

## ВИДИ ПОПУЛЯРНИХ СПОРТИВНИХ ІГОР У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*Програма з фізичного виховання ВНЗ включає різні напрямки рухової активності студентів. Ігрові види спорту відрізняються особливою популярністю, своєрідність спортивних ігор й їхні характерні риси, які мають різні шляхи використання з метою розвитку студентів, аналізуються у статті.*

**Ключові слова:** *ВНЗ, здоров'я, популярність, розвиток, спортивні ігри, студент, фізичний розвиток.*

**Актуальність проблеми.** Проблема розвитку рухової активності студентів є актуальною, обґрунтовано розкрито її значення, зміст, організація й методи застосування. Велика роль в області фізичного виховання студентів ВНЗ належить ігровим видам спорту, які впливають на всебічний розвиток студента, формуються й розвиваються його фізичні й моральні якості, поведінка тощо. На розвиток теорії й практики використання спортивних ігор у фізичному вихованні значний вплив зробили різні автори, серед них А. Э. Беланов, Е. В. Щеглова (2006), А. Г. Мовсесов, С. П. Миронович (2005) й інші.

Фізичне виховання студента представляє собою педагогічний процес, що спрямований на виховання фізичних якостей, вдосконалення форм і функцій організму, формування рухових навичок і вмінь, а також на отримання певних теоретичних знань у напрямку фізичної культури людини [2]. Фізичне виховання пов'язане з іншими сторонами виховання студента, як члена суспільства, – моральною, естетичною тощо.

Заняття фізичною культурою й спортом це способи створення гармонійно розвитої особистості студента, що допомагають мобілізувати всі внутрішні ресурси організму на досягненні поставленої мети, здатні сприяти підвищенню фізичної і розумової працездатності, дозволяють в рамках існуючого часу навчального дня виконувати значний обсяг запланованих справ, виховують потребу в здоровому способі життя [3]. Спорт є формою прояву фізичної культури людини, термін "спорт" має на увазі реалізація прагнення до фізичних досягнень на основі певних норм і правил, тренувань, змагань тощо.

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання НТУУ "Київський політехнічний інститут".

### **Мета, завдання роботи, матеріал і методи**

*Мета дослідження* – визначити й аналізувати найбільш популярні ігрові види спорту для студентів ВНЗ неспортивної спрямованості.

*Методи дослідження* включали вивчення й аналіз літературних джерел.

**Результати дослідження.** Студентська молодь є особливою соціальною групою, у віці розквіту творчих сил, розумового й фізичного потенціалу, це майбутні спеціалісти, які понесуть культуру в суспільство. Процес фізичного виховання виступає загальною, але суттєвою категорією соціального життя студентів вищих навчальних закладів, його зміст і спрямованість обумовлюються інтересами й особливостями навчання у ВНЗ. Сторонами фізичного виховання представлено фізична підготовка, моральне, розумове, естетичне й інші види виховання.

Процес фізичного виховання студентів технічного ВНЗ буде ефективним і сприятливим розвитком їхньої рухової активності, збереженню й зміцненню здоров'я, якщо буде розроблена й реалізована в навчально-виховному процесі ВНЗ програма організації навчальних занять на основі спеціалізації з ігрових видів спорту, що передбачає розробку системи раціональних тренувальних навантажень і використання спеціальних технічних засобів навчання [4]. Для практичних занять студентів розподіляють по навчальних відділеннях: основному, підготовчому, спеціальному, розподіл проводиться на початку навчального року після медичного обстеження з урахуванням стану здоров'я, статі, фізичного розвитку, фізичної й спортивної підготовленості, інтересів. Дисципліна "Фізичне виховання" викладається впродовж навчального року, вона має на увазі навчально-тренувальні заняття студентів на різних відділеннях видів спорту на власний вибір, які враховують індивідуальні особливості студента (фізичний розвиток, підготовку тощо), його мотиви, інтереси, потреби.

Розмаїтість видів спорту дозволяє кожному студенту розкрити свій внутрішній потенціал, зазначимо, що при досягненні певних результатів, студент відчуває сенс відвідування занять у певному навчальному відділенні. Для того, щоб одержувати задоволення від занять, не обов'язково бути "спортсменом" в прямому розумінні цього слова, самі заняття (виконання фізичних вправ) привносить у життя студента особливий зміст, змушуючи постійно доводити самому собі й оточуючим свої здатності, вміння, на що він здатний, в психоемоційному плані поразки підштовхують розвиватись й вдосконалюватись надалі, прагнути до досягнення максимальних результатів і перемог.

Навчально-тренувальні заняття з ігрових видів спорту є прийнятними для відвідування студентами вузів неспортивної спрямованості, які мають різний фізичний стан й підготовку, тому, що структурною одиницею у грі є матч або зустріч, де прямий фізичний контакт достатньо обмежений (за винятком футболу, баскетболу й регбі) [6]. Завданням студентів (кожної із двох протилежних сторін) є домогтись переваги за кількістю певних ігрових дій (гол, розіграш очка, влучення) за встановлений час.

Ігрові види спорту, що мають популярність серед студентів, можна розділити на індивідуальні й командні:

**1. Індивідуальні ігрові види спорту** мають на увазі в рамках однієї гри спортивну боротьбу (зустріч) окремих гравців [7], виключенням є парні зустрічі у тенісі й настільному тенісі.

**Теніс** – вид спорту, в якому суперничають або два гравці ("одиначна гра"), або дві команди, що складаються із двох гравців ("парна гра"). Завданням суперників є за допомогою ракеток відправляти м'яч на сторону суперника так, щоб той не зміг його відбити не більш ніж після першого падіння м'яча на ігровому полі на половині суперника.

**Настільний теніс** – це спортивна гра, що заснована на перебиванні м'яча ракетками на ігровому столі з сіткою, гра відбувається за певними правилами. Метою гравців є досягнення ситуації, коли м'яч не буде відбитий суперником або ж, відбитий м'яч, внаслідок занадто великого динамічного зусилля, перелетить за ігрову частину стола гравця. Настільний теніс є найбільш доступною грою в системі студентської освіти з дисципліни "Фізичне виховання", це відбувається тому, що настільний теніс, як вид спортивних ігор не вимагає значних матеріальних витрат й місця для проведення навчально-тренувальних занять.

Діяльність впродовж гри у вищевказаних видах спорту відрізняється помірною руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація рухів, увага, реакція, мислення тощо. Внаслідок відсутності фізичного контакту із суперником цими видами спорту можна займатись як юнакам, так й дівчатам.

**2. В командних ігрових видах спорту** в кожній грі беруть участь дві команди гравців, кожна команда має спільну мету, відмінною рисою командних ігор є можливість здійснення заміни гравців у команді, для чого число членів команди, як правило, перевищує максимально допустиме для особистої участі в грі. До командних ігрових видів спорту, які є популярними серед студентів й культивуються у вузах відносяться баскетбол, волейбол, футбол, міні-футбол, регбі [5].

**Баскетбол** є спортивною командною грою з м'ячем у якій грають дві команди, кожна з яких складається з п'яти гравців. Ціль кожної команди – закинути руками м'яч у кільце із сіткою (кошик) суперника й перешкодити іншій команді опанувати м'ячем і закинути його у свій кошик.

**Волейбол** це вид спорту, в якому дві команди змагаються на спеціальній площадці, що розділена сіткою, прагнуть направити м'яч на сторону суперника таким чином, щоб він приземлився на площадці супротивника.

**Футбол** (міні-футбол) це командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) якнайбільшу кількість разів, ніж команда суперника. У цей час самий популярний і масовий вид спорту серед студентів-юнаків.

**Регбі** представляє собою спортивну командну гру з овальним м'ячем, що гравці кожної команди, передаючи один одному руками й ногами, причому пас руками здійснюється тільки назад, намагаються приземлити в заліковому полі за воротами суперника або забити його в H-образні ворота (вище поперечини).

Ігрові види спорту футбол, міні-футбол й регбі, внаслідок суттєвого прямого фізичного контакту, призначені для студентів-юнаків, причому, навчально-тренувальні заняття з міні-футболу й регбі проводяться для студентів груп спортивного вдосконалення.

Навчання основам ігрових видів спорту входить в програму ВНЗ, де студенти повинні опанувати елементами техніки й тактики гри, ознайомитись з правилами гри. Навчально-тренувальні заняття повинні бути спрямовані на загальний фізичний розвиток студентів, ознайомленню їх з дисципліною, гігієною й способами самоконтролю. Велике значення поряд з фізичною підготовленістю має психологічна підготовка, оскільки командна гра вимагає вирішення загальних завдань.

Розмаїтість рухових дій, що виконуються в ігрових видах спорту, є різними за координаційною структурою й інтенсивності в залежності від виду спорту, але сприяють розвитку всіх фізичних якостей. В процесі ігрової діяльності студенти одержують достатньо значне й у той же час посилене фізичне навантаження у поєднанні з нервово-емоційною розрядкою [1]. В студентів, які систематично займаються ігровим видом спорту, мають досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається розвиток "престижних установок" й високий життєвий тонус. Вони у більшій мірі комунікабельні, виражають готовність до співробітництва і менше бояться критики, тому, що спостерігається більш високий рівень нервово-емоційної стійкості й витримка, серед них більше наполегливих та рішучих людей, що вміють повести за собою колектив.

## **Висновки**

1. Оптимізація навчального процесу з "Фізичного виховання" у ВНЗ повинно проходити з метою підвищення фізичного розвитку студентів до рівня, що дозволяє їм опанувати нормативними вимогами навчальної програми.

2. Фізичному вихованню студентів приділяється велика увага, але залишається цілий ряд питань, які вимагають подальшої розробки, до цих питань відносяться необхідність вдосконалення навчальних спортивних спеціалізацій для студентів нефізкультурного ВНЗ й підбору видів спорту, що сприяють не тільки фізичному розвитку, але й розвитку соціалізації особистості, такими видами спорту можна вважати ігрові види.

3. Проблема вдосконалення навчально-тренувального процесу є важливою проблемою всіх навчальних відділень з видів спорту, але особливо в навчальних відділеннях з ігрових видів спорту.

4. Наявність комунікабельності спілкуванні – головне завдання підготовки фізично розвинуеного й соціально активного покоління випускників вищої школи. Вирішення цього завдання лежить в активізації навчального процесу шляхом проведення занять з ігрових видів спорту, як найбільш прогресивної форми вдосконалення виховання студента.

Подальші дослідження планується провести з анкетування студентів у навчальних відділеннях ігрових видів спорту стосовно змісту проведення занять.

### **Використані джерела**

1. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учебник для ВУЗов. Изд. 5 / Ю. Д. Железняк – М.: Академия, 2008. – 520 с.
2. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – С. 44-46.
3. Купчинов Р. И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи: Пособие для преподавателей и кураторов сред. спец. и высш. учеб. заведений / Р. И. Купчинов. – Минск: ИВЦ Минфина, 2004. – 211 с.
4. Лотарев А. Н., Михайлов И. Д. Пути повышения оздоровительной эффективности физического воспитания студентов вуза // Вуз. Здоровье. Интеллект: биоинформационные оздоровительные технологии: Материалы I Междунар. научно-практ. конф. – Волгоград, 2001. – С. 222-224.
5. Спортивні ігри: Баскетбол. Волейбол. Гандбол. Футбол: Підручник для студ. фак-тів фізич. виховання пед. ін-тів / Ред. А. В. Івойлов. – Харків : Основа, 1993. – 216 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2008. – 518 с.
7. Спортивные игры: учебное пособие / АФВиС РБ; под общ. ред. Э. К. Ахмерова и А. И. Бондаря. – Минск: АФВиС РБ, 1996. – 114 с.

*Zhukov S. M., Kuz'minova M. I.*

### **KINDS OF POPULAR SPORT GAMES IN HIGH SCHOOL**

*The program on physical education of high school includes different directions of students' motive activity. The playing kinds of sport differ by the special popularity, originality of sport games and their characteristic features that have different ways of the using with the purpose of students' development analyze in the article.*

**Key words:** *development, health, high school, physical development, popularity, sport games, student.*

*Стаття надійшла до редакції 07.09.2013 р.*

