

Значущість ігрових видів спорту для оптимізації оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів медичних закладів вищої освіти

Дорошенко Е., Лукашенко Л., Олійник М., Ганошенко Ю.
Запорізький державний медичний університет

Анотація. **Мета** – аналіз використання засобів спортивних ігор у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої освіти. **Методи:** аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; контент-аналіз заявкової документації змагань з ігрових видів спорту та навчально-тренувальних груп студентського спортивного клубу «Медик» у 2019-2020 навчальний рік; методи математичної статистики. **Результати.** Використання засобів ігрових видів спорту у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої освіти має близькі значення у навчальному – 32,2% і у позанавчальному процесах – 36,5%. **Висновки:** переважне використання засобів ігрових видів спорту у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої відбувається за напрямками: 1) у процесі практичних занять з фізичного виховання; 2) у процесі навчально-тренувальних занять з ігрових видів спорту; 3) у процесі змагань з ігрових видів спорту. **Ключові слова:** спортивні ігри; оптимізація; рухова активність; рекреація, студенти, медичні заклади.

Вступ. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людини є стрижневим чинником для формування здорового способу життя сучасної людини (Андреева, et al., 2020). Актуальності та своєчасності науковим розвідкам у цьому напрямі, безумовно, надає специфіка медичних закладів вищої освіти, які готують фахівців за напрямом «Охорона здоров'я». Крім цього, складність освітніх програм, значний обсяг розумових навантажень у поєднанні з істотною нестачею елементарної рухової діяльності під час навчального процесу можуть характеризуватися донозологічними і преморбідними станами організму студентів, знижувати адаптаційний потенціал і, згодом, призводити до низки захворювань (артеріальна гіпертензія, метаболічний синдром, тощо) (Прилуцький, 2019; Ріпак, & Боднар, 2019). Основою для подолання цих гіподинамічних проявів є фізична активність з акцентом на досягнення оздоровчо-рекреаційних ефектів для організму студентів (Doroshenko, et. al. 2021). Серед найбільш ефективних засобів, фахівці рекомендують спортивні ігри, які на відміну від інших засобів фізичної активності мають низку переваг внаслідок їх емоційності, доступності та комплексному оздоровчо-рекреаційному ефекті, що обумовлений впливом на фізичну та психоемоційну сферу людини (Рогаль, & Бурбела 2020).

Також зазначаємо, що, на жаль, фахівці галузі охорони здоров'я, за виключенням спеціальностей «Фізична реабілітація», «Фізична терапія, ерготерапія», у своїй професійній діяльності більшою мірою концентрують свої зусилля на лікуванні хвороб, а засобам лікувальної фізичної культури, оздоровчим формам фізичного виховання та масового спорту залишається лише остаточна увага (Malm, et al., 2019). Це свідчить про існування сформованої проблемної ситуації: по-перше, саме фахівці галузі охорони здоров'я людини повинні приділяти увагу засобам профілактики захворювань, фізичної реабілітації та рекреації; по-друге, на практиці їх професійна домінанта переважним чином спрямована на процеси класичної доказової медицини – фармакотерапію, хірургію, тощо (Накман, et. al. 2021; Kashuba, et. al. 2021). Існуюча проблемна ситуація свідчить про необхідність широкого використання засобів оздоровчого фізичного виховання, рекреації та масового спорту (у тому числі, ігрових видів спорту) у навчальному та у позанавчальному процесах студентів медичних закладів вищої освіти (Балацька, et al., 2021; <http://zakon2.rada.gov.ua>).

Мета дослідження – аналіз використання засобів спортивних ігор у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої освіти.

Матеріал і методи: аналіз науково-методичної літератури і даних мережі «Internet»; педагогічні спостереження; контент-аналіз заявкової документації змагань з ігрових видів спорту та навчально-тренувальних груп студентського спортивного клубу «Медик» у 2019-2020 навчальний рік; методи математичної статистики.

Результати дослідження. У табл. 1 наведено кількісні показники контингенту, який охоплено заходами оздоровчо-рекреаційної рухової активності у студентському спортивному клубі «Медик» Запорізького державного медичного університету у 2019–2020 навчальному році.

Таблиця 1

Динаміка кількісних показників команд – учасниць чемпіонату України з футболу серед аматорських команд за період 2018-2023 рр. (n=5)

Групи ОРРА* (вік, стать)	Кількість спортсменів, n
до 6 років	24
з 7 до 18 років	479
з 19 до 35 років	2106
35 років і старше	181
особи з інвалідністю (з них, жінок)	21 (15)
студенти, що відвідують практичні заняття з фізичного виховання*	2680
студенти, члени збірних команд	224
усього (з них, студентів ЗДМУ):	2811 (2539)

Примітка. * – навчальна дисципліна «фізичне виховання» (1 і 2 курси медичних і фармацевтичних факультетів); навчальна дисципліна «фізичне виховання і здоров'я»: курс за вибором (3-5 курси медичних і фармацевтичних факультетів)

Станом на 2019–2020 навчальний рік у ЗДМУ навчалось близько 12 800 здобувачів вищої освіти. Аналіз показників, які наведено у табл.1, дозволяє констатувати, що регулярними заходами оздоровчо-рекреаційної рухової активності було охоплено близько 22,6% від загального контингенту студентів ЗДМУ.

Аналіз робочих програм з навчальних дисциплін «фізичне виховання» і «фізичне виховання і здоров'я»: курс за вибором свідчить, що у структурі практичних занять засоби ігрових видів спорту регулярно застосовували 864 студенти, що складає близько 32,2% від загальної кількості.

Контент-аналіз документації навчально-тренувальних груп з видів спорту, які культивуються у ЗДМУ, дозволяє констатувати, що із загальної кількості спортсменів (224 особи), секції з ігрових видів спорту відвідували 82 студенти, що складає близько 36,6% від загальної кількості. За видами ігрових видів спорту контингент спортсменів має такі кількісні показники: баскетбол (18), волейбол (15), настільний теніс (12), футзал (15), футбол (22).

На підставі вищезазначеного, констатуємо, що використання засобів ігрових видів спорту у оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентів медичних закладів вищої освіти має близькі значення у навчальному – 32,2% і у позанавчальному процесах – 36,5%.

Висновки. Переважне використання засобів ігрових видів спорту у оздоровчо-рекреаційній руховій активності студентів медичних закладів вищої відбувається за напрямками:

- 1) у процесі практичних занять з фізичного виховання;
- 2) у процесі навчально-тренувальних занять з ігрових видів спорту;
- 3) у процесі змагань з ігрових видів спорту.

Література:

- Андрєєва, О., Дутчак, М., & Благій, О. (2020). Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020
- Балацька, Л., Гакман, А., Тимчук, Л., & Наконечний, І. (2021). Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей похилого віку в різних країнах світу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 7 (138), 22–25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).04
- Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Код доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#n14>
- Прилуцький, М. (2019). Сучасні технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Педагогічні науки*, 73, 31–35. DOI: 10.33989/2524-2474.2019.73.180886
- Ріпак, М., & Боднар, І. (2019). Особливості рухової активності дорослих жінок у вільний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 5К (113), 280–285. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/27109>
- Рогаль, І., & Бурбела, О. (2020). Розвиток фізичних якостей у студенток непрофільних ЗВО засобами ігрових видів спорту. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми*

фізичної культури (фізична культура і спорт), 6 (126), 76–79. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).16.

Hakman, A., Andriieva, O., Kashuba, V., & et. al. (2021). Influence Of Physical Working Capacity On Quality Of Life And Life Satisfaction In Old-Age Population Of Ukraine. *Journal of Human Sport and Exercise*, 16 (2), 202–211. DOI: 10.14198/jhse.2021.16.Proc2.05

Doroshenko, E., Hurieieva, A., Symonik, A., & et. al. (2021). Differentiation of Physical Loads in Female Students of Different Motor Ages. *Teoriâ ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 21(2), 158–166. DOI: 10.17309/tmfv.2021.2.09

Kashuba, V., Andriieva, O., Hakman, & et. al. (2021). Impact of Aquafitness Training on Physical Condition of Early Adulthood Women. *Physical Education Theory and Methodology*, 21 (2), 152–157. DOI: 10.17309/tmfv.2021.2.08

Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports – Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports*, 7, 127. DOI: 10.3390/sports7050127

Відомості про авторів:

Дорошенко Едуард Юрійович –

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор
завідувач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного
виховання і здоров'я

E-mail: doroe@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7642-531X>

Запорізький державний медичний університет

Лукашенко Ланна Віталіївна -

доктор медичних наук, професор
завідувач кафедри пропедевтики внутрішньої медицини, променевої
діагностики та променевої терапії

E-mail: lukaschenko.l.v@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-7407-4844>

Запорізький державний медичний університет

Олійник Михайло Олександрович –

кандидат наук з фізичного виховання та спорту
старший викладач кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини,
фізичного виховання і здоров'я

E-mail: oleynikmikel.1991@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-9099-6259>

Запорізький державний медичний університет

Ганошенко Юрій Анатолійович –

кандидат філологічних наук, доцент
доцент кафедри культурології та українознавства

E-mail: ganoshenko.u.a@zsmu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-6649-2376>

Запорізький державний медичний університет

Надійшла до редакції 15.01.2023 р.