

Спортивні ігри – універсальний інструмент покращення здоров'я та фізичного виховання студентської молоді

Зубченко Л. В.

Криворізький державний педагогічний університет

Анотація. Окреслені основні переваги занять фізичним вихованням з використання новітніх спортивних ігор. Розглянуто специфічні особливості занять корфболом, флорболом, флаг-футбол як різновиду спільної діяльності здобувачів вищої освіти для підвищення рівня розвитку фізичних якостей та формування мотивації на здоровий спосіб життя.

Ключові слова: корфбол, флорбол, флаг-футбол, фізичне виховання, здобувачі вищої освіти.

Вступ. Проблема зміцнення та збереження здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді в умовах сучасного суспільства з властивими йому особливостями соціально-економічного, науково-технічного розвитку – проблема першорядного значення. Отже, важливим компонентом вищої освіти сьогодення є формування підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості, яка має відповідний рівень здоров'я, функціонального стану, фізичної підготовленості та здравотворчих вмінь та навичок. Від стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості майбутніх фахівців залежить не тільки їх фізичний потенціал, але і стан працездатності, формування життєвих та соціальних мотивацій, благополуччя існування майбутньої молоді родини, економічний і соціальний стан нашого суспільства в майбутньому (Антіпова & Барсукова, 2022; Воронова, 2024; Семенова, 2018).

Фізичне виховання у закладі вищої освіти особливо важлива частина освітнього процесу, яка робить позитивний вплив на загальний стан організму здобувача вищої освіти в цілому. Відповідно до заявленого, головним завданням фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професійної діяльності особистості (Антіпова & Заверзеєв, 2022).

Завданнями кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти України є зміцнення та збереження здоров'я здобувачів освіти під час їх навчання, формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Однією з головних задач є розвинути інтерес і позитивну мотивацію до занять фізичним вихованням під час навчання та до самостійних занять фізичними вправами (Антіпова & Барсукова, 2022).

Спортивні ігри можна впевнено назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення, особливо студентської молоді. З допомогою спортивних ігор досягається формування основ фізичного виховання особистості; підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і

довгостроково реалізованих у здоровому стилі життя (Воронова, 2024).

Основними завданнями під час навчання навичкам спортивних ігор можна назвати: підвищення рівня здоров'я здобувачів; формування фізичних якостей, необхідних у подальшому житті студентів; готовність до здобуття професійної освіти, а в майбутньому – до ефективної діяльності як спеціаліста (Антіпова & Заверзеєв, 2022).

Мета дослідження: проаналізувати питання використання спортивних ігор у фізичному вихованні студентської молоді.

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз даних науково-методичної інформації, узагальнення передового практичного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. У Криворізькому державному педагогічному університеті (КДПУ) викладачам кафедри фізичної культури та методики її викладання реалізується програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з елементами нових спортивних ігор. Вона враховує специфіку основної та додаткової освіти, охоплює набагато більшу кількість охочих займатися спортивними іграми, індивідуально висуває вимоги до тих, хто залучений у процес навчання, дає здобувачам можливість зайнятися спортивними іграми «з нуля». У запропонованій програмі розглядаються види спортивних ігор на вибір здобувачів, які характеризуються новизною, оздоровчим ефектом, різноманітним руховим змістом і емоційністю.

Щоб грати в будь-яку гру, необхідно швидко бігати, миттєво змінювати напрямки руху і стрибати, при цьому мати силу, стрімкість та витривалість. В результаті виконання великої кількості переміщень розвивається сила та еластичність м'язів, зміцнюється кісткова система, підвищується загальна фізична, технічна, тактична та психологічна підготовка, що сприяє найшвидшому опановуванню технічними прийманнями та закріпленню тактичних навичок (Антіпова & Барсукова, 2022; Антіпова & Заверзеєв, 2022).

Серед багаточисленних видів спорту, які культивуються у системі фізичного виховання, найбільш цікавими та популярними серед здобувачів освіти нашого університету виявилися новітні командні ігри, такі як: корфбол, флаг-футбол, флорбол. Це спортивні ігри, які обумовлені наявністю спортивної бази, популярністю у студентському середовищі, позитивним впливом на майбутню професійну підготовку та іншими факторами.

Корфбол – командна гра з м'ячем. Корфбол відрізняється від інших командних ігор тим, що це змішана гра: склад команди – чотири чоловіки і чотири жінки. Роль жінок і чоловіків ідентична. Одному чоловікові дозволено грати в захисті тільки проти одного чоловіка, а одна жінка так само грає в захисті проти однієї жінки. Не дозволено вдвох грати в захисті проти одного.

У корфбол можна грати в спортивній залі, а також на повітрі. Гра не потребує дорогого встаткування. Для гри необхідний майданчик, розділений на дві зони. Окрім того потрібні два стовпи (3,5 м, або коротші для юних учасників), два кошики, м'яч (розмір 5) та дві команд – по 8 гравців у кожній: двоє учасників із кожної команди в кожній зоні (напад і захист). Один суддя. Гра доволі проста. Очко здобувають, закинувши м'яч до кошика іншої команди. Після здобуття двох

очок настає зміна зон: захисники стають атакувальними гравцями, а атакувальні гравці захисниками. Після першої частини гри команди міняються зонами – незалежно від результату.

Флорбол – це теж командний вид спорту. Один з різновидів хокею, грається пластиковим м'ячем, удари по якому завдають пластмасовою ключкою. Ціль гри: забити м'яч у ворота суперника.

Ця гра схожа на хокей з м'ячем і на хокей без льодового майданчика, проте в правилах цих ігор є суттєві відмінності. На полі в кожній команді присутні п'ять польових гравців і один воротар. Контролювати м'яч дозволяється лише ключкою, яка є у всіх польових гравців. Ногою дозволяється зупиняти м'яч, але не завдавати ударів по воротах. В ході гри дозволяється необмежена кількість замін, які можна проводити, не зупиняючи гру. Тривалість гри – 3 періоди по 20 хв. Перерва між періодами триває 10 хвилин. Третій період грається тільки у випадку якщо за перші 2 періоди в команд рівний рахунок. Якщо гравець порушив правила, протилежна команда отримує право на штрафний удар. Гравців можуть карати дво- або п'ятихвилинними вилученнями. За неспортивну поведінку гравець може бути вилучений на 10 хв. Найважчим покаранням є вилучення до завершення матчу.

Гра проходить на майданчику розміром розміром 24 на 14 метрів, в такому випадку команда складається з трьох польових гравців і одного воротаря.

Флаг-футбол – різновид [американського футболу](#), а точніше – його безконтактна версія. Мета гри така ж як і в американському футболі – занести м'яч у заборонену зону суперника. Основна відмінність – заборонені жорсткі контакти, спортсмени грають без захисної екіпіровки. Замість шоломів та каркасів на поясі гравця прикріплені два прапорці. І якщо в американському футболі для того, щоб зупинити гравця з м'ячем використовується [захват](#) (жорсткий контакт), то у флаг-футболі достатньо зірвати з нього прапорець. У флаг-футбол грають, як діти, так і дорослі. Цей вид спорту допомагає освоїти складні технічні прийоми американського футболу, до автоматизму засвоїти тактичні комбінації, ігрові та рухові навички.

Висновки. Підсумовуючи, можна зробити висновок, що використання на навчальних заняттях дисципліни «Фізичне виховання» новітніх спортивних ігор у КДПУ в комплексі здатна вирішувати низку оздоровчих, виховних та загально розвивальних завдань, а саме: а) підвищити мотивацію здобувачів вищої освіти до занять фізичним вихованням, фізичними вправами та фізичною активністю загалом; б) оптимізувати свідому рухову активність; в) підвищити рівень фізичної підготовленості; г) забезпечити достатній розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів; д) сформувані стійкий інтерес до здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у проведенні дослідження щодо впливу занять корфбол, флорбол, флаг-футбол на стан фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Література:

Антіпова, Ж. & Барсукова, Т. (2022). Успішне застосування спортивних ігор у системі фізичного виховання здобувачів – етап реалізації концепції розвитку вищої освіти. *Viae*

Educationis: Studies of Education and Didactics. 1(1), 92–99. DOI: <https://doi.org/10.15804/ve.2022.01.11>

Антіпова, Ж. & Заверзеєв, В. (2022). Спортивні ігри –універсальний засіб оздоровлення та фізичного розвитку студентської молоді. *Education and science of today: intersectoral issues and development of sciences*. December 9, 2022. Cambridge, 252-254. Режим доступу: <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/545/562>

Воронова, А.В. (2024). Ігри з елементами спорту як ефективний засіб формування здорового способу життя дітей. *Українські студії в європейському контексті*, 9, 96-103. Режим доступу: http://obrii.org.ua/usec/storage/article/Voronova_2024_96.pdf

Семенова, Ю.В. (2018). Здоровий спосіб життя через ігрові методи. *Фізична культура, спорт і здоров'я*, 5(3), 77–84.

Відомості про авторів:

Зубченко Людмила Вікторівна: к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання,

Криворізький державний педагогічний університет

E-mail lyzubchenko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

Надійшла до редакції 26.12.2025 р.