

5. Фомін М. А., Вавилов Ю. М. Фізіологічні основи рухової активності. - М.: ФіС, 1991. - 224 с.
6. Чекалов В.А., Оптимізація психомоторного розвитку молодших школярів. М., Наука, 2002. с.276.

## **ІНДИВІДУАЛЬНО ІГРОВІ ВИДИ СПОРТУ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**І.О. Бейгул, О.М. Бейгул (Шижкіна)**

*Дніпровський державний технічний університет*

Період навчання у закладах вищої освіти, який є дуже відповідальним етапом у психосоціальному та фізичному розвитку особистості, може призвести як до поліпшення, так і до зниження фізичних та психофізіологічних можливостей організму студентської молоді. Численні дослідження [1, 2, 5] свідчать, що в динаміці навчання у студентів при малорухливому способі життя, значному сумарному навчальному навантаженні, великому обсязі, новизні та складності матеріалу, що висувають підвищені вимоги, відбувається зростання психофункціональних розладів, погіршення показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Для більшості студентів основним засобом підтримки здоров'я та забезпечення активної життєдіяльності формування здорового способу життя залишається фізична культура.

Найбільш значущими умовами підвищення інтересу та формування стійкого стимулу до занять фізичною культурою є можливість вибору виду спорту чи фізичної активності, найбільш прийнятних для кожного студента.

Одним з ефективних засобів фізичного виховання є індивідуально-ігрові види спорту. Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цих спортивних ігор у процесі фізичного виховання сприяє підвищенню інтересу студентської молоді до занять спортом взагалі та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочних час.

Індивідуально-ігрові види спорту – специфічна рухова діяльність, яка надає позитивний вплив на формування психофізичної готовності студентської молоді, сприяє розвитку фізичних якостей, підвищенню працездатності та поліпшенню емоційного стану, створює передумови для організації довільних рухів в екстремальних умовах дефіциту часу в нестандартній ситуації [3, 4].

Науковці [1, 5] у своїх працях відзначають вплив спортивних ігор на вдосконалення інтелектуальної діяльності у тих, хто займається за рахунок розвитку здатності до антиципації, прогнозування ходу гри та внесення своєчасних корективів. Індивідуально-ігрові види спорту сприяють розкриттю особистісного потенціалу студентів, мобілізує їх на пошуки творчих шляхів вирішення нестандартних завдань, що дозволяє їм досягати успіху та самореалізації.

Включення індивідуально-ігрових видів спорту у програму навчання не профільних ЗВО сприяє наданню оздоровчого ефекту на організм студентів. Застосування ігрової діяльності у навчальному процесі спрямоване на зміцнення нервової системи та руховий апарат, покращення обміну речовин, діяльності органів та систем організму. Наприклад, стеження за м'ячем (воланом), що летить, в ході гри створює у тих, хто займається умови для активної роботи м'язів очей, покращуючи зір. Крім того, ігри спрямовані на активний відпочинок та розвагу, формують такі риси характеру, як працьовитість, цілеспрямованість, колективізм, волю до перемоги. Ігрова діяльність у педагогічному процесі виконує низку функцій: розважальну, соціокультурну, діагностичну, пізнавальну, корекційну, виховну та ігротерапевтичну [3, 4].

На відміну від інших спортивних ігор у настільному тенісі та бадмінтоні склалися три категорії ігрової діяльності: одиночна, парна та змішана зустрічі. Вони відрізняються своєю специфікою, тактикою та різними видами фізичного та психологічного навантаження на тих, хто займається.

Результативність ігрової діяльності в індивідуально-ігрових видах спорту залежить від особливостей фізичної, технічної, тактичної, психологічної підготовки, а також від можливостей оперативно сприймати інформацію, швидко її обробляти та виконувати дії у відповідь. Швидкість та адекватність розумових процесів є відмінною рисою ігрових дій [1].

Отже, індивідуально-ігрові види спорту, як види спортивних і рухливих ігор не вимагають великих матеріальних витрат і місць для тренувань. При цьому, в процесі ігор, які відрізняються високою руховою активністю, у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація, увага, реакція, окомір, мислення та інші здібності. Різноманітність рухових навичок і дій, різних за координаційною структурою та інтенсивністю, сприяє розвитку всіх фізичних якостей. У процесі ігрової діяльності студенти отримують досить значне і в той же час посилене фізичне навантаження і разом з тим емоційну зарядку.

#### **Список використаних джерел**

1. Баканова О.Ф. Вплив деяких видів рухової активності на фізичний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2022. Випуск 10 (155). С. 30–36.
2. Бейгул І., Шишкіна О., Семизорова А. Підвищення рухової активності студентів у рамках оптимізації процесу фізичного виховання у ЗВО. Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXII Міжнародної науково-практичної конференції, 6–7 грудня 2022 року. Харків: ХДАФК. 2022. С. 353–355.
3. Гришко Л.Г., Завадська Н.В., Новікова І.В., Чиченьова О.М. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2021. 108 с.

4. Індик П.М., Сірик А.Є. Бадмінтон: навчально-методичний посібник. Суми: Сумський державний університет. 2017. 111 с.
5. Москаленко Н., Кошелева О., Рузанов В., Решетилова В. Особливості організації позанавчальних занять з фізичного виховання для студентів різних груп спеціальностей. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. № 1. С. 151–160.

УДК 372.857

## **ВИКОРИСТАННЯ БІОЛОГІЧНИХ ЗАДАЧ У ПРИРОДНИЧІЙ ОСВІТІ УЧНІВ**

**Д. М. Брисюк, Н. Б. Грицай**

*Рівненський державний гуманітарний університет*

Природнича освіта учнів дуже важлива в сучасному українському суспільстві. Якісне навчання природничих предметів у закладах загальної середньої освіти сприятиме тому, що випускники обиратимуть відповідні професії, що великою мірою впливатиме на розвиток науки і технологій в Україні.

Проте, на жаль, стан природничої освіти в сучасній школі далекий від ідеалу. Основними напрямками її вдосконалення визначено комп'ютеризацію освітнього процесу, формування цілісних знань з природничих наук шляхом упровадження інтегрованих курсів, реалізацію дослідницького навчання [1].

У методиці навчання природничих наук розроблено цілу низку методів і прийомів, які сприяють стимулюванню інтересу учнів до природничих предметів, активізують пізнавальну діяльність школярів. Проте на розв'язування біологічних задач як важливий практичний метод навчання біології у шкільній практиці не звертають належної уваги.

Біологічні задачі були предметом вивчення І. Карташової [2], О. Ласточкиної [3], О. Микули [4], Г. Міхєєвої [5], О. Цуруль [6] та ін.

Мета статті: визначити особливості біологічних задач, їх класифікацію та значення в природничій освіті.

Біологічні задачі – це один із найефективніших засобів, що сприяє засвоєнню знань, реалізації міжпредметних зв'язків, застосуванню знань на практиці [5].

Біологічні задачі відрізняються від математичних, хімічних і фізичних задач, оскільки в них об'єктом є живі організми. Тому для розв'язання біологічних задач потрібно не тільки знати формули і правильно обчислювати, а й розуміти закономірності живої природи і враховувати їх під час визначення алгоритму розв'язування кожної задачі.

Наприклад, розв'язання задач з молекулярної біології потребує чітких знань учнів про механізми транскрипції і трансляції, комплементарність, мономери і полімери та ін. Задачі з екології ґрунтуються на знаннях про екологічні піраміди.