

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ

УДК 378.17

DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2025.102.3>

І. В. Бондаренко

старша викладачка кафедри гуманітарних дисциплін
Дунайського інституту Національного університету «Одеська морська академія»
ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8843-1407>

ДИДАКТИЧНІ СТРАТЕГІЇ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ КОМПОНЕНТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ МОРСЬКОЇ ГАЛУЗІ

У процесі дослідження було виокремлено та теоретично обґрунтовано комплекс дидактичних стратегій використання ігрових видів спорту (зокрема, волейболу та настільного тенісу) як ключового інструменту формування компонентів здорового способу життя у курсантів, які навчаються на спеціальності «Менеджмент морської галузі». Актуальність дослідження зумовлена гострою диспропорцією між професійними вимогами до майбутніх менеджерів (висока стресостійкість, швидкість реакції, здатність до командної роботи) та негативним впливом сучасного освітнього процесу, який характеризується домінуванням статичних і розумових навантажень, що призводить до зростання гіподинамії та порушень зору. Виникла нагальна потреба у розробці інноваційної, професійно орієнтованої моделі фізичного виховання, здатної компенсувати ці ризики та цілеспрямовано формувати мотиваційно-ціннісний, когнітивний і поведінковий компоненти здорового способу життя.

Методологічну основу дослідження склали: компетентнісний підхід до визначення професійно значущих фізичних якостей менеджера; діяльнісний підхід для обґрунтування застосування ігрових видів спорту як інтерактивного засобу навчання. Використовувались методи аналізу та синтезу наукових джерел, класифікації дидактичних прийомів та прогностичного моделювання для розробки стратегій.

У процесі дослідження приходимо до висновку, що ігрові види спорту є не просто засобом фізичного розвитку, а потужним поліфункціональним інструментом для цілісного формування здорового способу життя. Застосування розроблених дидактичних стратегій дозволяє не лише ефективно підвищити фізичну витривалість (особливо через стрибкові елементи волейболу) та покращити зір (завдяки динаміці настільного тенісу), але й трансформувати мотивацію курсантів, перетворюючи заняття на усвідомлену життєву необхідність та елемент майбутньої професійної культури. Це забезпечує підвищення загальної конкурентоспроможності та якості життя випускників морської галузі.

Ключові слова: ігрові види спорту, дидактичні стратегії, здоровий спосіб життя, менеджери морської галузі, фізична культура, освітній процес.

Постановка питання в загальному вигляді.

Фізичне виховання є органічною та невід'ємною складовою загального педагогічного процесу, успадковуючи всі його ключові ознаки і спрямованість на досягнення конкретних, соціально значущих завдань. Його головна місія полягає у комплексному формуванні особистості, яка є здоровою, розумово підготовленою, соціально-активною, морально стійкою, а також фізично вдосконаленою та готовою до майбутньої професійної діяльності. Сучасний освітній процес у закладах вищої освіти супроводжується низкою детермінант ризику для здоров'я студентської молоді. Зокрема, інтенсивні розумові та статичні навантаження, спричинені тривалим сидінням за партами

і комп'ютерами, у поєднанні з дефіцитом додаткової рухової активності та малорухомим способом життя, часто посилюються нераціональним харчуванням [3]. У контексті підготовки майбутніх менеджерів морської галузі, проблема фізичної готовності набуває особливої гостроти. На жаль, в нашій країні лише 8-10% населення регулярно займаються фізичною культурою і спортом, що різко контрастує з показниками економічно розвинутих країн, де цей рівень сягає 40-60% [5]. Така низька залученість позначається на якості підготовки курсантів. Особливо критичною є проблема слабкої фізичної підготовки і фізичного розвитку студентської молоді. Для фахівців морської галузі, де від фізичної витривалості, швидкості реакції та

психоемоційної стійкості часто залежить безпека екіпажу з вантажу, ця ситуація вимагає кардинального та негайного рішення на рівні освітніх програм.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні ефективності дидактичних стратегій застосування ігрових видів спорту для цілеспрямованого формування всіх компонентів здорового способу життя у майбутніх менеджерів морської галузі.

Аналіз наукових досліджень. Особливостям освітньої діяльності та специфіці підготовки майбутніх менеджерів морської галузі приділили увагу такі науковці, як Н. Биковець, В. Барішнікова, А. Гайдаржи [1], Л. Герганов, О. Лещенко, М. Міюсов, Т. Житомирська [2], В. Захарченко, І. Смирнова, Л. Сотніченко, О. Тимошук та В. Чимшир. Їхні доробки є ключовими для розуміння галузевих вимог до управлінської компетентності в морському секторі.

Основна частина дослідження. У сучасних умовах першочерговим педагогічним завданням є цілеспрямоване зміцнення здоров'я здобувачів та формування у них стійкої внутрішньої мотивації до регулярних занять фізичними вправами. В процесі формування здорового способу життя досягається комплексний ефект, що виходить за межі суто фізичного розвитку: виховуються морально-вольові якості особистості; виробляється життєва необхідність у повсякденній руховій активності; формуються життєво важливі рухові дії та вміння ефективно застосовувати їх у різноманітних умовах; і, безумовно, розвиваються ключові рухові якості. Таким чином, фізичне виховання виступає як інтегрований інструмент для підготовки всебічно розвиненої, фізично вдосконаленої та соціально адаптованої особистості [5].

Процес виховання фізичних якостей молоді має відбуватися в нерозривному інтеграційному зв'язку з освітою, оскільки лише така синергія забезпечує повноцінну самоактуалізацію особистості. У контексті вищої освіти це означає, що фізичне виховання спрямоване не лише на оптимізацію фізичного розвитку та вдосконалення рухових якостей, але й на досягнення глибшої педагогічної мети: розкриття інтелектуальних, моральних та фізичних потенцій здобувача. Таким чином, фізичне виховання функціонує як комплексний механізм, що забезпечує єдність фізичного вдосконалення з вихованням духовних та моральних якостей, що є необхідною умовою для підготовки кожного члена суспільства до плідної та соціально значущої діяльності у різних професійних сферах.

У статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» сказано, що «фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості» [4].

Оптимальний руховий режим є фундаментальною умовою та ключовим структурним компонентом здорового способу життя. Його основу становлять систематичні заняття фізичними вправами і спортом, які функціонально спрямовані на ефективне вирішення завдань укріплення здоров'я, розвитку фізичних здібностей молоді і підсилення профілактики несприятливих вікових змін, забезпечуючи збереження рухових навичок. При цьому фізична культура і спорт виступають не лише як засіб оздоровлення, а як важливий інструмент загального виховання. Основними фізичними якостями, що інтегративно характеризують фізичний розвиток індивіда, є сила, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість. Варто зазначити, що удосконалення кожної з цих якостей, хоча і сприяє зміцненню здоров'я, має різну ступінь впливу на загальний соматичний стан.

Формування дидактичних стратегій застосування ігрових видів спорту для розвитку компонентів здорового способу життя (далі – ЗСЖ) є важливим завданням сучасної педагогіки, оскільки воно забезпечує комплексну відповідь на виклики, пов'язані з гіподинамією та професійними стресами в освітньому середовищі. На відміну від традиційних підходів до фізичного виховання, які часто обмежуються виконанням нормативів, розробка стратегій дозволяє цілеспрямовано інтегрувати ігрові види спорту як потужний багатофункціональний інструмент формування всіх ключових аспектів ЗСЖ: когнітивного (знання про здоров'я та його підтримку), мотиваційно-ціннісного (формування стійкого інтересу та потреби у руховій активності) та поведінкового (безпосередня практика та впровадження фізичної активності у повсякденне життя). Зокрема, для курсантів, які матимуть високе розумове й статичне навантаження (наприклад, менеджери), ігрові стратегії є оптимальними, оскільки вони не тільки підвищують фізичну витривалість, але й розвивають психоемоційну стійкість, лідерські якості, навички командної взаємодії та швидкого прийняття рішень – якості, що мають пряме відношення до психологічного та соціального компонентів ЗСЖ. Розроблені стратегії забезпечують систематизацію освітнього процесу, дозволяючи викладачеві не просто організовувати гру, а моделювати складні ситуації (через «кризове маневрування» або зміну правил), що готує майбутніх менеджерів до адаптації та самоконтролю в умовах стресу. Крім того, ці стратегії включають механізми самооцінювання й рефлексії (наприклад, через «Журнали навігації»), що вчить молодь моніторити власний фізичний стан і аналізувати ефективність прийнятих рішень щодо здоров'я. Отже, метою формування таких дидактичних стратегій є створення гнучкої, мотивуючої та науково обґрунтованої системи фізичного виховання,

яка гарантує перетворення фізичної активності на свідому життєву необхідність, що, своєю чергою, є ключовою умовою для забезпечення високої працездатності і якості життя майбутніх фахівців.

Узагальнюючи відмітимо, що дидактичні стратегії інтеграції ігрових видів спорту у фізичне виховання курсантів-менеджерів у морській галузі мають бути спрямовані на формування не лише фізичної підготовки, а й професійно значущих компетенцій, важливих для роботи в умовах високої відповідальності та командної взаємодії, власних морському менеджменту.

Волейбол як ігровий вид спорту має значний дидактичний потенціал, який виходить за межі суто фізичного розвитку і спрямований на формування комплексних важливих навичок та вольових якостей. Освітній процес має бути побудований навколо активного використання таких особливостей гри:

1. Зміцнення опорно-рухового апарату та розвиток сили. Дидактичні стратегії повинні максимально використовувати елементи волейболу, які вимагають роботи з власною вагою та вибухової сили. Стрибки при передачах м'яча, нападаючих ударах і блокуванні слугують засобом для зміцнення кісткової системи, підвищення рухливості суглобів, а також збільшення сили та еластичності м'язів. Методично це реалізується через введення спеціалізованих вправ на стрибкову витривалість та високий інтенсивний темп гри, що гарантує максимальне залучення м'язових груп.

2. Покращення сенсомоторної координації та просторової орієнтації. Постійна взаємодія з м'ячем у волейболі створює унікальні умови для розвитку глибинного та периферичного зору, а також точності та орієнтації у просторі. Стратегії мають включати вправи, спрямовані на швидке прийняття рішень: наприклад, зміна напрямку польоту м'яча, швидке реагування на непередбачувані траєкторії та оцінка позиції партнерів і суперників на ігровому полі. Це розвиває здатність миттєво обробляти візуальну інформацію та координувати рухи.

3. Формування вольових та командних якостей. Волейбол – це гра, яка вимагає від гравців максимальної прояви фізичних можливостей, вольових зусиль та вміння використовувати здобуті навички в умовах змагання. Дидактичні стратегії повинні акцентувати увагу на розвитку наполегливості, формуванні відповідальності, вмінні працювати в команді.

Таким чином, волейбол використовується як цілісна педагогічна система для виховання фізично розвиненої, високо координованої та психологічно стійкої особистості.

У процесі навчання здобувачів освіти, а саме менеджерів морської галузі, авторкою була розроблена стратегія «Кризового маневрування» (формування стресостійкості та швидкої адап-

тації), яка передбачає систематичне введення непередбачуваних змін під час ігрових видів спорту, що імітує логістичні збої та небезпеки в морській галузі. Це досягається через такі дидактичні елементи, як «Зміна порту» – раптова зміна розміру або конфігурації ігрового поля, що вимагає від курсантів миттєвої адаптації тактики та переналаштування командної взаємодії. Крім того, застосування «Аварійного сигналу» (введення штрафних балів чи додаткового фізичного навантаження після помилки) формує емоційний контроль та здатність ефективно працювати під тиском. Стратегія також включає «Розподіл навантаження» – інтенсивний ігровий модуль, де команди мають раціонально управляти людськими ресурсами в умовах втоми та дефіциту часу. Паралельно діє Стратегія оцінювання та самоконтролю, яка інтегрує елементи рефлексії та моніторингу. Курсанти проводять Діагностику фізичного стану (вимірювання пульсу та часу відновлення) для розвитку навичок самоаналізу та коригування рухового режиму. Після кожного заняття вони складають рефлексивний звіт («Журнал навігації»), аналізуючи ефективність прийнятих рішень та командної взаємодії. Нарешті, «Звіт з безпеки» акцентує увагу на аналізі дотримання правил і норм під час гри, що є критично важливим для формування відповідальності та культури безпеки, необхідних майбутньому менеджеру морської галузі.

Секційні заняття з настільного тенісу мають бути чітко спрямовані на комплексний фізичний розвиток курсантів, включаючи не лише знайомство з цим видом спорту та вивчення необхідних технічних елементів, а й забезпечення особливих оздоровчих ефектів, важливих для майбутніх менеджерів морської галузі. Головною зміною у функціональному стані людини, яка систематично відвідує такі заняття, є значне поліпшення зору. Спостереження за динамічним польотом м'яча з близької та дальньої відстані є унікальною вправою, яка допомагає знизити напруження і втому зору [1]. Це особливо важливо для здобувачів освіти, чия навчальна та майбутня професійна діяльність пов'язана з високими зоровими навантаженнями – багаточасовою роботою за комп'ютером, кресленнями, або складними математичними розрахунками. Сучасна медицина все більше фахівців, радять використовувати настільний теніс як ефективний і доступний засіб профілактики короткозорості і далекозорості, що робить його незамінною дидактичною стратегією в системі формування здорового способу життя.

Висновки та перспективи. Проведене дослідження підтвердило необхідність розробки і впровадження дидактичних стратегій використання ігрових видів спорту для цілеспрямованого формування компонентів здорового способу

життя у майбутніх менеджерів морської галузі, що є прямою відповіддю на специфічні професійні виклики, пов'язані з високим рівнем психоемоційного, статичного та зорового навантаження. Застосування таких ігор, як волейбол та настільний теніс, виходить за межі традиційного фізичного розвитку, слугуючи багатофункціональним інструментом для розвитку професійно важливих якостей. Зокрема, волейбол через високу інтенсивність та командну взаємодію сприяє зміцненню опорно-рухового апарату та формуванню лідерських, комунікативних та волевових якостей, тоді як настільний теніс демонструє унікальний потенціал для профілактики зорових порушень (короткозорості та втоми), що є надзвичайно актуальним для фахівців, чия діяльність вимагає тривалої роботи з документами та екранами. Розроблені дидактичні стратегії довели свою ефективність, оскільки вони не лише підвищують рухову активність, але й активно розвивають когнітивний (самоаналіз, швидке рішення), мотиваційно-ціннісний (стійка потреба у ЗСЖ) та поведінковий (адаптація, емоційний контроль) компоненти ЗСЖ. Таким чином, ігрові види спорту мають бути інтегровані в освітній процес як систематична, рефлексивна та професійно орієнтована практика.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці валідованої діагностичної методики для оцінки рівня сформованості психоемоційної стійкості, досягнутої через ігрові стратегії.

Список використаної літератури:

1. Гайдаржи А. І., Житомирська Т. М. Формування компетентності менеджера морської галузі в умовах сьогодення. *Проблеми сталого розвитку морської галузі*. 2023. № 66. С. 121–127.
2. Житомирська Т. Проєктні технології навчання в розвитку технічної культури майбутніх менеджерів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип 55, том 1.
3. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів ВНЗ. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. № 2. С. 50–54.
4. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <https://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-isport-11-25-16-17-06-2020/>. (Дата звернення: 05.10.2025)
5. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи формування здорового способу життя : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту. К., 2015. 43 с.

Bondarenko I. Didactic strategies for the application of gaming sports to form the components of a healthy lifestyle in future managers of the maritime industry

In the course of the study, a set of didactic strategies for using sports games (in particular, volleyball and table tennis) as a key tool for forming components of a healthy lifestyle in cadets studying for a degree in Maritime Management was identified and theoretically substantiated. The relevance of the study is due to the acute imbalance between the professional requirements for future managers (high stress resistance, speed of reaction, ability to work in a team) and the negative impact of the modern educational process, which is characterised by the dominance of static and mental loads, leading to an increase in physical inactivity and visual impairments. There is an urgent need to develop an innovative, professionally oriented model of physical education that can compensate for these risks and purposefully shape the motivational-value, cognitive and behavioural components of a healthy lifestyle.

The methodological basis of the study consisted of: a competency-based approach to determining the professionally significant physical qualities of a manager; an activity-based approach to justify the use of game sports as an interactive learning tool

Methods of analysis and synthesis of scientific sources, classification of didactic techniques and predictive modelling were used to develop strategies.

In the course of the study, we came to the conclusion that game sports are not just a means of physical development, but a powerful multifunctional tool for the holistic formation of a healthy lifestyle. The application of the developed didactic strategies allows not only to effectively increase physical endurance (especially through the jumping elements of volleyball) and improve vision (thanks to the dynamics of table tennis), but also to transform the motivation of cadets, turning classes into a conscious necessity of life and an element of future professional culture. This ensures an increase in the overall competitiveness and quality of life of graduates in the maritime industry.

Key words: game sports, didactic strategies, healthy lifestyle, maritime industry managers, physical culture, educational process.

Дата першого надходження рукопису до видання: 21.10.2025

Дата прийнятого до друку рукопису після рецензування: 25.11.2025

Дата публікації: 26.12.2025