

людини та спонукати молодь знаходити можливість для регулярної фізичної активності, незалежно від умов, в яких проходить їх повсякденне життя.

Література

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17–19.
2. Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А.. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів 16-17 років. Чхань А.А. Формування рівня мотивації у спільних діях футболістів 16-17 років [Текст] / Войтенко С.М., Рогаль І.В., Чхань А.А. // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : збірник наукових праць. - Вінниця : ТОВ "Планер", 2022. - №13(32). С.151-159.
3. Носко М. О. Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров'язбереження / М. О. Носко, О. М. Воєділова, С. В. Гаркуша, Ю. М. Носко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. - 2018. - Вип. 151(2). - С. 44-51. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151\(2\)_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151(2)_12)
4. Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А., & Шкондя, В. (2024). Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (2(174)), 163-166. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35)

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ВОЛІ ТА ДИСЦИПЛІНИ

Шкондя Вікторія

*Вінницький торговельно-економічний інститут ДТЕУ,
кафедра фізичного виховання та спорту
e-mail:vikailch@ukr.net*

Анотація. Сучасне суспільство потребує особистостей, які гармонійно розвинені, здатні до свідомого самоконтролю, самовдосконалення та відповідальної поведінки. У сучасних умовах технологічного прогресу, інформаційного перевантаження та зниження рівня фізичної активності молоді особливого значення набуває фізичне навантаження. Воно не лише сприяє зміцненню здоров'я, а й виступає важливим фактором формування морально-вольових якостей, таких як дисциплінованість, наполегливість,

відповідальність і здатність ефективно взаємодіяти в колективі. Серед заходів по підтримці здоров'я, лідируюче положення займає зайняття фізичною культурою і спортом.

Ключові слова: спортивні ігри, воля, дисципліна, фізичне виховання, здоров'я.

Summary. Shkondia V. Sports Games as a Means of Developing Willpower and Discipline. Modern society needs individuals who are harmoniously developed, capable of conscious self-control, self-improvement and responsible behavior. In modern conditions of technological progress, information overload and a decrease in the level of physical activity of young people, physical activity becomes of particular importance. It not only contributes to health, but also acts as an important factor in the formation of moral and volitional qualities, such as discipline, perseverance, responsibility and the ability to effectively interact in a team. Among health maintenance activities, physical education and sports occupy a leading position.

Keywords: sports games, liberty, discipline, physical education, health.

Постановка проблеми. Перед викладачами кафедр фізичного виховання недостатньо вирішено завдання, зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, яка відповідає майбутній професійній діяльності, підготовки студента до сучасних соціальних умов життя. Одним із важливих чинників підвищення інтересу студентів до занять руховою активністю є можливість вибору її видів, де перевага зазвичай віддається спортивним іграм [2]. Регулярні заняття спортивними іграми дозволяють студентам не лише удосконалювати фізичні навички — спритність, швидкість і витривалість, — але й набувати досвіду командної роботи, розвивати самоконтроль, волю, дисципліну та вчитися долати складні ситуації [4].

Обговорення. За твердженням українських вчених фізичне виховання в будь-якому суспільстві є важливим засобом зміцнення здоров'я, укріплення внутрішніх ресурсів людини, формування фізичних, моральних та вольових якостей [3]. У студентів розвиток волі відбувається через регулярні фізичні навантаження, постановку цілей та їх систематичне досягнення. Психологи підкреслюють, що воля формується через подолання стресових і складних ситуацій, які є невід'ємною частиною тренувального процесу у спортивних іграх [2]. Дисципліна проявляється у здатності дотримуватися правил, виконувати вказівки тренера, організовувати власний час та дії. Під час занять ігровими видами спорту студенти навчаються послідовно виконувати тактичні схеми, контролювати емоції та об'єктивно оцінювати власні дії, що сприяє розвитку внутрішнього самоконтролю [1]. Вивчення практики успішних вищих навчальних закладів також свідчить, що спортивні ігри є ефективною формою фізичного виховання студентів, які займають важливе місце в їхньому розвитку тощо. Також, вивчення педагогічної літератури (М. Тимчик, Т. Тищенко та ін.) засвідчує, що у фізичному вихованні студентської молоді велике значення мають спортивні ігри.

Рекомендації. На даний момент спортивні ігри є ефективним засобом формування волі та дисципліни у студентів. Регулярні заняття командною грою сприяють розвитку наполегливості, самоконтролю, організованості та відповідальності. Командний характер гри дозволяє студентам навчитися взаємодіяти, підтримувати партнерів та підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу. Систематичні тренування під керівництвом тренера, організація складних ігрових ситуацій і регулярні фізичні навантаження забезпечують формування морально-вольових якостей, необхідних для професійного, особистісного та соціального розвитку [4]. Тому відродження студентського спорту через залучення до занять зі спортивних ігор виступає як потужний педагогічний інструмент всебічного розвитку та дозволяє внести в життя фізичного виховання певні корективи, а також піднімає культурно-спортивне життя ЗВО на більш високий рівень.

Література

1. Дорохова О.В., Березовський В.А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 3К (110). С.181-184.
2. Рогаль, І., Столярик, В., Чхань, А., & Шкондя, В. Моніторинг рівня мотивації студентів ЗВО до різноманітних видів фізичної активності в умовах військового стану в Україні. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Вип. (2(174)). С. 163-166. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2\(174\).35](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).35)
3. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія. 2019. Вип. 42(1). С. 172–175.
4. Шкондя В., Рогаль І., Столярик В., Чхань А. Удосконалення технічної підготовки у волейболістів у непрофільних ЗВО. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2025. Випуск 5(192). С. 182-186. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).40](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).40)