

## Ефективність використання командних спортивних ігор у фізичному вихованні курсантів прикордонної служби

Ковальчук Роман Олександрович<sup>1</sup>, Шинкарук Віктор Олександрович<sup>2</sup>,  
Демков Ярослав Вадимович<sup>3</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
30.10.2024	Освіта/Педагогіка	613.96:613.72:312

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14035444>

**Анотація.** Фізична підготовка курсантів прикордонної служби спрямована на формування здорових, фізично розвинених фахівців з певними психологічними та морально-вольовими якостями. Досягнення цієї мети можливе завдяки спеціально організованим, цілеспрямованим та систематичній роботі з формування особистості, яка включає використання активних методів, форм навчання та педагогічних технологій.

Ця стаття досліджує використання спортивних ігор під час фізичного виховання курсантів прикордонної служби. Розглядаються теоретичні аспекти фізичного виховання, методи та принципи впровадження ігор у навчальний процес, а також роль інструкторів та педагогів у організації ігрової діяльності. Аналізуються переваги та недоліки використання ігрових методик з урахуванням практичних досліджень. Загальний висновок полягає в тому, що комплексний підхід до фізичного виховання, що включає в себе спортивні та командні ігри, сприяє підвищенню мотивації курсантів, розвитку командного духу та покращенню їхніх фізичних показників.

**Ключові слова:** *фізичне виховання, військовослужбовці, методика, інструктори, педагоги, ефективність*

### Effectiveness of using team sports games in physical education of border service cadets

**Abstract.** Physical training of cadets of higher education institutions of the Ministry of Internal Affairs is aimed at forming healthy, physically developed specialists who possess the necessary amount of special knowledge, applied skills, skills in combat techniques and other exercises, as well as certain physical, psychological and moral-willed qualities. Taking into account the realities of today, in particular the war on the territory of Ukraine, the requirements for the level of physical fitness of military personnel are constantly increasing. Achieving this goal is possible thanks to specially organized, purposeful and systematic work on personality formation, which includes the use of active methods, forms of learning and pedagogical

<sup>1</sup> професор кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0002-7040-7151>

<sup>2</sup> старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Національна академія Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького, <https://orcid.org/0000-0002-1317-8225>

<sup>3</sup> курсант факультету безпеки Державного кордону Національної академії Державної прикордонної служби України ім. Богдана Хмельницького <https://orcid.org/0009-0003-5162-0939>

technologies. One such technology that stimulates the physical activity of cadets is game technology, as it promotes competitiveness, self-assertion and self-realization of the cadet.

This article examines the use of sports games during the physical education of border service cadets. Theoretical aspects of physical education, methods and principles of introducing games into the educational process, as well as the role of instructors and teachers in the organization of game activities are considered. For use in the physical training of cadets, teachers try to select such games that would have a positive effect on both the development of physical qualities and the development of motor skills. The use of sports and tactical games can comprehensively improve motor activity in difficult conditions, develop such qualities and abilities as dexterity, speed of orientation, ingenuity, independence, initiative. This allows you to educate and develop the ability to work in a team, conscious discipline and other moral qualities. The advantages and disadvantages of using game methods are analyzed taking into account practical studies. The general conclusion is that a comprehensive approach to physical education, which includes sports and tactical games, contributes to increasing the motivation of cadets, developing team spirit and improving their physical performance.

**Keywords:** *physical education, cadets, border service, methodology, instructors, educators, effectiveness.*

### Вступ

Фізичне виховання курсантів прикордонної служби є важливим елементом їхньої професійної підготовки. Основним завданням фізичного виховання є забезпечення високого рівня фізичної підготовки, яка дозволяє ефективно виконувати службові обов'язки в складних умовах прикордонної служби. Важливість фізичної підготовки зумовлена необхідністю підтримання високого рівня витривалості, сили, швидкості та координації рухів, що є невід'ємною частиною професійної діяльності прикордонників. Враховуючи реалії сьогодення, зокрема війну на території України, вимоги до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців постійно зростають.

Значення фізичного виховання для курсантів прикордонної служби полягає не лише у фізичному розвитку, але й у формуванні морально-вольових якостей, таких як рішучість, витривалість, дисциплінованість та здатність працювати у команді. Фізична підготовка сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та стресостійкості, що є важливими факторами для успішного виконання службових завдань. Фізичне виховання курсантів прикордонної служби також сприяє розвитку навичок колективної взаємодії та лідерства, що є критично важливим для злагодженості дій у командних операціях. Під час командних спортивних ігор курсанти навчаються розподіляти ролі, швидко орієнтуватися в ситуаціях та підтримувати ефективну комунікацію між собою. Окрім цього, фізична підготовка з використанням сучасних тренувальних методик, таких як функціональний тренінг і спеціалізовані рухливі ігри, допомагає курсантам розвивати спритність та здатність до швидкої адаптації в умовах змінних факторів ризику під час виконання завдань. Змагальний метод, у свою чергу, підвищує інтерес курсантів, сприяє кращому виконанню завдань, підвищенню результатів.

Комплексний підхід до фізичного виховання курсантів прикордонної служби є важливою складовою їхньої підготовки, що поєднує різні методи та засоби для досягнення високих результатів. Одним з ефективних підходів є поєднання спортивних і тактичних ігор у навчальному процесі. Такий підхід дозволяє інтегрувати фізичну підготовку з практичними навичками, що значно підвищує ефективність навчання.

Спортивні командні ігри дозволяють ефективно поєднувати фізичну підготовку з практичними навичками, необхідними для виконання службових обов'язків. Вони сприяють розвитку фізичних якостей, а також формуванню професійних навичок, таких як вміння швидко ухвалювати рішення, діяти в умовах обмеженого часу, працювати в команді та ефективно взаємодіяти з іншими військовослужбовцями. Але постає

питання, які саме ігри та методи демонструють кращі результати в процесі підготовки військовослужбовців.

Питання дослідження використання інструментарію спортивних та тактичних ігор знаходить відображення в дослідженнях як українських, так і зарубіжних науковців. Зокрема, Насіба Тураєва [1] досліджує використання інформаційних технологій у сфері спортивних ігор та пропонує вибірку комп'ютерних тренувальних технологій, спрямованих на техніко-тактичну підготовку з різних видів спорту. О. Крюковська [2] аналізує використання спортивних ігор у фізичній підготовці здобувачів у ЗВО та доходить висновків, що вони не тільки служать ефективним засобом фізичного виховання, а й мінімізують стрес та негативні впливи, які можуть супроводжувати період навчання.

*Мета статті* полягає в аналізі ефективності та доцільності використання командних спортивних ігор у фізичному вихованні курсантів прикордонної служби. У статті розглядаються переваги та недоліки різних методик та ігор, що застосовуються у процесі фізичної підготовки. Визначення ефективності тих чи інших методів є важливим для вдосконалення навчального процесу та забезпечення високого рівня фізичної підготовки курсантів.

Під час дослідження використовувались такі методи як узагальнення спеціальної літератури, педагогічне спостереження, психофізіологічні методи, метод експертних оцінок.

### **Результати**

Спортивні ігри використовуються у навчальному процесі як ефективний метод підвищення мотивації до занять фізичною культурою, роблять процес навчання більш цікавим та різноманітним. Для застосування у фізичній підготовці курсантів викладачі намагаються підбирати такі ігри, які б мали позитивне перенесення як з розвитку фізичних якостей, так і з освоєння рухових умінь. Використання спортивних та тактичних ігор здатне комплексно вдосконалювати рухову активність в ускладнених умовах, розвивати такі якості та здібності, як спритність швидкість орієнтування, винахідливість, самостійність, ініціативність. Це дозволяє виховувати та розвивати вміння працювати у команді, свідомої дисципліни та інших моральних якостей. Аналіз ефективності використання спортивних ігор у фізичному вихованні курсантів базується на дослідженнях та практичному досвіді. Спортивні ігри, такі як футбол, баскетбол, волейбол, сприяють розвитку фізичних якостей, таких як витривалість, сила, швидкість, координація рухів. Вони також сприяють розвитку командного духу, взаємодії між курсантами, що є важливим для ефективного виконання службових обов'язків у команді.

Спортивні ігри можуть допомогти у вирішенні як спеціальних завдань, так і у постійній підтримці зацікавленості у курсантів до тренувальних занять, у сприянні вихованню усвідомленої дисципліни. Гра заохочує до участі у спортивних змаганнях. Проведення гри або естафети мотивує курсантів продовжувати навчально-тренувальні заняття з бажанням та інтересом. Дослідники підкреслюють велику роль підтримки інтересу та позитивних емоцій у тих, хто навчається до навчального процесу з фізичного виховання. Нерідко зустрічається негативне ставлення курсантів до навчально-тренувального процесу через його одноманітність та емоційну непривабливість. На відміну від інших технологій спортивна гра приносить задоволення тим, хто грає в неї, відповідно фізичне навантаження буде переноситися, засвоюватися набагато ефективніше. Задоволеність заняттями є суттєвим фактором підвищення ефективності навчально-педагогічного процесу з фізичної підготовки, що впливає на активність, успішність навчання.

Зокрема, командні ігри можуть передбачати виконання головної ролі одного з гравців, коли інші учасники допомагають йому морально чи фізично, але переважно необхідна одночасна участь усіх членів команди. Члени команди ставлять перед собою спільну мету, приймають стратегічні рішення, спілкуються, вирішують конфлікти та проблеми, щоб нічого не заважало гравцям у ході гри. Щоб досягти своїх цілей, їм необхідні довірчі відносини один з одним, але навіть якщо це не так, гравці повинні абстрагуватися від проблем поза їхньою грою і досягти спільними командними зусиллями своїх поставлених завдань. Головна роль командних ігор у тому, щоб виховувати чесність, справедливість, повагу до суперників, а якщо це командні змагання, то й почуття колективізму, взаємодопомоги, товариства. У ході гри курсанти можуть виявити свої лідерські якості, організаторські здібності, самостійність, що надалі допоможе проявляти себе в колективі не тільки в грі, а й у службовій та інших видах діяльності. Притаманний командним спортивним іграм колективізм дій привчає тих, хто займається до того, щоб прислухатися до інтересів всього колективу, що допомагає виробляти в курсантах інші корисні якості особистості: адаптивність, лояльність, вихованість, вміння знаходити компроміс.

О.С. Крюковська зазначає, що спортивні ігри популярні серед всіх категорій населення, а ігрова спортивна діяльність посідає провідні позиції в сприянні всебічному розвитку особистості в зміцненні і підтримці здоров'я. Саме тому спортивні ігри служать ефективним засобом фізичного виховання в широкому віковому діапазоні [2].

Спортивні ігри – це особливий різновид спорту. Сюди входить велика кількість ігор, кожна з яких складає самостійний вид спорту. Відомо близько 100 ігор, з яких регулярно проводять спортивні змагання. Види спортивних ігор, що використовуються у навчальному процесі Національної академії Держприкордонслужби України включають футбол, футзал, баскетбол та волейбол, а також різні види естафет та командних змагань. Кожна з цих ігор має свої особливості та сприяє розвитку певних фізичних якостей. Наприклад, футбол розвиває витривалість, швидкість, координацію рухів, командний дух; баскетбол сприяє розвитку сили, швидкості, точності рухів, координації; волейбол розвиває спритність, швидкість реакції, командну взаємодію [3]. Анкетування курсантів факультету безпеки державного кордону показало, що 71% опитуваних вважають за необхідне наявність ігрових видів спорту під час занять з фізичної підготовки, 9 % - не вважають, а ще 20 % зазначили, що важко відповісти на поставлене питання. Найбільш популярною спортивною грою виявився футзал, йому надали перевагу 47 % опитаних.

Так, футзал має багато переваг як спортивна гра. Можна виділити основні переваги футзалу на заняттях з фізичної підготовки. Футзал ефективно розвиває витривалість і реакцію, а також сприяє загальному фізичному розвитку, адже постійний рух, зміни напрямку і швидкості під час гри тренують витривалість, силу та швидкість. Оскільки в футзалі задіяні лише 5 гравців на команду, важливо, щоб кожен гравець взаємодіяв з іншими. Це сприяє розвитку командної роботи, комунікації та координації дій на полі. Через високий темп гри футзал розвиває швидкість реакцій і мислення. Гравці постійно приймають рішення на ходу, що вчить їх аналізувати ситуацію, передбачати дії суперника і приймати ефективні тактичні рішення, що важливо у майбутній професії прикордонників. Також до переваг футзалу можна віднести те, що він менш залежний від погодних умов й можна грати в будь-яку пору року в залі. В той же час, через невелике поле і коротку тривалість гри, аеробне навантаження може бути недостатнім для розвитку витривалості на довгі дистанції. Для цієї мети краще працюють такі ігри як футбол та баскетбол.

С. Жембровський та Р. Сич обґрунтували напрями підвищення ефективності підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників засобами спеціальної фізичної підготовки. Автори акцентують на необхідності використання

засобів фізичної підготовки для підвищення ефективності підготовки майбутніх військовослужбовців за певними напрямками, а саме: розвиток витривалості, швидкості та сили [4]. Футбол, футзал, баскетбол та волейбол, забезпечують розвиток основних фізичних якостей курсантів: витривалості, сили, швидкості, координації рухів. Гра в баскетбол включає швидкісні переміщення по майданчику, стрибки, кидки м'яча, що розвиває силу та швидкість; точні кидки м'яча в кільце, передачі м'яча між гравцями, що розвиває точність рухів та координацію. Волейбол розвиває спритність, швидкість реакції, командну взаємодію. Оздоровчий вплив волейболу полягає у зміцненні серцево-судинної, нервової, дихальної, м'язової системи, опорно-рухового апарату, стимулюванні обмінних процесів. Для розвитку сили у волейболі застосовують вправи з обтяженням: кидки м'ячів різної ваги, біг із партнером на плечах, стрибки з вагою (15-20 повторень). Для розвитку ігрової витривалості використовують вправи, що потребують тривалих енергетичних витрат: серії стрибків, а також вправи з постійною руховою активністю, біг із зміною напрямку та відстані. Для розвитку швидкості в баскетболі застосовують стартові прискорення з різних вихідних положень за візуальними або звуковими сигналами.

Заняття волейболом підвищують рівень розвитку спритності, рухливості, точності рухів, гнучкості. Вони також сприяють формуванню командного духу та взаємодії між курсантами, що є важливим для виконання службових обов'язків у команді. Різні види естафет та командних змагань сприяють розвитку витривалості, швидкості, координації рухів, командної взаємодії. Естафети включають швидкісні переміщення, передачу естафетної палички, що розвиває швидкість та координацію рухів; взаємодію з партнерами по команді, що розвиває командну взаємодію. Командні змагання включають різноманітні фізичні вправи та завдання, що сприяють розвитку витривалості, сили, швидкості, координації рухів та командної взаємодії.

В процесі спортивної гри навантаження припадає на всі групи м'язів, що робить такі заняття ефективними. Чим більше м'язів задіяно під час гри, тим швидше працює організм і прискорюється обмін речовин, що в свою чергу сприяє зміцненню опорно-рухового апарату. Гра також розвиває навички швидкої координації рухів, що є важливим при виконанні службових обов'язків в майбутньому.

Виокремимо переваги спортивних ігор:

Спортивні ігри можна розглядати як комплекс фізичних і дихальних вправ, що впливають на всю мускулатуру тіла. У процесі гри розвиваються не тільки фізичні якості, але й морально-вольові;

Участь у спортивних іграх вчить командній роботі, що є необхідним для військовослужбовців;

Розвиток вміння прогнозувати ситуацію, що є дуже важливим під час виконання прикордонниками службових обов'язків та діях в нестабільних умовах.

Спортивні ігри гри сприяють розвитку аналітичних та комунікативних навичок завдяки комплексному підходу.

Методи та принципи впровадження ігор у програму підготовки офіцерів-прикордонників базуються на систематичному підході, що включає планування, організацію, проведення та контроль за результатами. Планування ігрової діяльності має враховувати мету і завдання фізичного виховання, рівень підготовки курсантів, наявні ресурси та умови. Організація ігор передбачає створення сприятливих умов для їх проведення, забезпечення необхідним обладнанням та інвентарем, підготовку майданчиків. Також дослідники зазначають, що рухливі ігри мають поступово ускладнюватися, в них потрібно вводити додаткові завдання, або змінювати способи виконання поставленої мети [5].

Проведення ігор включає дотримання правил безпеки, використання різних методів та прийомів для залучення курсантів до активної участі, мотивацію досягнення

високих результатів. Контроль за результатами ігрової діяльності дозволяє оцінити ефективність проведених заходів, виявити досягнення та недоліки, внести корективи в програму підготовки. При цьому роль інструкторів та педагогів у організації ігрової діяльності є ключовою. Вони повинні мати високий рівень професійної підготовки, знати методiku проведення спортивних і тактичних ігор, вміти мотивувати курсантів, створювати сприятливу атмосферу для занять. Інструктори та педагоги відповідають за дотримання правил безпеки, організацію і контроль за проведенням ігор, надання допомоги курсантам у разі потреби.

Аналіз ефективності ігрових методик на прикладі практичних досліджень показує, що використання спортивних та тактичних ігор у фізичному вихованні курсантів має наступні переваги: підвищується мотивація курсантів до занять фізичною культурою; ігровий підхід робить процес тренувань більш цікавим, сприяє активній участі всіх курсантів; розвиток ефективної взаємодії між курсантами, що є важливим для майбутнього виконання службових обов'язків.

Одним з прикладів ефективного використання ігрових методик є досвід закордонних навчальних закладів прикордонної служби, де активно використовуються спортивні ігри. Практичні дослідження показують, що курсанти, які займаються за програмою, що включає ігрові методики, мають вищий рівень фізичної підготовленості та професійних навичок порівняно з тими, хто тренується за традиційною програмою [6].

Однак, використання ігрових методик у фізичному вихованні курсантів має також певні недоліки. Один з основних недоліків – це можливість отримання травм під час ігор. Висока інтенсивність фізичних навантажень, а також можливість контактних зіткнень під час ігор підвищують ризик травматизму. Для мінімізації цього ризику необхідно дотримуватись правил безпеки, використовувати захисне обладнання та забезпечувати медичний нагляд під час проведення ігор. Також задля запобігання травматизму на заняттях необхідно прищеплювати курсантам навички страхівки, самострахування. Тим, хто займається, слід постійно нагадувати: дисципліна та беззаперечне виконання команд викладача основна вимога на заняттях

Іншим недоліком є необхідність застосування спеціального обладнання та умов для проведення деяких ігор. Наприклад, для проведення тактичних ігор можуть знадобитися спеціально обладнані майданчики, навчально-тренувальні комплекси, що потребує додаткових ресурсів та часу на підготовку. Крім того, організація ігрової діяльності вимагає високої кваліфікації інструкторів та педагогів, які мають досвід у проведенні таких заходів та вміють ефективно керувати процесом.

Водночас, для забезпечення максимальної ефективності використання ігрових методик необхідно враховувати їхні можливі недоліки та вживати заходів для їх мінімізації. Це включає забезпечення безпеки під час проведення ігор, використання захисного обладнання, медичний нагляд, а також підготовку кваліфікованих інструкторів та педагогів.

### **Висновки**

Аналіз змісту ігрової спортивної діяльності дозволяє встановити, що її значуща цінність для підготовки курсантів має кілька аспектів – біологічний, прикладний, моральний, що дозволяє оцінити спортивні командні ігри як значущі для підготовки. Спортивні ігри дозволяють оптимально розвивати психофізичні якості курсантів, формують їхню конкурентоспроможність, мобільність і комунікативність – найбільш затребувані якості особистості в соціальній та професійній діяльності. Спортивні ігри сприяють розвитку та вдосконаленню основних фізичних якостей: швидкість, сила, спритність, витривалість, гнучкість, а також координаційних якостей – влучність, рухливість, точність, рівновага.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що використання спортивних командних та тактичних ігор у фізичному вихованні курсантів прикордонної служби є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовки та формування професійних навичок. Спортивні командні ігри дозволяють інтегрувати фізичну підготовку з практичними навичками, що робить навчальний процес більш цікавим, різноманітним та ефективним.

При організації навчального процесу слід враховувати, що службово-прикладні рухові навички у курсантів повинні бути сформовані на достатньому рівні для подальшого вдосконалення. Навчальні заняття необхідно вибудовувати на кшталт комплексних, з навчально-тренувальною спрямованістю, проводи з дотриманням заходів безпеки.

Ігрова діяльність завжди пов'язані з вирішення певних завдань, виконанням обов'язків, подоланням різноманітних труднощів і перешкод. Подолання перешкод зміцнює силу волі, виховує витримку, рішучість, наполегливість у досягненні мети, віру у свої сили. Грамотне використання командних спортивних ігор у фізичній підготовці сприяє гармонійному розвитку та фізичній підготовленості курсантів.

Перспективи подальших досліджень у цій сфері включають вивчення нових методик та інновацій у фізичному вихованні курсантів прикордонної служби. Наприклад, використання сучасних технологій, таких як віртуальна реальність, симулятори та інтерактивні навчальні системи, може сприяти підвищенню ефективності фізичної підготовки та формування професійних навичок.

#### Список використаних джерел

1. Тураєва, Н., Ібрагімова, С., Ольховська, І., & Філенко, Л. (2023). Використання інформаційних технологій при тренуваннях в області спортивних ігор. *\*Спортивні ігри\**, (1(23), 106–114. <https://doi.org/10.15391/si.2022-1.11>
2. Крюковська, О. С. (2021). Використання елементів спортивних ігор в фізичній підготовці здобувачів у ЗВО. Дніпро: «Журфонд». <http://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/6821/1/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96%20%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D0%9A%D1%80%D1%8E%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%2C%20%D0%9F%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%85%D0%BD%D1%8F%D0%B2%D0%B8%D0%B9%2030.08.pdf>
3. Гоголь, Т., Гоголь, В., & Кашуба, А. (2024). Особливості проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами волейболу. *\*Педагогічна наука і освіта XXI століття\**, (2), 96-105. <https://doi.org/10.35619/vi.2.16>
4. Жембровський, С., & Сич, Р. (2019). Спеціальна фізична підготовка майбутніх офіцерів-прикордонників як складова формування їх готовності до професійної діяльності. *\*Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України\**, (3). <https://periodica.nadpsu.edu.ua/index.php/pedvisnyk/article/view/5>
5. Гузар, В. М., & Юськів, С. М. (2019). Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *\*Спортивні ігри\**, 2(12), 13-22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>
6. Бугайчук, К. Л., Гончаренко, І. Б., Михайлова, Ю. О., Святокум, І. О., Федосова, О. В., & Швець, Д. В. (2016). Закордонний досвід підготовки кадрів для сил сектору безпеки та можливості його використання в Україні: науково-методичні рекомендації. Харків: Харківський національний університет внутрішніх справ. <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2515>