

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор

Гузар В. М., Юськів С. М.

Херсонська державна морська академія

Анотація. Використання ігор дозволяє розвивати всі рухові якості, істотно вдосконалювати сенсомоторні реакції, забезпечувати покращення координаційної діяльності. Разом з тим різноманітна й різноспрямована рухова діяльність студентів під час гри супроводжується проявами позитивних емоцій та підвищує зацікавленість до занять фізичними вправами. Питання використання спортивних і рухливих ігор у фізичному вихованні студентів піднімали багато авторів. **Мета дослідження:** з'ясувати можливість включення рухливих ігор в навчально-тренувальний процес студентів секції боротьби з метою удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки. **Матеріал та методи дослідження.** Протягом 2017-2018 р.р. в Херсонській державній морській академії було проведено анкетування 87 студентів юнаків, які займаються в різних секціях одноборств. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічні спостереження. **Результати дослідження.** В результаті анкетування студентів Херсонської державної морської академії встановлено, що тільки 18,2 % студентів у своїй тренувальній діяльності постійно використовують спеціалізовані рухливі ігри в техніко-тактичній підготовці, 12,1 % студентів представляють повний обсяг діяльності з цього питань, але володіють недостатньою інформацією методики використання рухливих ігор. **Висновки.** Встановлено, що спортивні і рухливі ігри є цікавими для студентів і можуть виступати одним з основних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки. У навчальних програмах з фізичного виховання вузів є істотний резерв для включення спеціалізованих рухливих ігор до секційних занять без шкоди для загального освоєння програмного матеріалу. Введення ігрового методу позитивно позначається на емоційній настрій студентів, що в свою чергу сприяє стабілізації контингенту і ефективності освоєння навчальних програм. Використання у секціях боротьби спеціалізованих рухливих ігор, близьких по структурі до дій в поєдинках, впливає на їх фізичну підготовленість студентів і результативність техніко-тактичних дій борців у змаганнях.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка; рухливі ігри; фізичне виховання; студенти; боротьба; борці.

Вступ. Заняття в спортивних секціях завжди було пріоритетним напрямком під час навчання студентів у вищих навчальних закладах. За останній час особливо актуальною є проблема здорового способу життя, формування у студентів звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, прищеплення їм необхідних знань і умінь у галузі фізичної культури і спорту (Бакаев, & Болотин, 2013; Болотин, & Бакаев, 2014; Гузар, & Гаврильченко, 2001).

Турбота про здоров'я студентів завжди була і буде справою батьків та

навчальних закладів. Під час спортивної діяльності відбувається становлення особистості студента, розвиток у нього фізичних та морально-вольових якостей. Студент намагається відкрити самого себе, удосконалити свої органи чуття, фізичні здібності та підготовленість, у нього формується відповідальність та обов'язок (Ермаков, Иващенко, & Гузов, 2012; Чурганов, 2018).

Постійна та цілеспрямована організація спортивної діяльності сприяє і соціальному розвитку, оскільки в процесі міжособистісного спілкування проявляються дружба, симпатії, товариськість, відбувається соціально-психологічна адаптація в спортивній

команді (Годлевський, 2014; Годлевський, 2007; Гузар, 2000а).

На даний час в навчально-методичній літературі накоплено не мало даних про позитивний вплив спортивних та рухливих ігор на фізичну підготовленість студентів. Використання ігор дозволяє розвивати всі рухові якості, істотно вдосконалювати сенсомоторні реакції, забезпечувати покращення координаційної діяльності. Разом з тим різноманітна й різноспрямована рухова діяльність студентів під час гри супроводжується проявами позитивних емоцій та підвищує зацікавленість до занять фізичними вправами. (Pomeshchikova, Iermakov, Bartik, Shevchenko, M. Nosko, Yermakova, & Y. Nosko, 2016).

Питання використання спортивних і рухливих ігор у фізичному вихованні студентів піднімали багато авторів. Так, впровадження хокею на траві у фізичному вихованні студентів розглядали у своєму дослідженні Л. П. Пилипей і М. С. Шаповал. Автори враховуючи сформовану мотивацію на основі інтересу до хокею на траві та використання антропних технологій, включили цю спортивну гру навчальних занять, що підвищило рівень фізичної підготовленості студентів експериментальних груп (Пилипей, & Шаповал, 2010). В. І. Наумчук рекомендував використання спортивних ігор у самостійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури (Наумчук, 2000; 2001). Н. Москаленко і Т. Сичовою встановлено, що для вдосконалення системи фізичного виховання у Дніпропетровському державному університеті внутрішніх справ необхідно у навчальний процес з фізичного виховання включити більшу кількість спортивних та рухливих ігор (Москаленко, & Сичова, 2010). В. Хомич вказує на те, що в його дослідженні застосування рухливих і спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання техніків-механіків, сприяло у студентів розвитку швидкості і спритності, та дало можливість подолати негативне ставлення до самого процесу занять фізичним вихованням (Хомич, 2008).

Ю. Юрчишин відзначає, що практичні заняття з фізичного виховання, що реалізуються за алгоритмом розробленої авторської експериментальної технології, забезпечують формування ситуативних чинників, необхідних для залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості. Фахівець підкреслює, що провідним засобом таких занять є спортивні та рухливі ігри для задоволення основних психологічних потреб студентів (незалежності, компетентності, інтегрованості в діяльність колективу) (Юрчишин, 2012). В. Темченко відзначає, що ігрові види спорту є невід'ємною складовою спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів. Залученість студентів в заняття ігровими видами спорту в ХНУ ім. В. Н. Каразіна становить близько 40 %. (Темченко, Ковтун, & Мальцева, 2016). Отже, спортивні і рухливі ігри є цікавими для студентів і можуть виступати одним з основних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки.

Одними із популярних спортивних секцій в Херсонській державній морській академії є секції спортивної боротьби. Це зумовлено тим, що спортивна боротьба є одним з видів спорту, що забезпечує гармонійний розвиток студентської молоді і фізичну підготовку до професійної діяльності. Спортивною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку. Широка мережа ДЮСШ, СДЮШОР, спортивних секцій у вузах дозволяє здійснювати підготовку спортивного резерву і забезпечує масовість занять боротьбою (Гузар, 2001; Гузар, 2000b; Гузар, Савченко-Марущак, & Шалар, 2016).

У спортивній боротьбі склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування і навчання були перенесенні з дорослого контингенту на молодих спортсменів, більша частина яких є студентська молодь. У таких умовах спеціалізація придбала ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей психіки і властивих студентам форм життєдіяльності (Гузар, Савченко-Марущак, & Шалар, 2016; Стрікаленко,

Гузар, & Шалар, 2016; С. М. Юськів, & to distinguish from К. В. Юськів (2017).

Традиційна практика техніко-тактичної підготовки орієнтована на вивчення прийомів з поступовим включенням їх в боротьбу, і при цьому викладачі упускають із виду, що має велике значення вивчення базових елементів техніко-тактичних дій (стійка, дистанції, пересування, захвати, звільнення від захватів, маневрування і інші елементарні дії). Більшість фахівців вважають, що освоєння цих дій відбувається само по собі. Щоб застосувати прийоми в сутичках, потрібно набути борцям навичок ведення боротьби, виховання яких тренери прагнуть забезпечити включенням навчальних і тренувальних сутичок, але в таких умовах навички формуються повільно і з великими труднощами. Традиційні методи не можуть успішно вирішувати ці проблеми, а ось за допомогою ігрових методів можливо це зробити. Ігрові методи навчання і тренування в спорті мають все більше розповсюдження в різних видах спорту, і в спортивній боротьбі, зокрема (Стрікаленко, Гузар, & Шалар, 2016; Шалар, Романюк, & Гузар, 2017; С. М. Юськів, Степанюк, to distinguish from К. В. Юськів, & Свирида, 2018; Хоменко, Шалар, & Дніщенко, 2017).

Під спеціалізованими рухливими іграми розуміють ті ігри, які містять специфічні елементи спорту і формують необхідні фізичні якості (Бриль, 1980). Потреба в застосуванні спеціалізованих рухливих ігор в навчально-тренувальному процесі борців викликана тим, що, як правило, тренери-викладачі володіють методикою навчання прийомам техніки, техніко-тактичних дій, а навчання підготовчим і обманним діям, є дуже складним завданням при використанні строго регламентованого методу тренування. Розуміючи це, тренери використовують ігровий метод, включаючи його в тренувальні заняття (Геллер, 1997).

О. М. Геллер запропонував розробити правила ведення сутички, в якій перемога присуджується за краще

виконання елементарних дій. Такі сутички в ігровій формі і є спеціалізованими рухливими іграми для борців (Геллер, 1997).

У іграх, тренер-викладач може поєднувати навчання техніко-тактичним діям боротьби із розвитком фізичних здібностей, тактичного мислення, кмітливості і інших якостей. Рухливі ігри повинні поступово ускладнюватися, в них треба вводити додаткові завдання, або змінювати способи виконання поставленої мети.

Мета дослідження: з'ясувати можливість включення рухливих ігор в навчально-тренувальний процес студентів секцій боротьби з метою удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу літературних джерел і педагогічних спостережень вивчити проблему використання рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі студентів спортивних секцій з метою удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Підібрати спеціалізовані рухливі ігри для техніко-тактичної підготовки студентів спортивної секції боротьби.

Матеріал та методи дослідження. Протягом 2017-2018 р.р. в Херсонській державній морській академії було проведено анкетування 87 студентів юнаків, які займаються в різних секціях одноборств.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, анкетування, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухливі ігри, маючи найважливішу роль в розвитку, в останній час стали широко використовуватися, як ефективний засіб в тренувальному процесі в різних видів спорту. Це пов'язано з великими можливостями ігрового методу навчання в спортивному тренуванні, та з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту (Бриль, 1980).

В результаті анкетування студентів Херсонської державної морської академії встановлено, що тільки 18,2% студентів у

своїй тренувальній діяльності постійно використовують спеціалізовані рухливі ігри в техніко-тактичній підготовці, 12,1 % студентів представляють повний обсяг

діяльності з цього питань, але володіють недостатньою інформацією методики використання рухливих ігор (табл. 1).

Таблиця 1

Ступінь представлення студентами-одноборцями необхідної в тренувальній діяльності інформації з питань проведення спеціалізованих рухливих ігор

Ступінь відповіді	Ступінь представлення необхідного обсягу інформації	% студентів
1	Представляю повністю обсяг діяльності з цих питань і методику їх вирішення, а також обсяг необхідної інформації для їх вирішення	0,0
2	Представляю повний обсяг діяльності з цих питань, але недостатньо гарно представляю методику їх вирішення і обсяг необхідної інформації для їх вирішення	12,1
3	Недостатньо чітко представляю обсяг діяльності з цих питань, а також методику їх вирішення і обсяг необхідної інформації для їх вирішення.	39,5
4	Погано представляю обсяг діяльності з цих питань, а також методику їх вирішення і обсяг необхідної інформації для їх вирішення.	45,4
5	Взагалі не представляю обсяг діяльності з цих питань, а також методику їх вирішення і обсяг інформації, необхідної для їх вирішення.	3,0

Дуже часто рухливі ігри, які слід використовувати в навчально-тренувальному процесі можуть носити дидактичний характер. Ці ігри є засобом розвитку здібностей відчуття, активізації і розвитку у гравців спостережливості, уваги, пам'яті, мислення, перевірки і закріплення придбаних раніше знань. Дидактичні ігри роблять процес навчання легшим і цікавішим. Дидактична гра як ігрова форма навчання – явище дуже складне. На відмінну від навчальної направленості заняття або практичного характеру вправи в дидактичній грі діють одночасно дві направленості: навчальне пізнавальне і ігрове цікаве. У відповідності з цим тренер-викладач в один і той же час наставник і учасник гри, навчас гравців і грає з ними, а гравці навчаються граючи. (Сорокіна, 1982).

Калмиков С. В. із співавторами рекомендують включення в навчально-тренувальний процес борців таких рухливих ігор як ігри з торканнями, ігри з атакуючими захватами, ігри з тисненнями (С. В. Калмиков, to distinguish from & Св. В. Калмиков, 1989).

У своїй праці автори наводять декілька варіантів ігор для борців.

Ігри з торканнями. Навчальне завдання: сформувати основні стійки, розвинути відчуття дистанції і виробити навички маневрування. Ігрове завдання: торкнутися долонею певної частини тіла суперника. Хід гри: гравці розташовуються лицем один до одного на відстані одного метра. Тренер-викладач дає завдання, знаходячись весь час лицем один до одного, торкнутися заздалегідь визначеної частини тіла суперника. Правила. Гра починається по сигналу тренера-викладача. Дозволено довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцію. Після торкання гравці займають вихідне положення. Оцінка. Перемагає той, хто торкнеться обумовленої частини суперника. При одночасному торканні спроба не зараховується і гра продовжується.

Ігри з атакуючими захватами. Навчальне завдання: навчити правильно виконувати захват, захищатися і звільнятися від захвату. Ігрове завдання: провести певний захват частини тіла суперника. Хід гри: гравці знаходяться

напроти один одного на відстані двох метрів. Тренер-викладач дає завдання провести захват певної частини тіла суперника. Під час гри гравці повинні знаходитися весь час лицем один до одного. Правила. Гра починається по сигналу. Гравцям дозволяється довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцію, проводити і захищатися від захвату суперника. Якщо гравці зробили однакові захвати одночасно, такі захвати не зараховуються. Оцінка. Перемагає той, хто здійснить обумовлений захват суперника.

Ігри з тисненнями. Навчальне завдання: навчити приймати стійке динамічне і статичне положення, виводити суперника із стану рівноваги. Ігрове завдання: витіснити суперника за межі умовного квадрата або кола. Хід гри: гравці стоять в квадраті або колі. По сигналу починають виштовхувати один одного за лінію. Виштовхувати можна без допомоги і за допомогою рук. Правила. Початок гри лише по сигналу тренера-викладача. Гравцям дозволяється довільно переміщатися, збільшувати і скорочувати дистанцію. Забороняється наступати на ноги суперника. Якщо гравці одночасно заступають за лінію, спроба не зараховується. Оцінка. Перемагає той, хто витіснить суперника за лінію.

Наведені ігри планується включити в навчально-тренувальний процес секцій

боротьби Херсонської державної морської академії, з метою покращення техніко-тактичної підготовленості студентів-борців.

Висновки.

1. Спортивні і рухливі ігри є цікавими для студентів і можуть виступати одним з основних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. У навчальних програмах з фізичного виховання є істотний резерв для включення спеціалізованих рухливих ігор до секційних занять без шкоди для загального освоєння програмного матеріалу. Введення ігрового методу позитивно позначається на емоційній настрої студентів, що в свою чергу сприяє стабілізації контингенту і ефективності освоєння навчальних програм.

Перспективи подальших досліджень. Планується визначити вплив запропонованих рухливих ігор, включених в навчально-тренувальний процес на фізичну і техніко-тактичну підготовленість студентів-борців.

Конфлікт інтересів. Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Джерела фінансування. Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Бакаев, В. В., & Болотин, А. Э. (2013). Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 12 (106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Болотин, А. Э., & Бакаев, В. В. (2014). Педагогическая технология управления здоровым образом жизни студентов. *Ученые записки университета имени ПФ Лесгафта*, 1 (107), 24-28. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28.
- Бриль, М. С., & Филин, В. П. (1982). Перспективи вдосконалення системи відбору юних спортсменів. *Теорія і практика фізичної культури*, 8, 30-32.
- Геллер, О. М. (1976). До теоретичного обґрунтування застосування рухливих ігор у підготовці юних спортсменів. *Матеріали Респ. науч.-метод. конф. з проблем юнацького спорту высш. спорт. мастерства*. Кишинів, 90-91.
- Годлевський, П. М. (2007). Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту. *Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки*. Луцьк, 71-74.
- Годлевський, П. (2014). Керування психологічним станом студентками спортивного навчального відділення із самозахисту. *Молодіжний науковий вісник*

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт, 14, 31-35.

- Гузар, В. М. (2000a). Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 15, 3-8.
- Гузар, В. М. (2000b). Інформація та інформаційне забезпечення фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 16, 3-7.
- Гузар, В. М. (2001). Процес управління фізичною культурою і спортом. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 17, 9-18.
- Гузар, В. М., & Гаврильченко, Л. В. (2001). Вплив деяких факторів на розвиток фізичної культури і спорту. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 6, 3-8.
- Гузар, В. М., Савченко-Марущак, М. С., & Шалар, О. Г. (2016) Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, Вип. 139, Т. I, 45-48.
- Ермаков, С. С., Иващенко, С. Н., & Гузов, В. В. (2012). Особенности мотивации студентов к применению индивидуальных программ физической самоподготовки. *Физическое воспитание студентов*, 4, 59-61.
- Калмиков, С. В., to distinguish from & Калмиков, Св. В. (1989). *Спортивна боротьба для юнаків*. Улан-Уде. : Пробурюють.
- Москаленко, Н., & Сичова, Т. (2010). Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*, (2), 10-13.
- Наумчук, В. І. (2000). Професійна підготовка студентів факультету фізичного виховання в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*, Серія: Педагогіка, 5, 105-112.
- Наумчук, В. І. (2001). Самостійна робота зі спортивних ігор як засіб формування основ професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*, Серія: Педагогіка, 2, 118-123.
- Пилипей, Л. П., & Шаповал, М. С. (2010). Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами хокею на траві. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 1, 100-104.
- Pomeshchikova, I., Iermakov, S., Bartik, O., Shevchenko, O., Nosko, M., Yermakova, T., & Nosko, Y. (2016). Influence of exercises and games with ball on vestibular stability of students with muscular-skeletal apparatus disorders. *Sport Science*, 9(1), 75-83.
- Сорокіна, А. І. (1982). *Дидактичні гри акторів-професіоналів у дитсадку: Старші групи*. М. : Просвітництво.
- Стрікаленко, Є. А., Гузар, В. М., & Шалар, О. Г. (2016). Проблема травматизму в кіокушин карате. *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 4, 73-77.
- Темченко, В. А., Ковтун, Е. В., & Мальцева, Т. Н. (2016). Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов. *Спортивные игры*, 2(5), 54-57.
- Хоменко, В. В. Шалар, О. Г., & Дніщенко, М. В. (2017). Психологічний відбір у карате. XVII Всеукраїнська науково-практична конференція. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*. Вип 17. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 43-46.
- Хомич, В. (2008). Професійно-прикладна фізична підготовка техніків-механіків. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, (2), 267-271.

- Чурганов, О. А. (2018). Современное развитие непрерывного образования в системе физической культуры и спорта. *Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта*, 7 (161), 281-284.
- Шалар, О. Г., Романюк, О., & Гузар, В. М. (2017). Фізична підготовка юних борців з таеквондо. XVII Всеукраїнська науково-практична конференція : *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*. Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 100-104.
- Юрчишин, Ю. В. (2012). Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості під час фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*, (16), 30-35.
- Юськів, С. М., to distinguish from & Юськів К. В. (2017). Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. V регіональна науково-практична конференція з міжнародною участю: *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. Харків: ХДАФК, 293-297.
- Юськів, С. М., Степанюк, С. І., to distinguish from Юськів, К. В., & Свирида, В. С. (2018). Закономірності розвитку дитячо-юнацького спорту. XIII Всеукраїнська наукова конференція: *Актуальні проблеми юнацького спорту*. Херсон : ХДУ, 144-149.

Стаття поступила до редакції: 16.12.2018 р.

Опублікована: 7.02.2019 р.

Аннотация. Гузарь В. Н., Юськив С. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами специализированных подвижных игр. Использование игр позволяет развивать все двигательные качества, существенно совершенствовать сенсомоторные реакции, обеспечивать улучшение координационной деятельности. Вместе с тем разнообразная и разнонаправленная двигательная деятельность студентов во время игры сопровождается проявлениями положительных эмоций и повышает интерес к занятиям физическими упражнениями. Вопросы использования спортивных и подвижных игр в физическом воспитании студентов поднимали многие авторы. Цель исследования: выяснить возможность включения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс студентов секций борьбы с целью усовершенствования профессионально-прикладной физической подготовки. **Материал и методы исследования.** В течение 2017-2018 г.г. в Херсонской государственной морской академии было проведено анкетирование 87 студентов юношей, занимающихся в различных секциях единоборств. Методы исследования: теоретический анализ литературных источников, анкетирование, педагогические наблюдения. **Результаты исследования.** В результате анкетирования студентов Херсонской государственной морской академии установлено, что только 18,2% студентов в своей тренировочной деятельности постоянно используют специализированные подвижные игры в технико-тактической подготовке, 12,1% студентов представляют полный объем деятельности по этому вопросу, но обладают недостаточной информацией методики использования подвижных игр. **Выводы.** Установлено, что спортивные и подвижные игры интересны для студентов и могут выступать одним из основных средств профессионально-прикладной физической подготовки. В учебных программах по физическому воспитанию вузов есть существенный резерв для включения специализированных подвижных игр в секционные занятия без ущерба для общего освоения программного материала. Введение игрового метода положительно сказывается на эмоциональном настроении студентов, в свою очередь способствует стабилизации контингента и эффективности освоения учебных программ. Использование в секциях борьбы специализированных подвижных игр, близких по структуре к действиям в поединках, влияет на их физическую подготовленность студентов и результативность технико-тактических действий борцов в соревнованиях.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, подвижные игры, физическое воспитание, студенты, борьба, борцы.

Annotation. Abstract: *Guzar V. N., Yuskiv S. N. Professional and applied physical training of students by means of specialized outdoor games. Use of games allows developing all motor qualities, it is essential to improve sensory-motor reactions, to provide improvement of coordination activity. At the same time various and multi-directional motor activity of students during the game is followed by manifestations of positive emotions and increases interest in physical exercises. Questions of using sports and outdoor games in physical education of students were raised by many authors. Purpose of the research: to find out the possibility of inclusion of outdoor games in educational and training process of students of martial arts sections with the purpose of improvement of professional and applied physical education. Material and methods of the research. The questioning with male students, in which 87 students who are engaged in sections of different types of martial arts took part, was carried out during 2017-2018 in Kherson state maritime academy. Research methods: theoretical analysis of references, questioning, pedagogical observations. Results of the research. As a result of the questioning of students of Kherson state maritime academy it is established that only 18.2% of students in their training activity constantly use specialized outdoor games in technical and tactical preparation, 12.1% of students represent the full volume of activities for this question, but possess insufficient information of technique use of outdoor games. Conclusions. It is established that sports and outdoor games are interesting to students and can act as one of the fixed means of professional and applied physical education. The essential reserve for inclusion of specialized outdoor games in section without prejudice to the general development of program material is in training programs on physical education of higher education institutions. Introduction of the gaming method positively affects emotional mood of students, in turn promotes stabilization of the contingent and efficiency of development of training programs. Use of the specialized outdoor games, close on structure to actions in single combats, in sections of wrestling, affects their physical fitness of students and effectiveness of technical and tactical actions of wrestlers in competitions.*

Keywords: outdoor games; wrestling; single combat; rival; wrestlers.

References

- Bakaev, V. V., & Bolotin, A. Je. (2013). Pokazateli gotovnosti studentov k zdorov'esberegajushhemu povedeniju. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, 12 (106), 36-39. doi: 10.5930/issn.1994-4683.2013.12.106.p36-39
- Bolotin, A. Je., & Bakaev, V. V. (2014). Pedagogicheskaja tehnologija upravlenija zdorovym obrazom zhizni studentov. *Uchenye zapiski universiteta imeni PF Lesgafta*, 1 (107), 24-28. DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.01.107.p24-28.
- Bryl', M. S., & Fylyn, V. P. (1982). Perspektivy vdoskonalennja systemy vidboru junyh sportsmeniv. *Teorija i praktyka fizychnoi' kul'tury*, 8, 30-32.
- Geller, O. M. (1976). Do teoretychnogo obgruntuvannja zastosuvannja ruhlyvyh igor u pidgotovci junyh sportsmeniv. *Materialy Resp. nauch.-metod. konf. z problem junac'kogo sportu vyssh. sport. masterstva*. Kyshyniv. 90-91. Годлевський, П. М. (2007). Психофізіологічні особливості студенток, які займаються в групах самозахисту. Молодіжний науковий вісник : *Фізичне виховання і спорт* : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки. Луцьк, 71-74.
- Godlevs'kyj, P. (2014). Keruvannja psihologichnym stanom studentkamy sportyvnoho navchal'nogo viddilennja iz samozahystu. Molodizhnyj naukovyj visnyk Shidnojevropejs'kogo nacional'nogo universytetu imeni Lesi Ukrai'nyky. *Fizychno vyhovannja i sport*, 14, 31-35.

- Guzar, V. M. (2000a). Kerivnyctvo fizychnoju kul'turoju i sportom posadovymy osobamy. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 15, 3-8.
- Guzar, V. M. (2000b). Informacija ta informacijne zabezpechennja fizychnoi' kul'tury i sportu. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 16, 3-7.
- Guzar, V. M. (2001). Proces upravlinnja fizychnoju kul'turoju i sportom. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 17, 9-18.
- Guzar, V. M., & Gavryl'chenko, L. V. (2001). Vplyv dejakyh faktoriv na rozvytok fizychnoi' kul'tury i sportu. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 6, 3-8.
- Guzar, V. M., Savchenko-Marushhak, M. S., & Shalar, O. G. (2016) Vplyv fizychnoi' pidgotovlenosti na vlastyvoli osobystosti junyh karatystiv. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu im. T.G. Shevchenka. Pedagogichni nauky. Fizychno vyhovannja ta sport*, Vyp. 139, T. I, 45-48.
- Ermakov, S. S., Ivashhenko, S. N., & Guzov, V. V. (2012). Osobennosti motivacii studentov k primeneniju individual'nyh programm fizicheskoi samopodgotovki. *Fizicheskoe vospitanie studentov*, 4, 59-61.
- Kalmykov, S. V., to distinguish from & Kalmykov, Sv. V. (1989). *Sportyvna borot'ba dlja junakiv*. Ulan-Ude. : Proburjujut'.
- Moskalenko, N., & Sychova, T. (2010). Motyvacijni priorytety studentiv do zanjat' fizychnoju kul'turoju i sportom. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja*, (2), 10-13.
- Naumchuk, V. I. (2000). Profesijna pidgotovka studentiv fakul'tetu fizychnogo vyhovannja v procesi samostijnoi' roboty zi sportyvnyh igor. *Naukovi zapysky Ternopil's'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu. Serija: Pedagogika*, 5, 105-112.
- Naumchuk, V. I. (2001). Samostijna robota zi sportyvnyh igor jak zasib formuvannja osnov profesijnoi' majsternosti majbutn'ogo vchytelja fizychnoi' kul'tury. *Naukovi zapysky Ternopil's'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universytetu. Serija: Pedagogika*, 2, 118-123.
- Pylypej, L. P., & Shapoval, M. S. (2010). Profesijno-prykladna fizychna pidgotovka studentiv zasobamy hokeju na travi. *Pedagogika, psyhologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, 1, 100-104.
- Pomeshchikova, I., Iermakov, S., Bartik, O., Shevchenko, O., Nosko, M., Yermakova, T., & Nosko, Y. (2016). Influence of exercises and games with ball on vestibular stability of students with muscular-skeletal apparatus disorders. *Sport Science*, 9(1), 75-83.
- Sorokina, A. I. (1982). *Dydaktychni gry aktoriv-profesionaliv u dytsadku: Starshi grupy*. M. : Prosvitnyctvo.
- Strikalenko, Je. A., Guzar, V. M., & Shalar, O. G. (2016). Problema travmatyzmu v kiokushyn karate. *Zdorov'e, sport, reabylytacija*, 4, 73-77.
- Temchenko, V. A., Kovtun, E. V., & Mal'ceva, T. N. (2016). Prymenenye ygrovyih vydov sporta v sportyvno-oryentyrovannom fizycheskom vospytanny studentov. *Sportyvnyye ygryy*, 2(5), 54-57.
- Homenko, V. V. Shalar, O. G., & Dnishhenko, M. V. (2017). Psyhologichnyj vidbir u karate. XVII Vseukrai'ns'ka naukovo-praktychna konferencija. *Medyko-biologichni problemy fizychnoi' kul'tury, sportu ta zdorov'ja ljudyny*, Vyp 17, Mykolai'v: MNU im. V. O. Suhomlyns'kogo, 43-46.
- Homych, V. (2008). Profesijno-prykladna fizychna pidgotovka tehnikiv-mehaniiv. *Fizychno vyhovannja, sport i kul'tura zdorov'ja u suchasnomu suspil'stvi*, (2), 267-271.
- Churganov, O. A. (2018). Sovremennoe razvytye nepreryvno obrazovanyja v systeme fizycheskoi kul'tury y sporta. *Uchenyye zapysky unyversyteta ym. PF Lesgafta*, 7 (161), 281-284.
- Shalar, O. G., Romanjuk, O., & Guzar, V. M. (2017). Fizychna pidgotovka junyh borciv z taekvondo. XVII Vseukrai'ns'ka naukovo-praktychna konferencija : *Medyko-biologichni problemy*

fizychnoi' kul'tury, sportu ta zdorov'ja ljudynty. Mykolai'v: MNU im. V. O. Suhomlyns'kogo, 100-104.

Jurchyshyn, Ju. V. (2012). Tehnologija zaluchennja studentiv do ruhovoi' aktyvnosti ozdorovchoi' sprjamovanosti pid chas fizychnogo vyhovannja. *Visnyk Prykarpats'kogo universytetu. Fizychna kul'tura*, (16), 30-35.

Jus'kiv, S. M., to distinguish from & Jus'kiv K. V. (2017). Vplyv fizychnogo vyhovannja na psyhoemocijnij stan studentiv. V regional'na naukovo-praktychna konferencija z mizhnarodnoju uchastju: *Strategichne upravlinnja rozvytkom fizychnoi' kul'tury i sportu.* Harkiv: HDAFK. 293-297.

Jus'kiv, S. M., Stepanjuk, S. I., to distinguish from Jus'kiv, K. V., & Svyryda, V. S. (2018). Zakonomirnosti rozvytku dytjacho-junac'kogo sportu. XIII Vseukrai'ns'ka naukova konferencija: *Aktual'ni problemy junac'kogo sportu.* Herson : HDU, 144-149.

Відомості про авторів / Information about the Authors

Гузар Віктор Миколайович, кандидат педагогічних наук, доцент Херсонська державна морська академія

73009, Херсон, проспект Ушакова, 20.

Гузарь Виктор Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент, Херсонская государственная морская академия

73009, Херсон, проспект Ушакова, 20.

Viktor Huzar, PhD (pedagogical sciences), assistant professor, Kherson State Maritime Academy

73000, Kherson, Ushakova avenue, 20

<https://orcid.org/0000-0002-4427-2425>

Email: client885@gmail.com

Юськів Сергій Миколайович, Майстер спорту України з вільної боротьби Херсонська державна морська академія

73009, Херсон, проспект Ушакова, 20.

Юськив Сергей Николаевич, мастер спорта Украины, Херсонская государственная морская академия

73009, Херсон, проспект Ушакова, 20.

Sergei Yuskiv, Kherson State Maritime Academy

73000, Kherson, Ushakova avenue, 20

<https://orcid.org/0000-0001-5949-8665>

E-mail: client885@gmail.com