

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ «COOL GAMES» В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Осаволюк Тетяна, Брезденюк Олександра

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Кафедра фізичного виховання

tetiana.osavoliuk@vspu.edu.ua

oleksandra.brezdeniuk@vspu.edu.ua

Анотація. У роботі представлено можливості застосування рухливих ігор та естафет «Cool games» в процесі фізичного виховання студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, «Cool games».

Summary. Osavoliuk T., Brezdeniuk O. Possibilities of using mobile games and «cool games» relays in the process of physical education of students. The work presents the possibilities of using mobile games and «Cool games» relays in the process of physical education of students.

Keywords: physical education, students, «Cool games».

Постановка проблеми. Фізичне виховання у ЗВО спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я, популяризації здорового способу життя, забезпечення змістовного дозвілля студентської молоді, збільшення їх рухової активності. В сучасних умовах необхідно оптимізувати процес фізичного виховання пошуком нових підходів до фізичної активності студентів закладів вищої освіти України.

Обговорення. Фізична активність студентської молоді у ЗВО забезпечується заняттями з фізичного виховання [5]. Іншим напрямом фізичного виховання у вищих закладах освіти є заняття фізичними вправами у позанавчальний час. Відвідування таких занять є добровільним, і тому передбачає наявність у студентів відповідного бажання. Підвищення рівня здоров'я студентської молоді повинно базуватися на формуванні стійкої мотивації та інтересу до занять фізичними вправами, врахуванні індивідуальних функціональних можливостей і тілобудови студентів [2].

Удосконалення фізичного стану студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, що стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси [4]. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним засобом удосконалення функціональної та фізичної підготовленості служить біг. Якість удосконалення фізичного стану залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи (аеробного, анаеробного, змішаного) [3].

Оздоровчі програми в основі яких є спортивні та рухливі ігри також привертають увагу багатьох своєю доступністю, емоційністю, роботою в

команді. Далі літературних джерел вказують на те, що заняття рухливими іграми сприяють покращенню показників фізичної підготовленості студентів та підвищують їх рівень рухової активності протягом дня [1].

З 2018 року в Україні стали популярними рухливі ігри та естафети «Cool Games», учасниками яких є команди школярів від 9 до 17 років. Істотною особливістю рухливих ігор «Cool Games» є їх вибірковий вплив на розвиток фізичних якостей. Тому, з метою цілеспрямованого удосконалення фізичних якостей студентської молоді, в процесі занять з фізичного виховання у ЗВО необхідно застосовувати рухливі ігри та естафети «Cool Games». Емоційний фон командної гри стимулюватиме рухову активність, сприятиме оптимізації функціональних можливостей організму студентів.

Рекомендації. Застосування рухливих ігор та естафет «Cool games» під час занять з фізичного виховання у ЗВО сприятиме підвищенню мотивації студентів до занять рухової активності, а також удосконаленню фізичного стану студентської молоді.

Література

1. Гученко Г.Б., Скрипка І.М. Рухливі ігри як засіб підвищення рухової активності студенток педагогічних спеціальностей. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. 3 К (97). С. 167–170.

2. Жир М.О., Брезденюк О.Ю. Можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання. *Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції «COLOR OF SCIENCE» Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*. Вип. 2. ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. Вінниця: ВДПУ. 2019. С. 41–45. <http://vspu.edu.ua/science/art/nna203.pdf>

3. Мірошніченко В., Нестерова С., Бойко, М., Осаволук Т. Концептуальна модель фізкультурно-оздоровчих занять бігом із жінками першого періоду зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. (4(163), 136-140. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).26)

4. Furman Y, Brezdenyuk O. Influence of cyclic moderate intensity work on functional fitness of 17-21 years old students with «high» content of fat component. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. 19(11):55-60. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.1108>

5. Furman, Y., Miroshnichenko, V., & Brezdeniuk, O. (2018). Evaluating of Physical Preparedness Among Young Students Aged 18–20. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, (2(42), 86–90. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-86-90>