; б) перешиковуванням під час руху (фігурним маршируванням); в) за вибором капітанів, які за чергою добирають собі гравців, викликаючи їх із шеренги; г) за розсудом керівника, який формує постійні команди та добре знає сили учасників.

3) Вибір помічника судді.

4) Вибір капітанів команд. Пояснення гри включає: схему пояснення гри (назва гри); ролі гравців і розміщення їх на майданчику; хід гри; мету гри (визначення переможця); правила гри; супровід пояснення показом; відповіді на питання гравців.

Керівництво грою повинно включати: 1) спостереження за діями учасників і команд; 2) усунення помилок; 3) показ правильних індивідуальних і колективних прийомів; 4) припинення порушень правил, грубого ставлення до колег; 5) регулювання навантаження, при цьому способи зниження навантаження під час інтенсивних дій: скорочення тривалості гри; введення частих перерв; зміна кількості гравців; зменшення величини ігрового майданчика; зміна правил гри; зміна ролей гравців; 6) стимулювання активності студентів протягом усієї гри; 7) підведення підсумків гри, що включає такі дії: оголосити оцінку результатів; указати помилки гравців; пояснити причини успіхів та невдач; відзначити кращих; звернути увагу на порушення правил та дисципліни.

Доцільно включати в командну гру такі елементи, де пульсова вартість буде до 150 уд/хв. При цьому, на нашу думку, доречним буде забезпечення дотримання таких методичних умов, як:

- підбір найбільш цікавих для студентів командних ігор, що стимулюють мотивацію до занять спортом;
- стислі інструктування про особливості кожної командної гри та правила проведення, дотримання мір безпеки;
- активні різноманітні вправи для підготовки студентів до ігор з метою відповідно до необхідної інтенсивності фізичного навантаження;
- застосування таких 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 перемикачів;

– розподіл ігрових вправ на три зони інтенсивності (до 110 уд/хв., 110–130 уд/хв., 130–150 уд/хв.) та послідовна побудова програми занять на цій основі (адаптація до навантажень).

Розподіл фізичного та психоемоційного навантаження в ході кожного заняття здійснювався відповідно до загальноприйнятої структури: підготовча, основна, заключна частини заняття. Підготовча частина (20 хв.) включала такі вправи: хода, швидка хода, біг у повільному темпі, біг у чередуванні з ходом, 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 й елементи командних ігор у зоні ЧСС до 110–130 уд/хв.; друга частина (20 хв.) – комплексне тренування на розвиток фізичних якостей, що включало окремі елементи з командних ігор. Заключна частина (10 хв.) включала комплекс вправ на розслаблення м'язів і відновлення дихання, емоційно-вольове регулювання.

До основної частини нами було включено такі командні ігри: «Перенос інвентарю на швидкість (м'ячі, булави)», «Біг командами» – зменшення подоланої відстані до 6 м; зменшення кількості повторень «Боротьба за м'яч», включення пауз відпочинку в процес гри; зменшення кількості передач м'яча тощо.

Варіативність проведення ігор була такою: «Швидше добіжи» – пересування приставними кроками; зменшення відстані до 10 м; виключення прискорень. «Кроки пташенят» – зменшення подоланої відстані до 8-ми метрів; пересування кроком у швидкому темпі; виключення прискорень. «Захисти коло» – зменшення тривалості гри; збільшення кількості гравців, що беруть участь у грі; зміна провідних гравців. «Лабіринт стрічок» – зменшення тривалості гри; включення пауз для відпочинку в процес гри за наявності ознак втоми; за необхідності – зміна провідних гравців. «Перший вибуває» – збільшення кількості гравців, що беруть участь у грі; за необхідності – зміна провідних гравців. «Парні пересування» – зменшення тривалості гри; зменшення розмірів ігрового майданчика; виключення прискорень тощо.

Ефективність командної гри може оцінюватися в процесі опитування студентів за допомогою стандартизованої анкети, яка включає такі блоки: мотиви та інтереси в командних іграх; рівень фізичної активності під час командної гри – загальна інтенсивність; самооцінка координованості дій; оцінка дій у парах; показники функціонального стану студентів тощо.

Висновки і пропозиції. Таким чином, розглянуто методичні аспекти ефективного використання командних ігор під час навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання», розроблено методичні рекомендації викладачам щодо використання таких ігор у дидактичному процесі з урахуванням особливостей навчання під час карантинних заходів. Далі планується розробити варіанти застосування командних ігор під час обмеження рухливості студентів із приводу карантинних заходів.

Список використаної літератури:

1. Сіренко Р. Фізичний стан як критерій якості процесу фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця : ДОВ «Вінниця». 2014. Вип. 5. С. 140–144.
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. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168–170.
5. Козіброцький С. Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях із фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2019. № 1. С. 18–21.
6. Волкова Т.И. Физическое воспитание студентов, отнесенных по состоянию здоровья в группу лечебной физической культуры (ЛФК). Чебоксары, 2007. 252 с.

Korolyova N. Methodological aspects use of team games in training of students of the discipline "Physical Education"

The article states that in the modern realities of life in Ukraine and the world, an increasingly important role should be given to physical education and sports as components of universal culture, as an effective resource for strengthening the health of young people. It is stated that games are considered to be one of the means that significantly increase the motivation of young people to move and play sports.

The most important property of mobile games is that in their totality they contain all kinds of natural movements, comprehensively affect the body, all aspects of the personality of students. As an activity, the game is able to effectively develop the skills of collective action, discipline people, teach them the rules and more. It is noted that the use of moving games in physical education classes reduces the monotony of work, directs and activates observation, thinking and attention, intelligence and creative imagination and more.

Determining the interest of future engineers-teachers in team games was done with the help of a specially created questionnaire and analysis of journals of educational work (students 2–4 years). The effectiveness of the use of team games can be ensured by compliance with the following methodological conditions: selection of the most interesting for students team games that stimulate motivation to play sports; brief instructions on the features of each team game and proof of the rules of conduct, compliance with safety measures; the use of active various exercises to prepare students for games in order to meet 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; changing the conditions of the game in accordance with the well-being of the players; limitation of short-term voltages and sharp switches; division of game exercises into three zones of intensity and consistent construction of the program of employment on this basis (adaptation to loadings).

Methodical aspects of the use of team games during the study of students are considered, recommendations are offered to teachers on the preparation and use of team games during classes in the discipline “Physical Education”.

Key words: *students, physical education, games, team games, methodical aspects of using team games during students’ education.*