

Кужель Микола Миколайович,

ORCID ID: 0000-0002-8945-0248

*кандидат психологічних наук,**завідувач кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання**ЗВО «Подільський державний університет»***Хомовський Олександр Іванович,**

ORCID ID: 0000-0002-7323-6845

*асистент кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання**ЗВО «Подільський державний університет»***Цимбалістий В'ячеслав Миколайович,**

ORCID ID: 0000-0003-0401-0292

*асистент кафедри реабілітаційної психології та фізичного виховання**ЗВО «Подільський державний університет»*

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЗАСОБУ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

EFFECTIVENESS OF USING SPORTS AND GAMES AS A MEANS OF OPTIMIZING THE PHYSICAL CONDITION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

У реаліях сьогодення етап розвитку системи вищої освіти країни характеризується суттєвим підвищенням вимог до рівня інтелектуальної активності здобувачів освіти, що досить часто супроводжується підвищенням ефективності навчального процесу, зростанням психоемоційного навантаження та гіподинамією. Такий дисбаланс між руховою активністю та розумовою діяльністю негативно позначається на загальному фізичному стані молодого організму, знижує рівень стійкості до стресових ситуацій, погіршує адаптаційні можливості, тим самим негативно впливає на працездатність. З огляду на вищезазначене, перед фахівцями фізичного виховання у закладах вищої освіти постає питання про необхідність модернізації освітнього процесу, що вимагає пошуку інноваційних та гнучких педагогічних методів, які будуть здатні ефективно протидіяти негативним тенденціям та забезпечать комплексний розвиток організму. У статті розглянуто вплив спортивно-ігрової діяльності на фізичний стан здобувачів вищої освіти. Проаналізовано основні підходи до організації освітнього процесу з використанням ігрових методів, визначено їх вплив на показники витривалості сили, швидкості, координації і, особливо, на психоемоційний стан молоді. Автори вважають, що спортивно-ігрова діяльність має нереалізований потенціал, поєднуючи в собі такі важливі складові як фізичне навантаження, емоційне залучення та можливість формування соціально важливих навичок всіх учасників освітнього процесу. Дослідниками обґрунтовано теоретичні аспекти впровадження спортивно-ігрової діяльності у фізичному вихованні, розроблено методику інтеграції елементів гри у навчальний процес, а також проведено педагогічне спостереження динаміки впливу спортивно-ігрової діяльності на стан розвитку основних фізичних якостей та мотиваційної сфери здобувачів вищої освіти. Практична цінність даної публікації полягає у розробці конкретних, науково-обґрунтованих методичних рекомендацій, які фахівці фізичного виховання зможуть інтегрувати в освітній процес з метою забезпечення особистісно-орієнтованого підходу до фізичного виховання молоді у закладах вищої освіти, що, у свою чергу, дозволить оптимізувати зміст, форми та методи фізичного виховання, роблячи його більш релевантним до індивідуальних потреб.

Ключові слова: фізичне виховання, здобувачі освіти, оптимізація фізичного процесу, спортивно-ігрова діяльність, рухова активність.

In today's reality, the stage of development of our country's higher education system is characterized by a significant increase in the requirements for the level of intellectual activity of students, which is often accompanied by an increase in the effectiveness of the educational process, an increase in psycho-emotional stress, and physical inactivity. This imbalance between physical activity and mental activity negatively affects the overall physical condition of young people, reduces their resistance to stressful situations, impairs their ability to adapt, and thus negatively affects their performance. In view of the above, physical education specialists in higher education institutions are faced with the need to modernize the educational process, which requires the search for innovative and flexible teaching methods that would be able to effectively counteract negative trends and ensure the comprehensive development of the body. The article examines the impact of sports and games

on the physical condition of higher education students. The main approaches to organizing the educational process using game methods are analyzed, and their impact on indicators of endurance, strength, coordination, and, especially, on the psycho-emotional state of young people is determined. The authors believe that sports and game activities have unrealized potential, combining such important components as physical activity, emotional involvement, and the opportunity to develop socially important skills for all participants in the educational process. The researchers substantiated the theoretical aspects of introducing sports and game activities into physical education, developed a methodology for integrating game elements into the educational process, and conducted an educational experiment to assess the dynamics of the impact on the development of basic physical qualities and the motivational sphere of higher education students. The practical value of this publication lies in the development of specific, scientifically based methodological recommendations that physical education specialists can integrate into the educational process in order to ensure a personality-oriented approach to physical education for young people in higher education institutions, which, in turn, will optimize the content, forms, and methods of physical education, making it more relevant to individual needs.

Key words: physical education, students, optimization of the physical process, sports and games, physical activity.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань системи вищої освіти є збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Саме ця соціальна група становить інтелектуальний та трудовий потенціал нашої країни. Як зазначає Ж. Малахова [2], освітня діяльність здобувачів вищої освіти характеризується високими розумовими та емоційними навантаженнями, що відбувається за умов дефіциту часу у сукупності з постійними нервовими напруженнями. Науковці стверджують, що основним засобом зміцнення свого здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності організму – є рухова активність. Збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами.

Незважаючи на всю важливість фізичного виховання, реалії сьогодення свідчать про його недостатню ефективність. Зниження рівня рухової активності, погіршення показників фізичного здоров'я, зростання чисельності студентів, віднесених до спеціальних медичних груп – об'єктивні реалії нашого життя сьогодні.

Традиційні підходи до фізичного виховання у закладах вищої освіти вже не відповідають індивідуальним потребам та інтересам молодого покоління. Вони сприймаються як рутинні обов'язкові елементи освітнього процесу, що призводить до формального відвідування занять та низької особистої мотивації. Перед фахівцем фізичного виховання постає нагальна потреба пошуку більш гнучких та захоплюючих методів впливу на фізичний стан учасників освітнього процесу.

Спортивно-ігрова діяльність посідає особливе місце серед найбільш перспективних напрямків оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи. Завдяки своїй емоційній складовій, змагальності та

можливості реалізації особистісно-орієнтованого підходу спортивно-ігрова діяльність має значний потенціал. Незважаючи на вищезазначене, враховуючи загальне визнання її користі, сама методика цілеспрямованого, науково-обґрунтованого застосування рухливих спортивних ігор, саме як засобу комплексної оптимізації фізичного стану здобувачів вищої освіти, залишається ще недостатньо розробленою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В останні роки зросла кількість досліджень присвячених вивченню та впровадженню спортивно-ігрових методик у закладах освіти, зокрема їх впливу на фізичну підготовленість, мотивацію та психологічний стан учасників освітнього процесу. Практичні педагогічні спостереження, як тривалістю від декількох тижнів, семестру, так і протягом всього навчального року, демонструють покращення основних фізичних показників (сили, витривалості, координації) та психологічних (увага, пам'ять, стресостійкість) при впровадженні навчальних програм на основі спортивно-ігрової діяльності. Такі результати підтверджуються як у працях вітчизняних дослідників, так і зарубіжних. Так, Рядова Л., Корчагін М., Мкртічян О. та Коновалов В. відмічають, що заняття із застосуванням спортивно-рухової діяльності сприяють зміцненню здоров'я, удосконаленню фізичного розвитку, підвищенню працездатності. Вони позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної, дихальної системи, покращують роботу вестибулярного апарату [3, с. 67]. Кожна спортивно-ігрова рухливість має свої, відмінні від інших особливості, які впливають на фізичний та психологічний стан організму. Так, дослідники Щекотиліна Н., Павлюк А. та Щекотилін Г. відмічають, що заняття футболом сприяють всебічному розвитку організму, покращенню обміну речовин, розвитку

спостережливості, уваги, ініціативності тощо. [5]. А наведені дані Цюпака Ю., Швая О. та Іваніцького Р. свідчать про вплив систематичних занять баскетболом на зміцнення кісток, сухожиль, покращення рухливості в суглобах. [4]. Гончар В. дослідив, що заняття спортивним тенісом сприяють покращенню мислення, планування, креативності, розв'язання та передбачення проблем у здобувачів вищої освіти [1]. А Pišot & Kroprej вказують, що саме дефіцит рухової активності становить загрозу для стану здоров'я, сприяє погіршенню функціонального стану, когнітивних функцій, спричиняє розвиток захворювань опорно-рухового апарату, швидку стомлюваність тощо [6].

Наявні дослідження підтримують доцільність впровадження спортивно-ігрових програм у освітніх закладах як для підвищення мотивації, так і для фізичного, функціонального та психологічного стану всіх учасників освітнього процесу.

Мета статті. Метою нашого дослідження є комплексне теоретичне обґрунтування, експериментальна перевірка ефективності застосування та визначення доцільності впровадження спортивно-ігрової практики як ключового багатфункціонального засобу оптимізації фізичного стану здобувачів вищої освіти, а саме покращення фізичного стану організму, розвитку основних рухових якостей та підвищення психоемоційного благополуччя учасників освітнього процесу.

У дослідженні було використано:

- теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури;
- анкетування для визначення мотивації до занять.
- тестування фізичної підготовленості студентів;
- власне педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу. Сучасна система освітнього процесу з фізичного виховання повинна бути спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування стійкої мотивації до рухових активностей та збереження психоемоційного стану здобувачів освіти. Проаналізувавши науково-методичні дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців, спираючись на власні педагогічні спостереження, ми ще раз переконалися, що одним із ефективних методів у цьому напрямі виступає спортивно-ігрова діяльність, яка поєднує в собі фізичні навантаження, елементи гри, командну взаємодію учасників, позитивні емоції та самовираження особистості. Ігрові форми занять

сприяють комплексному розвитку фізичних якостей таких як сила, спритність, координація, швидкість, тим самим підвищують рухову активність, знижують ризик гіподинамії та формують мотивацію до занять фізичною культурою. Особливої актуальності така практика набуває в умовах воєнного стану, коли значна частина здобувачів освіти перебуває у стані тривоги, емоційного напруження, невизначеності. Тому досить важливо у процесі навчання підтримувати психоемоційний стан молоді, створюючи для них безпечне середовище, а рухливі командні ігри сприяють зниженню стресу, розвитку позитивного мислення, впевненості в собі.

У межах теоретичного аналізу нами було розглянуто сутність ігрових технологій у фізичному вихованні, досліджено та проаналізовано їхні переваги над традиційними методами в контексті підвищення внутрішньої мотивації здобувачів освіти до занять руховою активністю і свідомого ставлення до збереження власного здоров'я.

Крім того, для досягнення поставленої мети було проведено педагогічне спостереження із залученням до процесу двох груп студентів першого курсу (кількість здобувачів освіти у двох групах становила 42). Перша група студентів займалася за традиційною програмою. Нами вивчався вихідний рівень фізичного стану здобувачів освіти за основними показниками. Друга група (експериментальна) займалася за програмою, яка була насичена елементами ігрових вправ, спортивних ігор (рухливі ігри – футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, командні змагання, естафети, ігрові елементи).

Отримані результати показали, що у групі, де були впроваджені спортивно-ігрові заняття, спостерігається покращення фізичного стану, підвищення працездатності, рівень втомлюваності знизився, відзначається покращення координації тощо. Водночас учасники відмітили покращення емоційного самопочуття, виявили бажання брати участь у рухових активностях.

Оцінювання результатів проводилося, використовуючи комплекс об'єктивних методів. Для оцінки рівня розвитку ключових фізичних якостей, таких як загальна витривалість, швидкісно-силові якості, координаційні здібності використовувався комплекс об'єктивних методів, включаючи стандартизоване тестування, а також методи математичної статистики.

У експериментальній групі у результаті насиченого впровадження спортивно-ігрових занять (волейбол, естафети, футбол, теніс та

ін.) у освітній процес студентів протягом семестру, спостерігалася значно вища позитивна динаміка приросту всіх досліджуваних показників, у порівнянні з основною групою. Середній показник витривалості зріс на 8%, сили на 5%, координаційних здібностей на 10. Крім того, 70% студентів під час проведення анкетування зазначили підвищення мотивації до занять фізичною культурою, при цьому відмітили покращення емоційного стану, кращий рівень соціальної взаємодії та зниження проявів навчального стресу.

Таким чином, результати проведеного дослідження переконливо довели високу ефективність впровадження спортивно-ігрової діяльності, не лише як засобу фізичного розвитку, а й як важливого чинника психоемоційної стабілізації здобувачів освіти. Проте, незважаючи на загальне визнання її користі, методика цілеспрямованого, науково-обґрунтованого застосування спортивних та рухливих ігор саме як засобу комплексної оптимізації фізичного стану учасників освітнього процесу залишається недостатньо розробленою. Таким чином, актуальність подальших досліджень зазначеного питання буде полягати у розробці цілісної та практично-орієнтованої методики, яка сприятиме перетворенню спортивно-ігрової діяльності з просто «корисного та цікавого заняття» на інструмент науково-обґрунтованої комплексної оптимізації стану здобувачів вищої освіти.

Необхідно звернути увагу, що при впровадженні спортивно-ігрової діяльності в навчальний процес, необхідно враховувати стан здоров'я, функціональний стан систем і аналізаторів, рівень фізичної підготовленості, індивідуальні уподобання та особливості, стійкість до фізичного контакту здобувачів освіти та ін.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Актуальний стан фізичного виховання у закладах вищої освіти в Україні втрачає свою

ефективність. Універсальність та нормативна спрямованість чинної системи ігнорує інтереси та мотиваційні ресурси нинішнього студента. Замість того, щоб стати ефективним ресурсом для зміцнення власного здоров'я та гармонійного розвитку, заняття часто перетворюються на обов'язковий формалізований елемент навчального плану. Надзвичайно важливу комплексну функцію в освітньому процесі відіграє спортивно-ігрова діяльність.

Отримані результати підтверджують доцільність впровадження спортивно-ігрових технологій у навчальний процес як ефективного методу підвищення рівня фізичної активності та мотивації до занять руховою активністю:

Спортивно-ігрова діяльність під час занять забезпечує комплексний вплив як на фізичний, так і на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти.

Постійне впровадження ігрових форм занять підвищує рівень фізичної підготовленості учасників освітнього процесу, сприяє мотивації до рухової активності та знижує психоемоційне напруження.

Впровадження спортивно-ігрових елементів у систему фізичного виховання є доцільним і обґрунтованим, відповідає сучасним вимогам до формування здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді.

Як перспективу подальших досліджень планується вивчення впливу різних видів спортивно-ігрової діяльності (флорбол, інтерактивні фітнес-ігри) на показники когнітивної працездатності та адаптаційного потенціалу студентів. Як окрему гілку для подальших досліджень вбачаємо активні відеоігри і гейміфікацію як метод стимулювання рухової активності та поліпшення психологічного стану здобувачів освіти. Вважаємо, дана публікація буде дієвим механізмом для підвищення ефективності освітнього процесу в сучасних реаліях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Гончар В.В. Вплив занять настільним тенісом на когнітивні функції у здобувачів вищої освіти. Актуальні питання фізичного виховання, спорту, здорового способу та якості життя різних верств населення: зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф. (електронне видання), 22 березня 2024 року. Харків: Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут», С. 58–60.
2. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 22. С. 83–88.
3. Рядова Л., Корчагін М., Мкртічян О., Коновалов В.. Ефективність використання спортивних ігор на заняттях із фізичного виховання. *Спортивні ігри*, 2024. (3(33), С. 62–83.

4. Цюпак Ю., Швай О., Іваніцький Р. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: метод. реком. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2021. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/basket_metod.pdf

5. Щекотиліна Н.Ф., Павлюк А., & Щекотилін Г.А. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол. Інноваційна педагогіка, 2018. 4, 1, С.88–92.

6. Pišot, R., & Kropej, V. L. (2006). Correlation between perceived quality of life and healthy environment in youth facta universitatis. Physical Education and Sport, 2006. 4, 2, p. 115–123.

© Кужель М. М., Хомовський О. І., Цимбалістий В. М.
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Стаття надійшла до редакції 10.10.2025

Стаття прийнята 05.11.2025

Стаття опублікована 01.12.2025