

Жанна Антіпова*
Ukraine

Тетяна Барсукова**
Ukraine

Успішне застосування спортивних ігор у системі фізичного виховання здобувачів – етап реалізації концепції розвитку вищої освіти

Анотація

Стаття присвячена новому підходу до проблеми переосмислення концепції розвитку системи вищої освіти на тлі соціально-економічних перетворень у країні. Новий погляд на процеси перетворення передбачає інноваційний підхід до системи фізичного виховання: удосконалення навчальних програм. Такий підхід ґрунтується на впровадженні у навчальний процес нових сучасних технологій; методів, запропонованих викладачами кафедри фізичного виховання. На етапі реформування системи вищої освіти зростають вимоги до рівня підготовки молодих фахівців: потрібні як грамотні, так і гармонійно розвинені та фізично здорові фахівці, отримані в результаті навчання компетенції сприятимуть виконанню функціональних професійних завдань. Головними завданнями юридичних установ вищої освіти можна назвати виховання особистості, формування та розвиток молодого спеціаліста, який, отримавши професійні знання, готовий ефективно реалізувати їх відповідно до потреб сучасного суспільства (Барсукова, Антіпова, 2021).

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у Національному університеті «Одеська юридична академія» серед інших гуманітарних дисциплін формує

компетентності профілю, спрямовані на вивчення загальних закономірностей збереження та зміцнення здоров'я здобувача, формування гармонійно розвинутої особистості молодого спеціаліста (Головченко, 2001).

З метою реалізації основних завдань дисципліни було переглянуто освітню програму підготовки здобувачів вищої освіти ступеня бакалавр. Проаналізовано та дано оцінку наявної навчальної програми з фізичного виховання. На підставі отриманих даних запропоновано корекцію змісту занять з фізичного виховання з обґрунтуванням впровадження у навчальний процес поданих викладачами змін.

Програма розроблена на основі закономірностей та принципів фізичного виховання, нормативно-правових документів, що визначають порядок діяльності установ вищої освіти та включає теоретичний та практичний матеріал навчання. Ця програма, згідно з концепцією розвитку, складена з урахуванням побажань здобувачів та має три основні розділи: Спортивні ігри, Оздоровчий фітнес, Групи реабілітації, кожен з яких вирішує основне завдання навчання – фізичний розвиток та оздоровлення здобувачів вищої освіти.

* Жанна Антіпова, старший викладач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Одеська юридична академія», ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-3052-0862>, e-mail: antipova195151@gmail.com.

** Тетяна Барсукова, завідувач кафедри фізичного виховання, Національний університет «Одеська юридична академія», ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1370-4475>, e-mail: barsukova1507@gmail.com.

У статті ми досліджуємо одну з найдієвіших форм рухової активності здобувачів – спортивні ігри. Спортивні ігри ми застосували як засіб, що сприяє якісному засвоєнню теоретичних та практичних навичок здоров'я, що забезпечує здобувачам успішне оволодіння професійними знаннями (Круцевич, 2008).

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі вищої освіти, заведення вищої освіти, спортивні ігри, освітня програма з фізичного виховання

Summary

Successful Application of Sports Games in the System of Physical Education of Students – Stage of Implementation of the Concept of Development of Higher Education

The article is devoted to a new approach to the problem of rethinking the concept of development of the higher education system against the background of socioeconomic transformations in the country. A new look at the processes of transformation involves an innovative approach to the system of physical education: improving curricula. This approach is based on the introduction of new modern technologies in the educational process, as methods and techniques proposed by teachers of the Department of Physical Education.

At the stage of reforming the higher education system, the requirements for the level of training of young professionals are growing: both literate and harmoniously developed and physically healthy specialists are needed, and the competencies gained as a result of training will contribute to functional professional tasks. The main tasks of legal institutions of higher education can be called the education of the individual, the formation and development of a young specialist who, having received professional knowledge, is ready to effectively implement them in accordance with the needs of modern society (Barsukova, Antipova, 2021).

The discipline „Physical Education” at the National University „Odessa Law Academy” among other humanities disciplines forms the competencies of the profile aimed at studying the general laws of preserving and strengthening the health of the applicant, the formation of a harmoniously developed personality of young professionals (Golovchenko, 2001).

In order to implement the main objectives of the discipline, the educational program for the preparation of applicants for higher education with a bachelor's degree was revised. The existing curriculum in physical education is analyzed and evaluated. On the basis of the received data the correction of the maintenance of employment on physical training with the substantiation of introduction in educational process of the changes given by teachers is offered.

The program is developed on the basis of laws and principles of physical education, legal documents that deter-

mine the order of higher education institutions and includes theoretical and practical teaching material. This program, according to the concept of development, is tailored to the wishes of applicants and has three main sections: Sports Games, Health Fitness, Rehabilitation Groups, each of which solves the main task of learning – physical development and rehabilitation of higher education.

In this article we explore one of the most effective forms of motor activity of applicants – sports games. We have used sports games as a tool that promotes the quality of theoretical and practical skills of health, which provides students with successful mastery of professional knowledge (Krucevic, 2008).

Keywords: physical education, students, institutions of higher education, sports games, educational program in physical education

1. Вступ

Спортивні ігри можна впевнено назвати універсальним засобом фізичного виховання всіх категорій населення, особливо студентської молоді. З допомогою спортивних ігор досягається формування основ фізичної та духовної культури особистості; підвищення ресурсів здоров'я як системи цінностей, активно і довгостроково реалізованих у здоровому стилі життя. Основними завданнями під час навчання навичкам спортивних ігор можна назвати: підвищення рівня здоров'я здобувачів; формування фізичних якостей, необхідних у подальшому житті студентів-юристів; готовність до здобуття професійної освіти, а в майбутньому – до ефективної діяльності як спеціаліста-юриста.

Постановка проблеми. Існує проблемна ситуація, в основі якої лежить потреба науки та практики у знаннях про успішне застосування навчальних програм зі спортивних ігор у системі фізичного виховання закладів вищої освіти та нестачі інформації про вплив таких занять на організм здобувачів, що надає нашим дослідженням особливої важливості. Стає зрозумілою необхідність підвищення якості навчального процесу, а питання застосування розробленої програми у системі занять фізичним вихованням – актуальним.

Відповідно до теми п'ятирічного плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання: «Особистісно-орієнтовний підхід у формуванні оптимальної спрямованості фізичного

виховання на збереження та зміцнення здоров'я майбутнього молодого спеціаліста вищої освіти Національного університету «Одеська юридична академія», викладачами кафедри розроблена програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання», яка спрямована на досягнення поставлених завдань шляхом успішної реалізації результатів навчання з використанням інноваційних підходів. Програма має три основні розділи:

Розділ 1. Спортивні ігри (в цей розділ входить розроблена авторська програма з волейболу, футболу, настільного тенісу, бадмінтону).

Розділ 2. Фітнес (в цей розділ входить інноваційна програма з оздоровчого фітнесу, танцювальної аеробіки, стретчингу, атлетичної гімнастики).

Розділ 3. Група реабілітації (до цього розділу входить сучасна програма з оздоровчої дихальної гімнастики, оздоровчі комплекси вправ на тренажерах, шахи, дарц).

Ціль програми:

1. Сформуванню у майбутніх юристів розуміння важливості фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.
2. Успішне опанування здобувачами основами знань про оздоровчо-корекційну та прикладну орієнтованість.
3. Набуття теоретичних знань, практичних вмінь та навичок, що сприяють успішному опануванню професійними знаннями, обов'язками у обраній юридичній спеціальності.
4. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей та рухових здібностей.
5. Займаючись у науковому гуртку дослідженнями, підготувати статтю для участі у студентських семінарах, молодіжних конференціях, круглих столах.

Новизна та оригінальність програми. Програма враховує специфіку основної та додаткової освіти, охоплює набагато більшу кількість охочий займатися спортивними іграми, індивідуально висуває вимоги до тих, хто залучені у процесі навчання, дає здобувачам можливість зайнятися спортивними іграми „з нуля”.

Актуальність програми. Студентська молодь сьогодні, через специфіку навчання у вищих навчальних закладах, веде малорухливий спосіб

життя, що негативно позначається на здоров'ї, про що свідчать сучасні вчені та дослідники. Виникає необхідність більш активнішого залучення студентської молоді до навчальних занять та додаткових у секціях, формуючи стійку мотивацію до заняття фізичними вправами в цілому, до підвищення рухової активності – зокрема. При цьому виникає можливість відбирати самих спортивних здобувачів, залучати їх до спортивно-масових та оздоровчих заходів академії, організувати додаткові заняття зі спортивних ігор, що забезпечують підвищення спортивної майстерності. Результат сприятиме формуванню позитивного психологічного спілкування, взаємодії, підвищенню самооцінки, логічного мислення та розкриттю індивідуальних можливостей тих, хто займається спортивними іграми.

Характеристика ігрової спортивної діяльності. Ігрова спортивна діяльність по праву займає лідируючу позицію у сприянні всебічному та гармонійному розвитку особистості здобувача вищої освіти. Спортивні ігри сприяють розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей всього організму. Залучення до цього виду фізичної активності нівелює негативні, стресові впливи, що супроводжують навчання у закладах вищої освіти (адаптаційний період, період сесій). Крім того, юнацький вік супроводжується бурхливою соціалізацією особистості. Саме спортивні ігри, як командні види рухової активності, є носіями специфічних суспільних відносин, тому що в них, як і в суспільстві в цілому, можна розрізнити агентів соціалізації, специфічні моделі поведінки та соціальні взаємодії, що робить істотний внесок у становлення особи здобувача. Спортивні ігри, завдяки властивому їм багатому арсеналу позитивного впливу на організм, доступності та емоційності, напрузі у змагальній діяльності по праву займають головну позицію щодо популярності серед здобувачів вищої освіти.

У запропонованій нашими викладачами програмі розглядаються: футбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон – види спортивних ігор на вибір здобувачів. Ці спортивні ігри характеризуються високим оздоровчим ефектом, різноманітним руховим змістом та емоційністю. Ці спортивні ігри характеризуються високим оздоровчим ефектом, різноманітним руховим змістом та емоцій-

ністю. Щоб грати в будь-яку з цих ігор необхідно швидко і бігати, і миттєво змінювати напрямок руху, і стрибати, при цьому мати силу, стрімкість і витривалість. В результаті виконання великої кількості різних переміщень у спортивних іграх розвивається сила та еластичність м'язів, зміцнюється кісткова система – розвивається загальна фізична підготовка, яка тісно пов'язана з технічною, тактичною та психологічною підготовкою та сприяє якнайшвидшому оволодінню та більш міцним закріпленням технічних прийомів та тактичних навичок.

Загальна фізична підготовка (ЗФП) спрямована на високий розвиток усіх основних фізичних якостей. Різносторонній фізичний розвиток має бути спрямований на пропорційний розвиток усіх фізичних якостей, необхідних для успішної гри. Більшість вправ, що застосовуються з метою підвищення ЗФП, по різному впливають на організм, але водночас кожна з них переважно спрямована на розвиток однієї чи іншої якості. Так, наприклад, вправи з великими обтяженнями переважно спрямовані на розвиток сили, тривалий біг пересіченою місцевістю – на розвиток загальної витривалості, прискорення на коротких відрізках – розвивають швидкість, а акробатичні вправи – спритність. Залежно від цільової спрямованості фізичні вправи поділяються на вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості та гнучкості. У ігровій діяльності всі перелічені фізичні якості тісно взаємопов'язані.

Заняття спеціальною фізичною підготовкою (СФП) сприяють розвитку спеціальних якостей гравця, ефективному та успішному оволодінню окремими технічними прийомами, швидкому досягненню хорошої спортивної форми. З допомогою спеціальних вправ, вкладених у розвиток певних якостей, можна удосконалювати виконання окремих технічних прийомів. Для цього використовуються спеціальні вправи, схожі за структурою та характером виконання з тим чи іншим технічним прийомом. Використання таких вправ одночасно сприяє розвитку спеціальних якостей. Виконання більшості технічних прийомів у спортивних іграх неможливе без розвитку спеціальної сили. При виконанні верхньої передачі м'яча у волейболі, удару по волану в бадмінтоні або передачі праворуч, ліворуч у настіль-

ному тенісі необхідна сила м'язів кисті, верхнього плечового пояса та м'язів тулуба та ніг.

Для виконання більшості технічних прийомів у спортивних іграх також потрібна швидкість. Вона виявляється у швидкості реакцій; швидкості виконання технічного прийому, або окремих їх частин; швидкості переміщень з різким зміною напрямку руху і різкими зупинками; швидкості перемикання у діях. Виконання більшості технічних прийомів у футболі, волейболі, настільному тенісі та бадмінтоні неможливе без достатнього розвитку перерахованих компонентів швидкості. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, необхідно виконувати за зоровим сигналом, це сприяє не тільки розвитку швидкості руху і переміщень, але і швидкості реакції у відповідь. Розвитку швидкості переміщення сприяють прискорення на короткі відрізки з різкими зупинками та зміною напрямку руху.

В ігрових видах спорту необхідна спеціальна витривалість – здатність виконувати значний обсяг швидкісних навантажень і дій, що повторно змінюються, що вимагають великої точності виконання. До них відносяться: стрибова витривалість, швидкісна, ігрова. У футболі, волейболі – швидкісний, а у бадмінтоні та настільному тенісі – ігровий витривалості.

Однією з особливостей спортивних ігор можна назвати підвищення вимог до спеціальної спритності гравців. Це посилюється тим, що точність рухів, що виконуються, повинна бути максимальною, оскільки порушення точності руху призведе до технічної помилки.

У всіх спортивних іграх характерні рухи з великою амплітудою, рухливість суглобів, еластичність м'язів та зв'язок. Для розвитку спеціальної гнучкості застосовуються вправи на розтяг. Амплітуда у вправах, спрямованих на розвиток спеціальної гнучкості, має бути більшою, ніж при виконанні того чи іншого технічного прийому.

Формування системи рухових навичок та підвищення рівня розвитку фізичних якостей є одними з провідних завдань занять з спортивних ігор. Знання закономірностей даного процесу забезпечує раціональний зміст етапів навчання прийомів гри та застосування тактичних дій. Такий підхід дозволяє раціонально вибудовувати заняття. Щоб процес навчання технічним навичкам

проходив якісно викладачам фізичного виховання потрібні додатково проводити тести з оволодіння технічними прийманнями, контролюючи індивідуальний розвиток кожного здобувача. Основний показник успішності – виконання програмних вимог щодо рівня підготовленості тих, хто займається, виражених у кількісно-якісних показниках технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної підготовки, фізичного розвитку.

Розглядаючи та реалізуючи перший розділ програми, ми увімкнули кілька спортивних ігор, які популярні серед здобувачів нашої академії.

Волейбол – мета навчання: формування потреби в систематичних мотивованих заняттях, розвиток почуття колективізму, загартовування волі, цілеспрямованості та можливості поглибленого вивчення даної спортивної гри, що сприяє фізичному вдосконаленню, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності здобувача, успішному засвоєнню професійного програмного матеріалу.

Футбол – мета навчання: формування вмінь виконувати ігрові приймання в складних умовах змагань, одночасно вирішувати завдання досягнення високого рівня розвитку морально-вольових і фізичних якостей, оволодіння необхідними теоретичними знаннями, що сприяють фізичному вдосконаленню, зміцненню здоров'я.

Настільний теніс – мета навчання: сприяти придбання професійних знань і умінь, загальний фізичний розвиток, виховання вольових і моральних якостей особистості, що сприяє фізичному вдосконаленню, зміцненню здоров'я.

Бадмінтон – мета навчання: поліпшити показники фізичних якостей, системний вплив на особистість, на фізичний стан і здоров'я здобувачів. Широкі можливості варіативності навантаження дозволяють використовувати бадмінтон як реабілітаційне засіб в групах загальної та спеціальної медичної підготовки.

Вибрані напрямки спортивних ігор обумовлені наявністю спортивної бази, кваліфікованих спеціалістів, популярністю у студентському середовищі, впливом на майбутню професійну підготовленість та іншими факторами. З одного боку, плануються певні «блоки» із серії навчальних занять із конкретними завданнями підготовки, з іншого – проводиться постійний поточний кон-

троль за специфічною працездатністю здобувача шляхом різних тестів, бо важливо виявити ефективність підготовки після кожного «блоку».

Поточне планування кожного викладача суттєво різняться, особливо у видах та формах поточного контролю. Планування визначається ступенем фізичної, технічної, тактичної підготовленості здобувача. Оцінюються різні показники, що відображають можливості організму, реакції на окремі види фізичних вправ, тривалість пауз між ними.

Аналіз попередніх досліджень. В цей час багатьох фахівців турбує питання щодо погіршення стану здоров'я студентської молоді в період навчання. Це питання сприймається як проблема сучасного суспільства, вирішення якої частково покладено на дисципліну «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах.

На зниження рівня здоров'я студентської молоді у процесі навчання вказують дослідження авторів Драгич О.А., Нікіфорова В.А., Перцева Т.Г., Нікіфорова О.А. та ін. (Нікіфоров, 2011).

Автори Д.Д. Айстраханов, Г.В. Курчатова, Є.Л. Благій, Є.А. Захаріна та ін., аналізуючи стан здоров'я здобувачів вищої освіти в Україні зазначають, що лише 14% практично здорові, у 50% – функціональні відхилення, а 35% – мають хронічні захворювання (Айстраханов, 2008).

Ляшенко О.О. та Цой В.Г. кажуть, що для підтримки загальної високої працездатності здобувачів важливо зберігати досить високий рівень фізичної підготовки, що дозволить практично використати здатність до сприйняття та перероблювання інформації. Усі автори наголошують, що необхідний рівень працездатності можна підтримувати за допомогою регулярних занять спортивними іграми, що забезпечить реалізацію активної позиції молодого спеціаліста.

Юридична вища освіта своїм основним завданням висуває підвищення рівня професійних знань на основі удосконалення фізичної підготовки здобувачів. Поєднуючи різні способи та засоби фізичного виховання в системі освіти, реально можливе успішне вирішення поставлених завдань. При цьому необхідно:

- створити певні умови для усвідомленого розуміння ролі фізичної підготовки в гармонійному розвитку особистості здобувача;

- показати здобувачам, що для збереження та зміцнення здоров'я необхідно опанувати знання про фізичну культуру особистості;
- сприяти формуванню цілісного, позитивно мотивованого ставлення до регулярних занять фізичною культурою та спортом;
- забезпечити здобувачів теоретичними знаннями, що сприяють формуванню дбайливого ставлення до свого здоров'я;
- організувати та забезпечити методично грамотне проведення практичних занять з фізичного виховання;
- повідомити здобувачам, що різноманітний досвід рухової активності сприяє успіху у виконанні ними у майбутньому професійних обов'язків.

Мета дослідження. Основна мета дослідження – визначити готовність здобувачів до застосування інноваційних засобів у фізичному вихованні. Показати розвиваючі, оздоровчі, виховні можливості спортивних ігор для виконання основного завдання фізичного виховання та підвищення ефективності в організації навчального процесу.

2. Виклад основного матеріалу

У Національному університеті «Одеська юридична академія» зроблено спробу модернізації викладання дисципліни «Фізичне виховання», основою якої була реалізація розробленої інноваційної програми (запровадження розділів програми згідно з проведеним анкетуванням). Модернізація програми фізичного виховання сприяла значному підвищенню рівня фізичної підготовки здобувачів, загальної витривалості та працездатності, формуванню сталої мотивації до занять, збереженню та зміцненню здоров'я. Таким чином, потреба в розробленій нами програмі, яка базується на сучасних вимогах, ставати не тільки очевидною, а й дуже необхідною.

Матеріали дослідження. Дослідження проводили на базі Національного університету «Одеська юридична академія». У дослідженнях взяли участь 88 осіб 17–18 років, які навчаються на 1 курсі Судово-адміністративного факультету та факультету Прокуратури та слідства. Протягом навчального року на заняттях з фізичного вихо-

вання, що проводяться за розкладом, приділялася особлива увага розвитку фізичних якостей засобами спортивних ігор.

Було створено 2 групи по 22 особи 1 курсу Судово-адміністративного факультету (ЕГ-1 – експериментальна група та ТГ-1 – традиційна група) та 2 групи факультету Прокуратури та слідства (ЕГ-2, ТГ-2). У групах ТГ-1 та ТГ-2 протягом 1 семестру заняття проводилися за традиційною програмою. У групах ЕГ-1 та ЕГ-2 заняття проводилися за розробленою програмою спортивних ігор.

У процесі організації дослідження проводився аналіз методичної літератури, педагогічні спостереження, контрольне тестування та математичне оброблення даних. Для опрацювання результатів дослідження викладачами кафедри фізичного виховання було розроблено шкалу фізичної підготовленості здобувачів. Для оцінки фізичного стану здобувачів використовувалась таблиця. Результат оцінювався у бальній системі та у відсотках.

Таблиця 1. Оцінна шкала фізичної підготовленості

Вік	Рівень підготовленості	Оцінка фізичної підготовленості		
		Процентна	Бальна	Якісна
17–19	Високий	100%–92%	10	Відмінно
	Достатній	91%–80%	8	Добре
	Середній	79%–38%	6	Задовільно
	Низький	37% и нижче	4	Не здано

Усі ті, хто займається у групах, виконують контрольні нормативи наприкінці 1 семестру та навчального року. Нами проведено анкетування та використовувалися дані наприкінці 1 семестру (табл. 2).

Дане тестування у групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило: 15% – високий рівень підготовленості, 45% – середній, 40% – низький. У групах ТГ-1, ТГ-2 тестування показало: 25% – високий рівень підготовленості, 42,5% – середній, 32,5% – низький. Порівнюючи показники рівня фізичної підготовленості зазначено, що у групах ТГ-1 і ТГ-2 вище.

Тестування на кінець експерименту в групах ЕГ-1, ЕГ-2 виявило: 37,5% – високий рівень підготовленості, 50% – середній, 12,5% – низький. У групах ТГ-1 та ТГ-2 тестування на кінець експерименту показало: 30% – високий рівень підготов-

леності, 47,5% – середній, 22,5% – низький. На кінець експерименту високий рівень у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 виріс на 22,5 %, у групах ТГ-1 та ТГ-2 на 5%, а низький рівень знизився у групах ЕГ-1 та ЕГ-2 на 27,5 %, а групах ТГ-1 і ТГ-2 лише на 10%.

Таблиця 2. Оцінка рівня фізичної підготовленості

№ п/п	Контрольні нормативи	Оцінки / бали				
		2/86.	3/126.	4/166.	5/206.	
1.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.); в упорі, руки на гімнастичній лавочці (жін.) (к-ть разів)	Чол.	16	19	25	32
		Жін.	12	17	22	30
2.	Стрибок у довжину з місця (см).	Чол.	170	185	195	220
		Жін.	160	170	185	200
3.	Підйом тулуба з вихідного положення «лежачи на спині», руки за головою, к-ть за 1 хв.	Чол.	40	45	48	50
		Жін.	35	40	44	47
4.	«Берпи» (чол.) к-ть за 1 хв. Випригівання «Жаба» (жін.), к-ть за 30 сек.	Чол.	10	12	14	16
		Жін.	8	10	13	15
5.	Човниковий біг (4 × 9 м), сек.	Чол.	10.3	10.1	9.6	9.2
		Жін.	11.2	10.8	10.2	9.8

Проведене тестування у всіх групах показало, що у традиційних групах бажаючих займатися за програмою „Спортивних ігор” – 75%, а 25% тих, хто займається, висловили думку, що їм все одно чим займатися, головне – отримати залік.

В експериментальних групах: 92% тих, хто займається, хочуть і далі займатися за тією програмою, 10% висловили думку, що їм важко виконувати всі завдання і запропонували знизити трохи навантаження, а 8% виявили бажання перейти в традиційну групу. При цьому 67% студентів в ЕГ та 37% у ТГ виявили бажання відвідувати додаткові заняття зі спортивних ігор.

Аналізуючи результати експерименту, було зроблено висновки, що розроблена програма зі спортивних ігор сьогодні не лише актуальна, а й сприяє підвищенню рівня фізичної підготовленості, формуванню стійкої мотивації до занять, зміцненню здоров'я здобувачів Національного університету «Одеська юридична академія».

3. Висновки

Підсумовуючи, можна сказати, що використання на навчальних заняттях програми зі спортивних ігор у рамках предметної дисципліни «Фізичне виховання» у Національному університеті „Одеська юридична академія” в комплексі здатна вирішувати низку оздоровчих, виховних та загально розвивальних завдань:

- підвищити мотивацію здобувачів до занять фізичним вихованням та спортом, фізичними вправами та фізичною активністю загалом;
- оптимізувати свідому рухову активність;
- підвищити рівень фізичної підготовленості;
- забезпечити достатній розвиток сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації рухів;
- виховати організованість, терпимість, комунікабельність, товарицькість, розвинути організаторські здібності;
- сформувати стійкий інтерес до здорового способу життя.

Введення нових приймань та методів до організації занять дає відчутні переваги у порівнянні зі стандартними. Зазначене дозволяє аргументовано стверджувати, що такого напрямку заняття удосконалюють не лише фізичні можливості здобувачів, а й забезпечують їхній психологічний розвиток на основі формування самовпевненості, адекватної самооцінки, досягнення спортивного професіоналізму. Саме ці якості забезпечують соціальний розвиток особистості здобувача через співпрацю, конкуренцію та високоморальні стандарти поведінки.

Такий підхід дозволить не лише оптимізувати навчальний процес, а й підвищити його ефективність та результативність, а, головне, прищепити інтерес студентської молоді до фізичної активності загалом. В результаті – покращити стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої юридичної освіти.

Успішне використання на заняттях з фізичного виховання нових технологій навчання у спортивних іграх, реалізація 1-го етапу наукових досліджень кафедри фізичного виховання Національного університету „Одеська юридична академія” не лише важливе та актуальне у концепції роз-

вितку вищої освіти сьогодні, а й на сучасному етапі перетворення навчального процесу вимагає ще ширшого та ретельного вивчення.

Література

- Айстраханов Д.Д., Курчатова В.Г., Гаврілюк М.Ф. (2008) Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України / Україна. Здоров'я нації. №1(5). С. 12–19.
- Антіпова Ж.І., Барсукова Т.О. (2021) Бадмінтон як засіб ефективної фізичної підготовки студентів у закладах вищої освіти/ Монографія. Вид. і друк «Юридична література», Одеса. 128 с.
- Антіпова Ж.І., Заверзаєв В.В. (2021) Фізичне виховання студентів на основі навчання гри в волейбол/ Мет. Реком., вид. Букаєв В.В., Одеса. 56с.
- Antipova Zh.I., Barsukova T.O. (2020) Volleyball as a means of physical education of students of higher education institutions/ Гл. між. моногр./ Collective International monograph. Riga, Latvia. С. 37–68.
- Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. (2021) Інноваційні аспекти організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти/ Академічні студії. Серія «Педагогіка». С. 15–22.
- Благий О.Л., Захаріна Є.А. (2006) Аналіз захворюваності студентів гуманітарних ВНЗ/ Теорія і методика фізичного виховання і спорту. № 4. С. 8–12.
- Головченко Г. Т. (2001). Формування особистості фахівця засобами фізичного виховання: навч. посібник. Харків: ІВМО „ХК”, 156 с.
- Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання/ 2 т. К.: Олімпійська література, 2008.
- Никифорова В.А., Перцева Т.Г., Прохоренко Е.А., Никифорова А.А. (2011) Медико – біологічні аспекти формування здоров'я / Состояние окружающей среды и здоровья населения: материалы III межд. науч.-практ. конф. (5–6 апр. 2011 г.) Курган. С. 126–128.
- Улановский О.М., Головка В.М., Шиманович О.К., Чумаченко С.А. (2015) Навчання студентів техніки та тактики гри у футзал (міні-футбол), в умовах нестандартних спортзалів та майданчиків /Метод. реком. Одеса: вид. Букаєв В.В., 57с.

References

- Aystrakhanov D.D., Kurchatov V.G., Gavrilyuk M.F. (2008) Obobshchennyye tendentsii izmeneniy sostoyaniya zdorov'ya vzroslogo naseleniya Ukrainy

- [Generalized trends in changes in the health status of the adult population of Ukraine], Ukraina. Zdorov'ye natsii. №1(5). Pp.12–19. [in Ukrainian].
- Antipova Zh.I., Barsukova T.A. (2021) Badminton yak zasib efektyvnoyi fizychnoyi pidhotovky studentiv u zakladakh vyshchoyi osvity [Badminton as a means of effective physical training of students in higher education]. Monohrafiya. Vyd. i druk «Yurydychna literatura», Odesa. 128p. [in Ukrainian].
- Antipova Zh.I., Zaverzayev V.V. (2021) Fizychnе vykhovannya studentiv na osnovi navchannya hri v volleybol [Physical education of students based on learning to play volleyball]. Met. Rekom., vyd. Bukayev V.V., Odesa. 56p. [in Ukrainian].
- Antipova Zh.I., Barsukova T.O. (2020) Volleyball as a means of physical education of students of higher education institutions. Collective International monograph. Riga, Latvia. Pp. 37–68. [in Latvia].
- Barsukova T.O., Antipova Zh.I. (2021) Innovatsiyni aspekty orhanizatsiyi fizychnoho vykhovannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity [Innovative aspects of the organization of physical education of students of higher education institutions]. Akademichni studiyi. Seriya «Pedagogika». Pp. 15–22. [in Ukrainian].
- Blahiy O.L., Zakharina YE.A. (2006) Analiz zakhvoryuvanosti studentiv humanitarnykh VNZ [Analysis of the incidence of students of humanities universities]. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. № 4. Pp.8–12. [in Ukrainian]
- Holovchenko H.T. (2001) Formuvannya osobystosti fakhivtsya zasobamy fizychnoho vykhovannya [Formation of the personality of the specialist by means of physical education]. navch. posibnyk. Kharkiv: IVMO „KHK”. 156p. [in Ukrainian].
- Krutsevych T.YU. (2008) Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya [Theory and methods of physical education]. 2 t. K.: Olimpiys'ka literatura. [in Ukrainian].
- Nikiforova V.A., Pertseva T.G., Prokhorenko Ye.A., Nikiforova A.A. Mediko – biologicheskiye aspekty formirovaniya zdorov'ya [Medico-biological aspects of health formation]. Sostoyaniye okruzhayushchey sredy i zdorov'ya naseleniya: materialy III mezhd. науч.-prakt. конф. (5–6 apr.2011g.) Kurgan. Pp.126–128.[in Russia].
- Ulanovskiy O.M., Golovko V.M., Shimanovich O.K., Chumachenko S.A. Navchannya studentiv tekhniky ta taktyky hry u futzal (mini-futbol), v umovakh nestandardnykh sportzaliv ta maydanchykyv [Teaching students the technique and tactics of playing futsal, in non-standard gyms and playgrounds]. Metod. rekom. Odesa: vyd. Bukayev V.V., 57p. [in Ukrainian].