

**Спортивні ігри як фактор формування культури  
здоров'я студентів**

Горобей М. П., Чалий О. С., Дерябкіна Т. В.

Чернігівський національний технологічний університет

**Анотація.** Розглянуто питання оздоровчого впливу занять спортивними іграми на студентів в умовах ВНЗ. Виявлено, що засоби спортивних ігор є ефективним фактором формування культури здоров'я студентів.

**Ключові слова:** студенти, спортивні ігри, культура здоров'я.

Головною метою фізичного виховання на сучасному етапі розвитку суспільства є виховання гармонійно розвиненої особистості, компонентом якого виступає фізичне виховання. Основним засобом досягнення даної мети є оволодіння особистістю основами фізичної культури, під якою розуміється єдність знань, потреб і мотивів, фізичного розвитку, всебічний розвиток рухових здібностей, оптимальний рівень здоров'я, уміння здійснювати спортивну, фізкультурно-оздоровчу та рухову діяльність. Спортивні ігри і фізична культура в цілому – засоби формування особистісних особливостей студентів. Вони допомагають зосередитися на досягненні поставлених цілей, формують потребу в здоровому способі життя, підвищують працездатність. Роллю спортивної діяльності є формування характеру, тобто утворюються своєрідні основи дій, в яких виявляється характер людини, її воля та індивідуальні особливості [1].

У процесі спортивних ігор у студентів серйозно змінюються відчуття, сприйняття, увага, мислення, уява, пам'ять, мова. Тому спортивна діяльність висуває високі вимоги до їх розвиненості, для поліпшення перерахованих особистісних особливостей. Спортивні ігри є одним з найефективніших засобів фізичного розвитку студентської молоді, прояву їх соціальної активності і сферою спілкування, зміцнення і охорони здоров'я, правильною формою організації та проведення дозвілля, що також впливає на інші сторони людського життя: на структуру моральних та інтелектуальних характеристик, авторитет і становище в суспільстві, трудову діяльність. Спортивні ігри розглядаються як один з важливих засобів формування особистості студентів, що поєднує в собі духовне багатство і фізичну досконалість. У процесі спортивних ігор загартовується характер і воля студентської молоді, удосконалюється здатність розумно ризикувати або зовсім утримуватися від ризику, вдосконалюється вміння керувати собою, швидко і правильно орієнтуватися в різних складних ситуаціях і швидко приймати рішення. Важлива особливість спортивних ігор полягає у великій кількості змагальних дій, прийомів гри. Необхідно виконувати всі ці прийоми багаторазово в процесі змагальної діяльності для досягнення спортивного результату – звідси вимога надійності, стабільності навичок та ін. [1].

Педагогічні можливості фізичної культури у вихованні гуманних стосунків особистості є однією з умов її розвитку, саморозвитку, вдосконалення і необхідні для збереження здорової особистості, формування в молодій людини культури здоров'я. Гуманістична спрямованість фізичної культури активізує механізми самореалізації, саморозвитку, адаптації, саморегуляції, виживання в змінюваному суспільстві. А принципи будь-якої системи реалізуються через певні механізми. Основними механізмами фізичного виховання є: фізкультурно-спортивна діяльність, система відносин, яка формується в процесі цієї діяльності, і виникає в результаті міжособистісне спілкування. Завдяки фізичному навантаженню міцніють м'язи, зміцнюється кісткова, нервова, судинна системи, зростає опірність організму до захворювань, підвищується рівень морально-психологічної стійкості, розвиваються такі якості, як наполегливість, працьовитість, самодисципліна, наполегливість і т. п. [2].

У процесі виховання гуманних відносин заняття фізичною культурою володіють особливим потенціалом у порівнянні із заняттями з загальноосвітніх дисциплін. Ця особливість полягає у створенні на кожному занятті таких навчальних умов, які виховують у студентів взаємну регуляцію поведінки (в рухливих і спортивних іграх), погоджувати свої дії з діями інших студентів, відчувати залежність результату спільної діяльності від спільних дій і т. д. Таким чином, студенти набувають інтерактивні уміння, формують у собі готовність до взаємодії, до вироблення стратегії спільних дій, готовності студентів до творчості [2].

Висока емоційна привабливість і педагогічна ефективність спортивної діяльності є важливою підставою її застосування в особистісно-орієнтованому фізичному вихованні і розвитку спортивної культури студентів. Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, футбол) викликають у студентів підвищений інтерес. В особистісно-орієнтованому фізичному вихованні на основі спортивних ігор застосовуються такі види навчально-пізнавальної діяльності, як: 1) навчальна діяльність; 2) навчально-тренувальна діяльність; 3) змагальна діяльність [3].

Правильно організовані заняття фізичною культурою в навчальному закладі виконують функцію адаптації студентів до нових умов навчання. Спортивні ігри виконують для студентів одночасно кілька функцій: 1) як розвага, насолода, орієнтація на власне ігровий процес; 2) як компенсація, що дозволяє розрядити надлишок нервової енергії, скинути емоційне та інтелектуальне напруження, яке виникло у студента на попередніх заняттях; 3) як «відновник» життєвих сил, що призводить до відновлення у студентів внутрішньої рівноваги; 4) як засіб пізнання навколишнього світу та самопізнання через актуалізацію внутрішнього стану людини; 5) як особлива форма комунікації, що виконує виховну функцію. [2].

Отже, педагогічні можливості спортивних ігор у вихованні особистості є одним з факторів її розвитку, саморозвитку і вдосконалення, що необхідно для збереження здорової особистості, формуванню в студентів культури здоров'я під час навчання у ВНЗ.

### **Література**

1. Вдовина О. С. Влияние спортивных игр на формирование личностных особенностей студентов, занимающихся различными видами спорта / О. С. Вдовина. // Молодой ученый. – 2015. – № 11. – С. 584–587.
2. Оплетин А. А. Воспитание гуманных отношений между студентами на занятиях физической культурой / А. А. Оплетин. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – №3 (32). – С. 86–92. doi:10.14526/08\_2014\_14.
3. Софронов И. Л. Формирование спортивной культуры студентов на основе спортивных игр / И. Л. Софронов, Г. Л. Драндров, В. А. Бурцев // Педагогика и психология образования. – 2012. – № 1. – С. 79–87.

#### **Відомості про авторів:**

**Горобей Микола Петрович** – кандидат педагогічних наук, доцент,  
кафедри фізичного виховання  
*Чернігівський національний технологічний університет*

**Чалый Олександр Сергійович** – кандидат педагогічних наук, доцент,  
кафедри фізичного виховання  
*Чернігівський національний технологічний університет*

**Дерябкина Тетяна Володимирівна** – старший викладач кафедри  
фізичного виховання  
*Чернігівський національний технологічний університет*  
E-mail: [gorobey.n@mail.ru](mailto:gorobey.n@mail.ru)

*Поступила в редакцію 06.01.2017*