

УДК 796.011.1

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-8>**Подгорна Вікторія Віталіївна**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
Національний університет «Одеська політехніка»  
ORCID ID: 0000-0003-3395-8314

**Рісслінг Руслан Сергійович**

старший викладач  
Національний університет «Одеська політехніка»  
ORCID ID: 0000-0002-0707-6732

**Бобшко Володимир Васильович**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри спортивних ігор  
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»  
ORCID ID: 0000-0002-9958-9497

## ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПЕРІОД ДЕМОКРАТИЗАЦІЇ І ГУМАНІЗАЦІЇ ОСВІТИ

*У статті проведено аналіз чинників, що зумовили інтенсифікацію розвитку інтересу до спортивно-ігрової діяльності на сучасному етапі реформування освіти. Це надало змогу скласти уявлення про основоположні закономірності формування фізичної культури студентів закладів вищої освіти, до яких можна віднести збільшення потреби молоді в активних формах відпочинку, традиційних і нових ігрових видах спорту, які за своїм змістом найбільше відповідають цілям, які зазвичай ставить студентська молодь у заняттях різними видами рухової діяльності. Дослідження свідчать, що традиційні навчальні заняття з фізичного виховання оцінюються багатьма студентами як необхідний навчальний обов'язок і не являють собою природної потреби для них (56,7 %); студентам бракує диференційованого підходу у виборі видів і форм рухової активності (51,9 %). У ситуації, що склалась, тільки 30,7 % студентів включають різні форми занять фізичними вправами в повсякденне життя, а витрати часу на фізичну культуру на тиждень у середньому становлять 10,5 % загального бюджету часу. На нестачу інвентарю та спортивної форми вказують 11,5 %, що свідчить про досить потужні можливості закладів вищої освіти забезпечити студентів матеріально-технічною базою за вільного вибору ігрових видів спорту. Отже, одним із засобів освітнього та культурного розвитку особистості може бути самовираження молодшої людини у вільно обраній спортивно-ігровій діяльності. Показано, що в умовах вільного вибору студентами самостійної стратегії фізкультурного та загальнокультурного розвитку до навчальних програм із різних видів спортивних ігор варто включити два основні розділи: обов'язковий, що забезпечує формування пріоритетних потреб у фізичній культурі; особистісно ціннісний, що враховує індивідуальність кожного студента, його мотиви, потреби, інтереси, регіональні умови та традиції. Навчально-виховний процес у закладі вищої освіти за умови використання засобів спортивно-ігрової діяльності реалізує, по суті, поетапне переведення студента з об'єкта в суб'єкт діяльності.*

**Ключові слова:** спорт, фізичне виховання, заклади вищої освіти, спортивні ігри.

**Вступ.** Вивчення потреб та інтересів молоді у спортивно-ігровій діяльності – процес досить складний – вони динамічні, різноманітні, диференційовані. Однак варто зазначити, що сам процес розвитку інтересів і потреб у різних видах спортивно-ігрової діяльності останнім часом різко активізувався [2; 5; 6]. Це знаходить своє відображення у значних змінах популярності

традиційно культивованих і нетрадиційних видів, форм спортивно-ігрової діяльності, які швидко знаходять численних шанувальників серед студентської молоді. Відзначається збагачення спортивних інтересів молоді у зв'язку зі зняттям ідеологічних, економічних, інформаційних та інших штучних обмежень на шляху природного перебігу еволюції ігрових видів спорту [8; 9].

Водночас аналіз чинників, що зумовили інтенсифікацію розвитку інтересу до спортивно-ігрової діяльності на сучасному етапі, дає змогу скласти уявлення про основоположні закономірності формування фізичної культури молоді загалом. До їх числа варто насамперед віднести збільшення потреби молоді в активних формах відпочинку, що стимулює розвиток традиційних і нових ігрових видів спорту, які за своїм змістом найбільше відповідають тим цілям, які студентська молодь зазвичай ставить, коли займається різними видами фізичної культури. Важливим залишається забезпечення необхідного обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, потреба в емоційній розрядці [2; 4; 8].

Мета дослідження – осмислення проблеми соціокультурного вдосконалення фізичного виховання студентів шляхом вільного вибору спортивно-ігрової діяльності.

**Матеріали та методи.** у дослідженні взяли участь 104 здобувача вищої освіти 18–22 років, які навчаються в Національному університеті «Одеська політехніка» та Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Методами дослідження виступили: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, соціологічні методи (опитування, анкетування).

**Результати.** Дані, отримані в результаті анкетування 104 студентів у Національному університеті «Одеська політехніка» та Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (м. Одеса), показують, що інтерес студентів до спортивно-ігрової діяльності визначається:

- активізацією пізнавальної діяльності та розвитком свідомого ставлення до рухових дій, що вивчаються у процесі ігрової діяльності (16,3%);
- підвищенням освітньої спрямованості навчально-тренувальних занять, поглибленням теоретичних основ навчання рухових дій, встановленням міжпредметних зв'язків (12,5 %);
- диференційованим підходом до студентів під час вибору видів і форм спортивно-ігрової діяльності (51,9 %);
- використанням даних контрольних випробувань фізичної підготовленості, рівня працездатності та результатів медичного огляду з метою вивчення їх у динаміці (15,4 %).

Аналіз показав, що традиційні навчальні заняття з фізичного виховання оцінюються багатьма студентами як необхідний навчальний обов'язок і не являють собою природної потреби для них (56,7 %). Саме на цій основі, на жаль, здійснюється формування у студентів ставлення до свого фізичного вдосконалення, усвідомлення особистої відповідальності у використанні системи знань у спортивно-ігровій діяльності. Відомо, що будь-яка людина відчуває неприйняття примусу і звичайно чинить опір йому. У цьому разі примус може виховувати впертість, небажання дотримуватися ні порад, ні вимог педагога. Багато фахівців вказують, що ігноруванням цієї педагогічної аксіоми не можна домогтися ефекту у формуванні будь-якої культурної потреби, зокрема й у сфері фізичного виховання [1; 3]. «Рефлекс свободи», сформульований академіком І.П. Павловим, можна «загнати вглиб», але вилучити його зі свідомості людини неможливо. Недооцінка цієї закономірності є, на наш погляд, однією з головних причин поступового вилучення фізичної культури зі сфери потреб та інтересів студентської молоді, тенденції зниження освітнього та виховного значення фізкультурно-спортивної діяльності в ЗВО.

Кількість студентів, які включають різні форми занять фізичними вправами в повсякденне життя в Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», – 30,7 %, у Національному університеті «Одеська політехніка» – 25,9 %. Вибірка серед інститутів нефізкультурного профілю цих університетів доводить, що витрати часу на фізичну культуру на тиждень у студентів у середньому становлять 10,5 % загального бюджету часу. Зовнішніми чинниками, що перешкоджають фізкультурно-спортивній

діяльності студентів, є брак вільного часу (18,2 %), брак фізкультурних знань (16,3 %). На брак можливості вибору виду спортивної діяльності посилаються 51,9 % респондентів. Матеріально-технічне забезпечення ЗВО здатне забезпечити заняття традиційними ігровими видами спорту, про це свідчить те, що, за даними анкетування, тільки 11,5 % студентів зазначили нестачу інвентарю та спортивної форми.

Правомірно стверджувати, що у формуванні потреби студентів у заняттях різними видами фізкультурно-спортивної діяльності варто виходити з потреби у «природному». Цей процес у педагогічній системі видається справою вкрай складною. Пріоритетним тут, мабуть, може бути свобода вибору, яка перетворює нав'язану особистості діяльність на внутрішню, усвідомлену та прийняту нею переконання в необхідності фізкультурно-спортивної діяльності. Самовираження молодшої людини у вільно обраній спортивно-ігровій діяльності слугує одним із способів освітнього та культурного розвитку особистості.

Такий досвід має місце в коледжах США, де плануються три основні форми організації занять: одним із видів спорту у групі або самостійно, без участі у змаганнях і складання нормативів, а просто для вивчення техніки цього виду та зміцнення здоров'я; з участю в будь-яких масових змаганнях за особистим вибором; заняття у факультативних групах за вибором з обов'язковим відвідуванням, дотриманням вимог і складанням заліків для отримання балів, які йдуть у диплом.

Позиція децентралізації колишніх навчальних програм із фізичного виховання, упорядкування регіональних програм із фізичної культури дають змогу ЗВО планувати та проводити заняття з урахуванням потреб студентів у спортивно-ігровій діяльності з урахуванням місцевих традицій, матеріальної бази, професіоналізму педагогів. Після здобуття необхідних теоретичних і методико-практичних знань і умінь студент з урахуванням особистих мотивів самостійно розробляє свою програму спортивного тренування. Така система організації занять з урахуванням статі, віку, характеру навчальної діяльності, фізичної підготовленості, інтересів і потреб кожного студента в різного роду спортивно-ігровій діяльності зумовлює постійне вдосконалення професійної майстерності педагога, спонукає шукати оригінальні форми проведення занять, опановувати нові види фізкультурно-спортивної діяльності, що мають неабияку популярність серед студентів.

Як показали педагогічні спостереження, що були проведені нами раніше [6], спортивно-ігрова діяльність студентської молоді формується в основному під впливом двох чинників. З одного боку – рівень соціальних досягнень суспільства, з його наукою, освітою, ринковою економікою, культурними та регіональними традиціями висуває конкретні вимоги до розвитку психофізичних здібностей молодшої людини; з іншого – кожний індивід вибірково орієнтується на цінності фізичної культури, виходячи зі своїх особистих інтересів і цілей у даному виді загальної культури людини. Як показує досвід роботи, це приводить кожного студента до індивідуальної системи стосунків у сфері фізичної культури, що виявляється у специфічній формі рухової активності.

Різноманітність інтересів студентів пов'язана із задоволенням процесом і результатом діяльності: набуття нових умінь, знань і навичок, опанування складних рухових дій, подолання фізичних навантажень, виконання контрольних нормативів, поліпшення спортивних результатів, виконання розрядних норм, а також потреби, пов'язані з перспективами: зміцнити здоров'я, стати фізично повноцінним і досконалим, розвинути фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном, виховати волю, характер, рішучість.

Інтереси у сфері фізичної культури тісно взаємопов'язані із соціальною активністю, на яку суттєво впливають такі стійкі елементи психічної структури особистості, якими є цінності. Вони виступають як важливий чинник розвитку потреб. Цінності існують незалежно від конкретної особистості як елемент культури і стають елементами духовної культури особистості, важливим регулятором поведінки [4; 6; 9]. Знання ціннісних орієнтацій особистості студента дає змогу ефективніше застосовувати засоби стимуляції активності, оцінювати результати виховної роботи та чітко координувати її у процесі виховання особистості.

В умовах вільного вибору студентами спортивно-ігрової діяльності та самостійної стратегії фізкультурного та загальнокультурного розвитку до навчальних програм із різних видів спортивних ігор варто включити два основні розділи: обов'язковий, що забезпечує формування основних (пріоритетних) потреб у фізичній культурі; особистісно ціннісний, що враховує індивідуальність кожного студента, його мотиви, потреби, інтереси, регіональні умови та традиції. На цій основі буде більш успішно забезпечуватися побудова різноманітних за формою і змістом елективних (за вибором) і факультативних курсів, зокрема й авторських, інтегративних та інших програм. За цих умов навчальна дисципліна «Фізичне виховання» розглядається в контексті загальної культури, доводиться до молоді як важливий вид культури, що впливає на всі сторони життєдіяльності майбутнього фахівця, на його моральне, духовне та фізичне оздоровлення, що, зрештою, реалізується в індивідуальному стилі та способі життя.

У процесі усвідомленого формування потреб у спортивно-ігровій діяльності необхідні не тільки добре збалансовані оптимуми фізичних і духовних проявів студентів, а і здатність діяти з високим ступенем мобілізації ресурсів свого організму в умовах тренування. Одним з аспектів цієї проблеми є вивчення функціональних, фізичних (тілесних і психофізіологічних) кондицій студентів, набутих ними у процесі фізичного виховання. Дотепер у ЗВО не вироблено педагогічної системи організації й управління фізичним вихованням студентської молоді із пріоритетом тренування як найефективнішого способу перетворення фізичного потенціалу особистості студента. Ми впевнені, що без розроблення методології розвитку фізичного виховання студентів у неспеціальній (непрофесійній) фізкультурній освіті, без вільної спортивної діяльності, фізичної рекреації та впровадження нових нетрадиційних технологій у практичну діяльність кафедр фізичного виховання перейти до вдосконалення цього процесу практично дуже складно.

Однією з таких спроб є розроблена педагогічна система формування потреб у фізичній культурі, яка заснована на базі різних видів фізичної культури з елементами спортивного тренування. У її основу покладено концепцію необхідної достатності фізичних навантажень, організації педагогічних впливів та їх суворой збалансованості з індивідуальною фізичною підготовленістю, здібностями, потребами та мотивами у фізкультурній діяльності з акцентом на культуротворчі функції [3].

Важливо, щоб студент уявляв, що знання, набуті в обраному виді спортивної гри, не тільки дають змогу реалізувати потребу в удосконаленні біологічного способу життєдіяльності організму через оптимальний фізичний розвиток, а й сприяють задоволенню соціально значущих потреб особистості студента – спілкування, прагнення пізнання, самоствердження (моральні й естетичні риси сучасної молоді).

Без міцного засвоєння знань неможливий жоден акт свідомої діяльності молоді людини з освоєння рухових умінь, практичного використання їх із метою зміцнення здоров'я, корекції статури, духовного та фізичного розвитку. Завдяки багаторічним педагогічним спостереженням встановлено, що тільки на основі індивідуальних знань спортивно-ігрової діяльності може бути по-справжньому творчою, що дає змогу особистості знаходити оригінальні шляхи задоволення інтересів і потреб у сфері фізичного виховання та спорту. Глибокі знання в застосуванні засобів, методів і способів виконання вправ, усвідомлення суті тренувального процесу дають змогу плідно займатися самовдосконаленням.

Отже, регіональні навчальні програми з фізичної культури мають виходити з того, що метою фізкультурної освіти має бути навчання студентів основ індивідуальної рухової діяльності, під якою варто розуміти свідомо керовану фізкультурну активність молоді людини, спрямовану на розвиток та вдосконалення її власної психофізичної природи. Досягнення цієї мети має здійснюватися в умовах навчально-виховного педагогічного процесу, що реалізує, по суті, поетапне переведення студента з об'єкта в суб'єкт діяльності.

**Висновки.** На шляху демократизації та гуманізації освіти відмічається збільшення потреби студентської молоді в активних формах відпочинку, збагачення спортивних інтересів, що стимулює розвиток традиційних і нових ігрових видів спорту.

У результаті опитування студентів з'ясовано, що традиційні навчальні заняття з фізичного виховання не являють собою природної потреби для них (56,7%); 30,7% студентів включають різні форми занять фізичними вправами в повсякденне життя, а витрати часу на фізичну культуру на тиждень у середньому становлять 10,5% загального бюджету часу.

Установлено, що одним із засобів освітнього та культурного розвитку особистості може бути використання в освітньому процесі ігрових видів спорту, які за своїм змістом найбільше відповідають інтересам і цілям студентської молоді, що допоможе сформувати в ЗВО специфічну систему стосунків у сфері фізичної культури (з урахуванням статі, віку, характеру навчальної діяльності, фізичної підготовленості, інтересів і потреб кожного студента в різного роду спортивно-ігровій діяльності), що, по суті, буде поетапним переведенням студента з об'єкта в суб'єкт діяльності.

### Література:

1. Глагошук О.Г. Вищий навчальний заклад як середовище з формування фізкультурно-оздоровчої самоорганізації студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2018. № 1. С. 292–295.

2. Донцов Д.А., Сагова З.А. Соціально-психологічна діагностика спортивних груп і колективів. *Педагогіка*. 2018. № 8. С. 38–43.

3. Кутек Т.Б. Етапи формування фізичної культури особистості *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 207–210.

4. Олексин І.Я. Спортивна та фізична активність у контексті способу життя сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2019. № 86. С. 61–70.

5. Олійник І.С., Дорошенко Е.Ю. Соціометричні показники в системі оцінки психологічного клімату волейбольної команди. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 93–98.

6. Вплив специфіки спортивної діяльності на виховання міжособистісного спілкування та колективної взаємодії студентів / В.В. Подгорна та ін. *Modern management: theories, concepts, implementation : Monograph / Editors : Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko*. Opole : The Academy of Management and Administration in Opole, 2021. P. 286–294.

7. Разумовський С.О. Маркетинг фізичної культури як елемент соціальної сфери суспільства (соціально-філософський аналіз). *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2 (35). С. 199–203.

8. Тіняков А.О. Психолого-педагогічний потенціал фізичної культури і спорту у вихованні навичок лідерства студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2016. № 3. С. 23–32.

9. Фурдуй С.Б., Ніфака Я.М. Роль фізичної культури у процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53). С. 395–399.

### References:

1. Hladoshchuk O.H. (2018). Vyshchyy navchal'nyy zaklad yak seredovyshe po formuvannyyu fizkulturno-ozdorovchoyi samoorhanizatsiyi studentskoyi molodi [Higher educational institution as an environment for the formation of physical culture and health self-organization of student youth]. *Naukovyy visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu [Scientific Bulletin of Uzhhorod National University]*. № 1. P. 292–295 [in Ukrainian].

2. Dontsov D.A., & Sagova, Z.A. (2018). Sotsialno-psikhologicheskaya diagnostika sportivnykh grupp i kollektivov [Socio-psychological diagnostics of sports groups and teams]. *Pedagogika [Pedagogy]*. № 8. P. 38–43.

3. Kutek T.B. (2013). Etapy formuvannya fizychnoyi kul'tury osobystosti Slobozhans'kyy naukovosporyvnyy visnyk [The stages of formation of personal physical culture]. *Slobozhanskyi naukovosporyvnyi visnyk [Slobozhansky Scientific u Sports Bulletin]*. № 3. P. 207–210 [in Ukrainian].

4. Oleksyn I.Ya. (2019). Sportyvna ta fizychna aktyvnist v konteksti sposobu zhyttya suchasnoyi lyudyny [Sports and physical activity in the context of modern lifestyle]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnogo universytetu imeni Ivana Franka. Filosofski nauky – Bulletin of Zhytomyr State University named after Ivan Franko. Philosophical sciences*. № 86. P. 61–70 [in Ukrainian].

5. Oliynyk I., & Doroshenko E. (2018). Sotsiometrychni pokaznyky v systemi otsinky psykholohichnoho klimatu voleybolnoyi komandy [Sociometric indicators in the system of assessing the psychological climate of the volleyball team]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprovyia* [*Sports Bulletin of the Dnieper*]. № 3. P. 93–98 [in Ukrainian].

6. Podhorna V.V., Smolyakova I.D. & Drozdova K.V. (2022). Vplyv spetsyfiky sportyvnoyi diyal'nosti na vykhovannya mizhosobystisnoho spilkuvannya ta kolektyvnoyi vzayemodiyi studentiv [The influence of the specifics of sports activities on the education of interpersonal communication and collective interaction of students.]. *Modern management: theories, concepts, implementation* : Monograph / Editors : Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko. Opole. P. 286–294 [in Ukrainian].

7. Razumovs'kyi S.O. (2013). Marketynh fizychnoyi kul'tury yak element sotsial'noyi sfery suspil'stva (sotsial'no-filosofs'kyi analiz) [Marketing of physical culture as an element of the social sphere of society (socio-philosophical analysis)]. *Slobozhans'kyi naukovo-sportyvnyy visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin*. № 2 (35). P. 199–203 [in Ukrainian].

8. Tinyakov A.O. (2016). Psykholoho-pedahohichnyy potentsial fizychnoyi kultury i sportu u vykhovanni navychok liderstva studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Psychological and pedagogical potential of physical culture and sports in the education of leadership skills of students of higher educational institutions]. *Teoriya i praktyka upravlinnya sotsialnymy systemamy* [*Theory and practice of social systems management*]. № 3. P. 23–32 [in Ukrainian].

9. Furdyy S.B. & Nifaka Ya.M. (2018). Rol fizychnoyi kultury v protsesi sotsializatsiyi studentskoyi molodi [The role of physical culture in the process of socialization of student youth]. *Molodyy vchenyy* [*Young scientist*]. № 1 (53). P. 395–399 [in Ukrainian].

**Podhorna Vitoria, Risslin Ruslan, Boboshko Volodymyr**

### **IMPROVING PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF SPORTS AND GAME ACTIVITIES IN THE PERIOD OF DEMOCRATIZATION AND HUMANIZATION OF EDUCATION**

*The article analyzes the factors that have led to the intensification of the development of interests in sports and game activities at the present stage of education reform. This made it possible to form an idea of the fundamental laws of formation of physical culture of students of higher education institutions, which include the increasing need of young people for active forms of recreation, traditional and new game sports, which in their content most closely correspond to the goals usually set by students engaged in various types of physical culture. Research shows that traditional physical education classes are assessed by many students as a necessary academic obligation and do not represent a natural need for them (56,7 %); students lack a differentiated approach when choosing types and forms of physical activity (51,9 %). In the current situation, only 30,7 % of students include various forms of physical activity in their daily lives, and the average time spent on physical education per week is 10,5 % of the total time budget, and the lack of equipment and sports uniforms is 11, 5%. The latter indicates that higher education institutions have sufficiently strong capacities to provide students with the material and technical base for a free choice of game sports. Thus, one of the ways of educational and cultural development of a personality can be self-expression of a young person in freely chosen sports and game activities. It is shown that in the conditions of students' free choice of an independent strategy of physical and general cultural development, two main sections should be included in the curricula for various types of sports games: compulsory, which ensures the formation of priority needs in physical education; personal and value-based, which takes into account the individuality of each student, his or her motives, needs, interests, regional conditions and traditions. The educational process in higher education institutions, provided that the means of sports and game activities are used, realizes, in fact, the gradual transfer of a student from an object to a subject of activity.*

**Key words:** sport, physical education, higher education institutions, sports games.