

Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів

Горобей М.П., Чалий О.С., Дерябкіна Т.В., Самійленко В.П.
Чернігівський національний технологічний університет

Анотація. Розглянуто проблему формування здорового способу студентської молоді. Виявлено, що основним чинником здорового способу життя студентів виступає рухова активність, важливим компонентом якої є спортивні ігри.

Ключові слова: студенти, рухова активність, спортивні ігри, здоровий спосіб життя.

Збереження і зміцнення здоров'я студентів сьогодні є невід'ємною складовою частиною процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Проблема формування здорового способу життя в значній мірі пов'язана з рівнем культури студентів та викладачів. Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість, а також змінення їхнього ставлення до здорового способу життя, основним чинником якого виступає рухова активність, недостатність якої призводить до зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної працездатності (Грибан, 2014, с. 97-98).

Одним з важливих чинників підвищення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, де перевага зазвичай віддається спортивним іграм. Адже гра ще з дитячого віку є основним видом діяльності, засобом підготовки до життя і праці. А ігри, які пов'язані зі спортом базуються на змаганні і виділилися в окрему групу – спортивні ігри, або ігрові види спорту. Особливості спортивних ігор визначаються специфікою змагальної діяльності, яка і відрізняє їх від інших видів спорту (Железняк, & Портнов, 2004, с. 6).

Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється: їх специфікою змагальної діяльності; глибоким різнобічним впливом на організм тих, хто займаються розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; доступністю для людей різного віку і підготовленості; емоційним зарядом; унікальним видовищем, з чим не можуть зрівнятися інші види спорту. Саме тому спортивні ігри широко представлені в фізичному вихованні в установах загальної та професійної освіти (Железняк, & Портнов, 2004, с. 12).

Багаторічний педагогічний досвід використання спортивних ігор у

освітньому процесі свідчить про високу цінність цього засобу для різнобічної підготовки студентської молоді. Гра як культурно-ціннісне явище з точки зору її соціально-педагогічної сутності та функціональних можливостей пов'язана з евристичною діяльністю людини, яка пов'язана з необхідністю і потребою випереджаючого відображення дійсності і механізмом передбачення результатів майбутніх дій. Такий підхід дозволяє розглядати гру як певну майбутню діяльність, яка основана на оцінці обстановки, прийнятті альтернативних рішень і їх реалізації в конкретній ситуації. При цьому процес прийняття вірних рішень і їх реалізація в спортивних іграх утруднені через різноманітність і часту зміну ігрових ситуацій, дефіцит часу, обмеженість простору, нестачу інформації, маскування суперниками дійсних намірів. Складність структури ігрової діяльності пов'язана з розташуванням на майданчику партнерів і суперників, динамікою їх переміщень, переміщенням м'яча, успішна реалізація яких залежить від «ігрового інтелекту», що характеризує здатність людини до ігрової імпровізації (Лутченко, Перевозникова, & Григорьев, 2016, с. 86-87).

Слід також відзначити, що спортивні ігри сприяють формуванню основ фізичної та духовної культури особистості, підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих в здоровому способі життя. Велика роль спортивних ігор проявляється у формуванні усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту; фізичне вдосконалення і зміцнення здоров'я як умови забезпечення і досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок; освоєння знань на рівні навичок проведення самостійних занять і умінь залучати до них інших (Железняк, & Портнов, 2004, с. 11-12).

У нашій роботі на заняттях з фізичного виховання студентів ЧНТУ практикується розширене застосування спортивних ігор, в першу чергу з волейболу та футболу, що відповідає вибору студентів, а також баскетболу та настільного тенісу. Це дає молоді отримувати необхідне фізичне навантаження і емоційне задоволення, сприяє формуванню здорового способу життя. Великою популярністю серед студентів користуються підготовка і проведення змагань з волейболу, футболу та міні-футболу, де виявляються переможці на курсах і факультетах. У проведенні цих заходів беруть участь представники студкому, спортклубу та ректорату ЧНТУ. А збірні команди вузу приймають участь у змаганнях чемпіонату і кубка м. Чернігова, крім того: з міні-футболу – у Всеукраїнських змаганнях II ліги; з волейболу – у турнірі Ніжинської ліги; з баскетболу і настільного тенісу – в Універсіаді вузів України.

Висновки. Таким чином, спортивні ігри є одним з найефективніших засобів фізичного виховання студентської молоді, прояву їх рухової та соціальної активності, зміцнення здоров'я, правильною формою проведення дозвілля, що сприяє формуванню здорового способу життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Грибан, Г.П. (2014). «Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, Вип. 118, Т. III, 97-101.
- Железняк, Ю.Д., & Портнов, Ю.М. (2004). *Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения*. Москва: Академия.
- Лутченко, Н.Г., Перевозникова Н.И., & Григорьев Н.Н. (2016). «Основные приоритеты и значение спортивных игр в профессиональном обучении студенческой молодежи». *Физическая культура и здоровье студентов вузов : материалы XII Междунар. науч.-практ. конф., 12 февраля 2016 г.* 86-88.

Відомості про авторів:

Горобей Микола Петрович

кандидат педагогічних наук, доцент

Чернігівський національний технологічний університет, Чернігів

e-mail: gorobey.niko@gmail.com

Чалый Александр Сергійович

кандидат педагогічних наук, доцент

Чернігівський національний технологічний університет, Чернігів

Дерябкина Тетяна Володимирівна

Чернігівський національний технологічний університет, Чернігів

Самійленко Володимир Петрович

Чернігівський національний технологічний університет, Чернігів

Поступила до редакції 26.12.2017