

**Міністерство освіти і науки України
Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного**



**ІГРОВІ ФОРМИ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ
У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**



Навчально-методичний посібник



Мелітополь

2021

УДК 378.147: 796.012

Г 13

Автори: Газаєв В.Н., Нестеров О.С., Верховська М.В., Артеменко В.В., Магула О.С.

Рекомендовано Вченою радою Навчально-наукового інституту загальноуніверситетської підготовки Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного (протокол №6 25.02.2021 р.).

Рецензенти:

Гузь В.В., к.пед.н., доцент кафедри початкової освіти Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького;

Легеза Д.Г., д.е.н., професор, завідувач кафедри маркетингу Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного

Г 13 Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.В. Артеменко, О.С. Магула; ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 84 с.

У навчально-методичному посібнику представлено форми організації та зміст фізичного виховання, розглянуто вікові особливості юнаків і дівчат 17-21 року, відбито основні фізичні якості та їх характеристика, надано загальну класифікацію рухових ігор, зображені основні педагогічні вимоги до проведення рухових ігор.

Навчально-методичний посібник містить 8 практичних занять з впровадженням ігрових форм. Призначено для студентів закладів вищої освіти, викладачів дисципліни "Фізичне виховання".

УДК 378.147: 796.012

© Газаєв В.Н., Нестеров О.С., Верховська М.В.,
Артеменко В.В., Магула О.С., 2021

© Таврійський державний агротехнологічний університет
імені Дмитра Моторного, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
1. ОСНОВНІ ЗАДАЧІ, ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	4
2. КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЗА ОРГАНІЗАЦІЙНИМИ ТА ПЕДАГОГІЧНИМИ ОЗНАКАМИ.....	5
3. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ 17-21 РОКІВ.....	7
4. ОСНОВНІ ПЕДАГОГІЧНІ ВИМОГИ ДО ПРОВЕДЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР.....	9
5. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ. ПОНЯТТЯ ПРО ФІЗИЧНІ ЯКОСТІ.....	12
5.1. Поняття про силу, різновиди сили.....	13
5.2. Поняття про швидкість, різновиди швидкості.....	16
5.3. Поняття про стомленість та витривалість, різновиди витривалості.....	18
5.4. Поняття про координацію, різновиди координації.....	21
5.5. Поняття про гнучкість, різновиди гнучкості.....	24
6. ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	26
7. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ.....	31
8. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ.....	34
9. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ.....	42
10. РУХЛИВІ ІГРИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ.....	46
11. ХАРАКТЕРИСТИКА РУХЛИВИХ ІГОР.....	53
12. ОСНОВНІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ НА УЧБОВИХ ТА ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВПРОВАДЖЕННЯМ ІГРОВИХ ФОРМ.....	53
13. <u>Практичне заняття № 1</u>	55
14. <u>Практичне заняття № 2</u>	58
15. <u>Практичне заняття № 3</u>	61
16. <u>Практичне заняття № 4</u>	64
17. <u>Практичне заняття № 5</u>	67
18. <u>Практичне заняття № 6</u>	70
19. <u>Практичне заняття № 7</u>	73
20. <u>Практичне заняття № 8</u>	75
ВИСНОВКИ.....	79
ДОДАТКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84

ВСТУП

Кожен народ, в залежності від соціально-економічних умов свого розвитку, географічного місцезнаходження, історично удосконалив і передав від покоління до покоління самобутні види фізичних вправ. Народні ігри тісно пов'язувалися з віковичними обрядами та календарними святами, що супроводжувалися піснями, танцями та рухливими іграми й забавами. Гра - суспільне явище, що історично склалося в самостійний вид діяльності. Ігри, що використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна розділити на 2 групи: рухливі і спортивні [12; 13].

Рухливі ігри як засіб і метод фізичного виховання широко застосовується на заняттях у поєднанні з гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми, боротьбою і використовуються для вирішення освітніх, наукових та оздоровчих завдань. Рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку студентів. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи, а й в тому, що спонукають студентів бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху. Лесгафт підкреслював, що гра, на відміну від строго регламентованих рухів (наприклад гімнастики), завжди пов'язана з ініціативними моментами рішення фізичних задач, відновлення як фізичних, так і духовних сил [6].

Освітнє значення мають ігри, споріднені за руховою структурою окремим видам спорту (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, плавання, боротьба тощо). Такі ігри спрямовані на закріплення і вдосконалення розучених технічних і тактичних прийомів і навичок того або іншого виду спорту. Велике значення рухливих ігор у вихованні фізичних якостей: швидкості, спритності, силі, витривалості, гнучкості, а також морально-вольових якостей, цілеспрямованості, прагненню до перемоги через подолання труднощів. Правила гри сприяють вихованню свідомої дисципліни, чесності, витримки, стримуванню своїх егоїстичних поривів.

Різнманітні рухи і дії, що виконуються на свіжому повітрі, тобто в сприятливих гігієнічних умовах, надають оздоровчу дію. Вони сприяють зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню загального обміну речовин, підвищенню діяльності всіх органів і систем організму людини і служить корисним засобом активного відпочинку.

Рухливі ігри сприяють підготовці студентів до кращого виконання державних тестів з фізичної підготовки. За своїм характером і складом ігри можуть застосовуватися й приносити користь у підготовчій і заключній частині заняття (це ті ігри, що концентрують увагу), в основній частині, де гра є основним засобом для закріплення рухових навичок та фізичних якостей. Рухливі ігри стимулюють розумовий розвиток, пам'ять, увагу.

Здоров'я найцінніший капітал, що має людина. Якщо воно є – світ наших можливостей безмежний, немає його – наше існування перетворюється в клубок болю, страждань, обмежених нашим тілом чи окремим органом.

Отже, здоров'я повинно стати для молоді одним із найважливішим пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної людини. Необхідно пам'ятати, що здоров'я кожної людини не може бути її особистою цінністю. Це надбання держави. Тому молодь повинна дбайливо відноситися як до свого здоров'я, так і здоров'я інших. А держава має дбати і створювати умови для занять фізичною культурою та спортом.



1. ОСНОВНІ ЗАДАЧІ, ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

При використанні рухливих ігор та ігрового методу в процесі навчально-тренувальної роботи зі студентами необхідно знати основні задачі, форми організації і зміст фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), визначених у «Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту в вищих навчальних закладах» (наказ МОН України №4 від 04.01.2006 р.) [6; 13]

В цьому Положенні визначено, що фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання в осіб, що навчаються у вищих навчальних закладах, потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців.

Завданням фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ є:

- формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту, як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набрання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей в продовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і в сім'ї;
- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників її функціональних та морфологічних можливостей організму різних якостей рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадських якостей студентів;
- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Рухливі ігри являють собою один із засобів підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання, а також прояву стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом у студентів. У практиці фізичного виховання ігровий метод застосовується при вирішенні задач загальної фізичної підготовки, а також має місце допоміжне значення в спортивному тренуванні.

Ігровий метод характеризується багаточисельними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, так як основою його являються рухливі дії: стрибки, біг, перенесення важких речей, долання перешкод, кидання предметів, і все це в середовищі, що постійно змінюється, з високим емоційним фактором змагального характеру. Ігровий метод сприяє

проявленню самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей студентів, які займаються, сприяє проявленню моральних рис характеру. Рухливі ігри позитивно впливають на розвиток таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, в значній мірі, сприяють фізичній підготовці студентів, які займаються.

2. КЛАСИФІКАЦІЯ РУХЛИВИХ ІГОР ЗА ОРГАНІЗАЦІЙНИМИ ТА ПЕДАГОГІЧНИМИ ОЗНАКАМИ

По практичному застосуванню рухливих ігор, в структурі факультативного заняття з фізичного виховання студентів, важливо систематизувати ігри головним чином за організаційними і педагогічними ознаками, виходячи з завдань поставленим перед практичним заняттям. Важливим моментом систематизації рухливих ігор є визначення переваги проявлення видів руху: біг, стрибки, метання, дії з м'ячем, опір силою, орієнтування з закритими очима, комбіновані дії.

Ігри розподілені на три зони психофізичного навантаження: малу, середню, високу.

До першої зони віднесені ігри, які викликають ЧСС до 140 уд./хв від вихідного; до другої зони – ігри на пульсі до 180 уд./хв від вихідного; до третьої зони – ігри на пульсі вище 180 уд./хв. Але таке розподілення ігор по зонам психофізичного навантаження учасників має умовний характер, оскільки в одних і тих же іграх, незалежно від методики, проведення змінюється інтенсивність навантаження гравців та їх рухлива активність [9].

Одна з найважливіших умов успішного використання рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі – майстерність їх проведення. Завдання викладача вміло «подати» гру, створивши попередньо, відповідний настрій учасників, які займаються.

3. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗМУ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ 17-21 РОКІВ

Юнацький вік має гендерні особливості: у хлопців він настає в 17-21 років, у дівчат – в 16-20 років. Вікова періодизація до певної міри умовна і дозволяє встановити лише орієнтовні межі між фазами зростання. Проте, в кожному віковому періоді фізичне виховання має свої відмінності. Вікові особливості організму значною мірою обумовлюють зміст і методику фізичного виховання. З урахуванням віку здійснюється підбір засобів, визначаються допустимі навантаження, нормативні вимоги.

У цьому віці формування кісткової та м'язової систем майже завершується. Відмічається посилене зростання тіла у довжину, особливо при

занятті іграми (волейбол, баскетбол, стрибки у висоту тощо), збільшується маса тіла, росте станова сила. Інтенсивно розвивається дрібна мускулатура, удосконалюється точність і координація рухів.

У віці 11-18 років визначається посилене зростання серця. Якщо за сім років (від 7 до 14) його об'єм зростає на 30-35%, то за чотири роки (від 14 до 18) на 60-70%. Збільшення ємкості порожнини серця випереджає збільшення просвітів судин. Серце нерідко «не встигає» за збільшенням загальних розмірів тіла. Тому у віці 15-20 років у 10-15% хлопців і дівчат відмічається відносно «мале» серце, що приводить до збільшення періоду відновних процесів після навантаження [9].

Частота серцевих скорочень у віці 20 років складає у хлопців 65-70 ударів в хвилину, у дівчат — 70-75. У забезпеченні постачання тканин киснем важливим чинником є швидкість колообігу. Час колообігу крові в 14-16 років складає 18 секунд, а у дорослих - 17-29 секунд. Для зміцнення серцево-судинної системи важливе значення має різностороння фізична підготовка, строге дозування та поступове підвищення фізичних навантажень, систематичність занять фізичними вправами [7].

З віком відбуваються зміни і в дихальній системі із зростанням тіла потреба у кисні збільшується та органи дихання працюють більш напружено. Так, хвилинний об'єм дихання у 14-річного підлітка складає на 1 кг ваги 110-130 мл, у дорослого всього лише 80-100 мл. Функціональні можливості апарату дихання недостатньо досконалі. Життєва ємкість легенів та максимальна легенева вентиляція менше, ніж у дорослих. Об'єм вентиляції складає в 14-16 років – 45 літрів на хвилину, в 17-18 років – 61 літрів в хвилину.

Рівень розвитку фізичних якостей і ступінь пристосовності організму до фізичних навантажень на швидкість, силу, гнучкість залежать від вікових особливостей організму. Високі показники гнучкості і швидкості можуть бути досягнуті до 18 років, сила м'язів збільшується до 20 років і більш високий рівень витривалості спостерігається зазвичай у 23-25 років. Вправи на витривалість у віці 17-18 років необхідно строго дозувати [14].

Необхідно підкреслити, що фізіологічні можливості учнів одного і того ж віку можуть значно відрізнятись. Тому в процесі фізичного виховання важливий індивідуальний підхід.

З огляду на психологічні особливості щодо студентського віку, то він характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, відпрацюванням індивідуального стилю поведінки. Це час пошуку студентами відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші питання. Формування особистості, свого „я” йде від зовнішнього обліку до того, що визначає ядро, стрижень

особистості, її характеру і світогляду. З студентським віком пов'язано початок професійної діяльності, створення сім'ї. В цей час найчастіше молодь проявляє себе в творчій діяльності – художній, технічній, науковій, фізкультурно-спортивній. Пошук свого покликання поєднується з неосвіченістю, емоційною вразливістю, імпульсивністю, переоцінкою своїх сил і в зв'язку з цим розчаруванням під час зустрічі з неочікуваними труднощами [1; 2; 3]. Студентському віку притаманна деяка дисгармонія. Бажання і прагнення у молодих людей розвиваються раніше, ніж воля і сила характеру. У таких умовах вони не завжди здатні подавити дуже палкі прагнення і бажання. Їм не вистачає соціальної зрілості. В цілому цьому віку притаманні такі протиріччя:

- з одного боку, широкий кругозір, допитливість, енергія, почуття нового, прагнення проявити себе, а з другого – песимізм, апатія, політичний і правовий нігілізм, непослідовність, розпливчастість інтересів;

- прагнення до самостійності, незалежності суджень і дій, в той же час велика тяга групового впливу, підтримки авторитетними особами своїх поглядів, однолітків, найближчого оточення, які відіграють роль референтної групи;

- потреба у самоствердженні, разом з тим скромний арсенал форм, методів і засобів самовираження особистості, недостатній життєвий досвід. Найчастіше він примушує йти на морально негідні, а часом і юридично незаконні засоби;

- в оцінках, висловлюваннях і відносинах проявляється прагнення до визначеності, чіткості, однозначності. Ці якості пояснюються юнацьким максималізмом, прагненням якими б то не було засобами відстояти свою думку (досить часто помилкову або суперечливу). Однак це межує з мінливістю, слабкістю переконань, мізерністю аргументації, недостатньою наполегливістю і послідовністю в досягненні мети;

- гостре сприйняття, сильна вразливість, підвищена емоційність, що веде до підвищеної конфліктності, збудженості, поспішності у рішеннях і діях;

- до 18 років у молодій людині вже сформовані деякі риси характеру, випрацьовані певні динамічні стереотипи поведінки і взаємовідносини з оточенням. Умови студентства вимагають перегляду багатьох сформованих рис, а це досить складний і вразливий процес психологічної перебудови і ланки характеру;

Вік 18–20 років – це період бурхливого формування потреб людини, зокрема, він співпадає з кульмінаційним періодом статевої активності чоловіків. Неможливість в студентських умовах задовольнити різноманітні виникаючі бажання веде до фрустрації, породжує психологічну напругу і може товкнути студента на пошук аморальних, а, у деяких випадках, і незаконних

засобів задоволення потреб; багато що сприймається у романтичному світі, в тому числі юнаків і дівчат притягує романтика студентського життя [4].

Найбільш важливими рисами студентського віку є такі:

– самопізнання – перша передумова активності особистості яка розвивається. Оцінка самого себе проходить в основному трьома засобами: студент порівнює себе з умисним або реальним ідеалом; дається самооцінка на основі досягнутих результатів; порівнюється думка про самого себе з думкою старших товаришів або друзів;

– самоствердження проявляється в яскравій вимозі зайняти певну позицію в групі, в дружній компанії; самоствердження може бути причиною позитивної чи негативної поведінки студента;

– самостійність проявляється в прагненні випробувати свої сили, характер; студент може хворобливо реагувати на дії тих, хто посягає на його самостійність, але разом з тим він прагне до людей досвідчених, які розуміють його прагнення;

– самовизначення пов'язане з пошуком свого морального ідеалу, визначенням для себе соціальних цінностей, життєвого визнання, вибором фаху, і насамкінець, створенням сім'ї;

– максималізм притаманний значній частині студентів молодших курсів. Він, як завжди, проявляється в прагненні зробити більше, ніж реально можливо. Цілеспрямованість, порив праці при першій невдачі можуть перерости в розчарування, згубити віру в свої сили;

– колективізм, потреба в товариському спілкуванні, в опорі на думку товаришів є також рисою, що виділяє цей віковий період [4; 5].

В студентському віці закінчується фізичне дозрівання організму. Цей період характеризується «піками» розвитку фізіологічних потенціалів (максимальна реактивність організму, оптимальні рівні артеріального тиску, насичення крові киснем і інше). До 17-18 років процес всебічного удосконалення рухової функції близький до завершення. До цього часу закінчується формування того співвідношення топографії сили різних м'язових груп, що є типовими для дорослих людей. Одночасне збільшення максимальних показників сили (на 1кг маси тіла), швидкості руху та інших показників свідчить про те, що активно розвиваються рухові якості. Разом з тим в зв'язку з інтенсивністю фізичного розвитку, а також недостатнім досвідом управління собою, у молодій людини процеси збудження звично превалюють над процесами гальмування. До 18-20 років завершується формування вегетативних функцій. Витривалість є однією з найважливіших рухових якостей. В 20-29 років її розвиток досягає найвищого рівня. В цей віковий період організм зберігає відносну працездатність, загальний високий рівень функційної

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. *Аносов І. П.* Сучасний освітній процес: антропологічний аспект: / І. П. Амосов / [монографія] . К.: Твім інтер, 2003. – 234 с.
2. *Бальсевич В.К.* Онтокінезиологія людини / В. К. Бальсевич // Теорія і практика фізическої культури : сб. науч. работ. – М., 2000. – 275 с.
3. *Вилєнський М.Я., Карповський Г.К.* Мотиваційно-ціннісне відношення студентів к фізическому вихованню і пути его направленного формирования // Теорія і практика фізическої культури. – 1984. – №1. – С. 39-42.
4. *Воронін Д. Є., Окса М. М.* Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. науч. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 6. – С.3-20.
5. *Дембо А. Г.* Актуальные проблемы современной спортивной медицины // Предисл. В.У. Агеевцева. – М.: ФиС, 1980. – 295 с.
6. *Дубровский В.И.* Спортивная медицина : учеб. [для студ. вузов] / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 1998. – 278 с.
7. *Крутько Т.А., Матвиевская С.М.* Подвижные игры на занятиях по физическому воспитанию в ВУЗе / Т.А. Крутько, С.М. Матвиевская // Международный журнал экспериментального образования. – Вып. № 4–2 / 2002. – С. 122-125.
8. *Круцевич Т.Ю.* Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 1999. - 230 с.
9. *Лубышева Л.И.* Концепция физического воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996. – № 1.
10. *Москаленко Н.В.* Педагогические инновации в физическом воспитании общеобразовательных учебных заведений / Н.В. Москаленко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации. – Минск, 2009. – Т.3. – Ч.2. – С. 221-223.
11. *Присяжнюк С.І.* Фізичне виховання: навч. посібник / С.І. Присяжнюк. — К.: Центр учбової літератури, 2008. — 504 с.
12. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олімпійська література, 2003. - Т. 1. - 422 с.
13. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: интеграция в европейское образовательное пространство: Междунар. электронная науч. конф., (26 апр. 2005г.): Сб. науч. статей / С.С. Ермаков (ред.). – Х. : ХГАДИ, 2005. – 408с. : ил.
14. *Шиян, Б. М.* Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Тернопіль, 2000. – 254 с.

Надруковано з оригінал-макету замовника
Підписано до друку 11.06.2021 р.
Тираж 50 прим. Зам. №550
ФОП Белець В.В.
72319, м. Мелітополь, вул. Байбулатова, 1а