

РОЗВИТОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЧЕРЕЗ СПОРТИВНІ ЗАХОДИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Резюме

У сучасному світі, де здоров'я та активний спосіб життя стають все більш актуальними, навчальні заклади вищої освіти мають потенціал стати важливими центрами формування здорових звичок у дітей та молоді. Однак, незважаючи на широке розповсюдження спортивних заходів у навчальних закладах, ефективність цих ініціатив у покращенні фізичного, психічного та соціального добробуту учнів залишається під сумнівом. **Мета статті** дослідити роль та ефективність спортивних заходів у навчальних закладах у формуванні здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти та розробити рекомендації для покращення практики впровадження спортивних ініціатив з метою забезпечення оптимального фізичного, психічного та соціального розвитку учнів. Розглянути роль спортивних заходів та педагогічних ініціатив у формуванні здорового способу життя серед здобувачів вищої освіти.

Зазначається, що активний спосіб життя та регулярна фізична активність мають ключове значення для фізичного, психічного та соціального розвитку молоді. Якщо ці цінності інтегруються у навчальні програми та педагогічний процес, це може значно сприяти збереженню та покращенню здоров'я. На прикладі досвіду організації спортивних заходів у Національній академії Державної прикордонної служби України досліджується позитивний вплив на розвиток здорового способу життя серед курсантів.

Спортивні заходи створюють сприятливу атмосферу для фізичної активності та сприяють розвитку здорового спортивного способу життя. Вони надають можливість займатися різноманітними видами спорту, що сприяє розвитку рухових навичок та підтримує фізичну форму. Крім того, спортивні заходи сприяють формуванню соціальних взаємодій та підтримують дух співпраці та командної роботи серед студентської або курсантської громадськості. Участь у спортивних заходах виступає як потужний механізм повертання людей до громадського життя, формування соціальних взаємовідносин і зв'язків. Специфічні відносини в спорті, будь то міжособистісні, міжгрупові або міжнародні, влітають індивідів у мережу соціальних відносин, що виходять за рамки самого спорту.

Методи дослідження: шляхом аналізу різних аспектів спортивних заходів у закладах вищої освіти, такі як спортивні команди, фізкультурні заняття, спортивні свята та турніри. Досліджується ефективність цих заходів у формуванні позитивних звичок щодо фізичної активності та загального добробуту. Важливим аспектом є створення підтримуючого середовища у процесі формування здорових звичок. **Результати дослідження:** на основі проведеного аналізу стаття надає рекомендації для навчальних закладів та педагогів щодо покращення програм спортивних заходів та ініціатив з метою підтримки здорового способу життя серед молоді.

Ключові слова: валеологія; заклади вищої освіти; молодь; спорт; спортивні заходи.

Вступ. У сучасному світі, де здоров'я та активний спосіб життя стають все більш актуальними, навчальні заклади мають потенціал стати важливими центрами формування здорових звичок у дітей та молоді. Однак, попри широке розповсюдження спортивних заходів, ефективність цих ініціатив у покращенні фізичного, психічного та соціального добробуту залишається під сумнівом. Ця проблема вимагає детального аналізу та дослідження, особливо з урахуванням різних аспектів, таких як організація спортивних заходів, доступність фізичної активності для всіх здобувачів освіти, педагогічні стратегії та методи, які підтримують здоровий спосіб життя у навчальних закладах. Розуміння цієї проблеми та пошук шляхів її вирішення є критичними для забезпечення оптимального розвитку та здоров'я молодого покоління.

Методи та методики дослідження: аналіз наукової та методичної літератури, системний аналіз, структурно-функціональний аналіз.

Аналіз літературних джерел. Здоровий спосіб життя молоді та способи його розвитку є об'єктом розвідок широкого кола науковців. Процес виховання учнівської молоді засобами фізичної культури і спорту досліджують С. Свириденко (Свириденко, 2012), Р. Сіренко (Сіренко, 2006). Значний внесок у дослідження цієї теми зробили такі дослідники як О. Бабак, Г. Грибан (Грибан,

2014), Л. Сущенко, О.Федько (Федько, 2009) та інші науковці. Аналіз впливу соціально-гуманітарних факторів валеології на становлення державної політики з фізичної культури та масового спорту в Україні знаходимо у В.Сисюка (Сисюк, 2018). В.Лукашук (Лукашук, 2008) доводить консолідуючу функцію спорту у сучасному суспільстві. Т. Палагнюк (Палагнюк, 2012) досліджує вплив масових спортивних засобів на студентську молодь та доходить висновку, що спортивні виховні заходи впливають на формування інтелектуальної, вольової та емоційної сфери молоді.

Результати. Студентські роки – це період, коли закінчується біологічне дозрівання організму людини, а на перший план виступає соціальний розвиток особистості. Студентство як соціальна структура є групою, що знаходиться в зоні дії багатьох факторів ризику. Студенти частіше, ніж їхні однолітки з інших соціальних груп, страждають на різні захворювання, нерідко поєднані, оскільки тривалий стан напруги, що виникає в якійсь системі як реакція у відповідь на дисгармонію, може поширитися і на інші системи. Людина має межу адаптивних можливостей до нових соціальних умов, особливо до бурхливого темпу змін, і труднощі пристосування нових умов життя відбиваються і поведінкових реакціях, і здоров'я. Участь у спортивних заходах дозволяє студентам зберігати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовки та зміцнювати свій імунітет. Спорт також допомагає покращувати мозкову активність, що як ніколи актуально для студентів – будь-яке навантаження призводить до інтенсивного припливу крові до клітин головного мозку, завдяки чому відбувається активне постачання його киснем, а такі види спорту як волейбол чи баскетбол допомагають покращувати спритність та увагу. Крім того, спортивні заходи сприяють зміцненню духовного здоров'я, оскільки вони вимагають від учасників високої моральної підготовки, уміння керувати своїми емоціями та контролювати свої вчинки. Дослідження ефективності спортивних заходів у закладах вищої освіти свідчать про позитивний вплив таких заходів на студентське співтовариство. Студенти, які беруть участь у спортивних заходах, виявляють вищий рівень фізичного та психічного благополуччя, менше схильні до стресу та депресії, та мають кращі навчальні досягнення. Крім того, спортивні заходи сприяють формуванню здорового способу життя, який студенти зберігають із собою і після закінчення навчання.

Спортивні заходи у закладах вищої освіти відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя серед студентської спільноти. Вони не лише сприяють фізичному розвитку, а й стимулюють соціальні взаємодії та підтримують психічне здоров'я студентів. Розуміння та підтримка спортивних заходів у навчальних закладах є важливим елементом створення сприятливого середовища для розвитку та успіху студентів. Спорт на всіх його рівнях – універсальний механізм для самореалізації людини, для її самовираження й розвитку (Лукашук, 2009). Спортивно-змагальні заходи є невід'ємною частиною життя багатьох студентів. Ці змагання можуть бути як командними, так і індивідуальними, і відбуваються на рівні факультетів та університетів. Важливо, що ці заходи мають позитивний вплив на студентів, як фізично, і емоційно.

Спортивні змагання є чудовим способом для студентів покращити своє здоров'я та фізичну форму. Участь у цих заходах може стати стимулом для занять спортом та регулярних тренувань. Крім того, змагання допомагають розвивати навички координації рухів, швидкість реакції та витривалість. Проте позитивний ефект від участі у спортивних змаганнях не обмежується лише фізичними аспектами. Участь у цих заходах також допомагає покращити психологічний стан студентів. Спортивні змагання можуть стати чудовим способом для релаксації та зменшення стресу. Крім того, спортивні змагання можуть сприяти розвитку лідерських якостей, а також покращенню комунікативних навичок.

Участь у спортивних заходах зумовлює подолання труднощів, що відкриває розвиток вольових рис характеру. Це включає в себе необхідність оволодіння складними техніками спортивних вправ, стимулює вияв вольових зусиль, навчає переборювати втому та біль, регулювати емоційний стан та дотримуватися встановленого режиму дня. А отже, спортивні заходи стають важливим інструментом для розвитку вольових якостей студентів (Палагнюк, 2012).

Проте проведення спортивно-змагальних заходів має і деякі негативні наслідки, які слід враховувати. По-перше, такі заходи можуть відволікати здобувачів вищої освіти від навчального процесу, особливо якщо вони проводяться під час сесії чи екзаменаційних періодів. По-друге, деякі студенти можуть відчувати стрес і нервозність перед змаганнями, що може негативно позначитися на їхньому здоров'ї та академічних досягненнях.

Загалом проведення спортивно-змагальних заходів на рівні факультетів та між навчальними закладами має позитивний вплив на студентів та курсантів. Вони дозволяють не тільки розвивати фізичні здібності, а й формувати моральні та духовні якості, необхідні для успішної кар'єри та

повноцінного життя. Однак, необхідно правильно організувати проведення таких заходів, щоб вони не відволікали здобувачів вищої освіти від навчального процесу та не мали негативного впливу на їхнє здоров'я та академічні досягнення. Спортивні змагання є гарним способом для студентів та курсантів зміцнити соціальні зв'язки. Участь у командних змаганнях сприяє розвитку командного духу та покращує взаємини у студентській чи курсантській спільноті. Спортивні змагання будь-якої кваліфікації допомагають покращити фізичну форму, розвинути лідерські та комунікативні навички.

Дискусія. На основі результатів опитування, проведеного серед курсантів Національної академії Державної прикордонної служби України, було зроблено висновок про суттєву перевагу спортивного дозвілля над усіма іншими його напрямками, оскільки близько 37% курсантів, незалежно від курсу навчання, різною мірою періодичності та активності беруть участь у заняттях спортивних секцій академії. Розглядаючи питання про форми дозвілля, що реалізуються в рамках даного напрямку, можна говорити про широкий спектр дозвільних занять як масового та індивідуального характеру. При цьому організація індивідуальних тренувань або участі одного курсанта як окремого претендента на тих чи інших змаганнях є менш трудомістким завданням, ніж здійснення цих же дій на рівні спортивної команди. Однак, враховуючи безумовне значення та суттєву роль у житті окремої людини індивідуальних форм дозвілля, важливо відзначити їхню слабку педагогічну насиченість, а разом з тим і ефективність через відсутність прямої участі викладача у таких заняттях. Індивідуальні форми дозвілля цінні власними силами, учасник далеко не завжди ставить собі за мету вдосконалення виконуваної діяльності та досягнення будь-яких значущих результатів. Тому в педагогічному сенсі індивідуальні форми дозвілля можна вважати малозначними, коли їх учасник намагається самостійно вирішити завдання, відповіді на які вже давно знайдені, а результати його діяльності залишаються лише його особистим надбанням. Цих проблем вдається уникнути під час використання масових форм дозвілля, які передбачають набагато вищий рівень комунікації курсантів. Аналіз показав, що одним із найбільш ефективних способів стимулювання мотивації майбутніх прикордонників до розвитку культури дозвілля є організація та проведення масових спортивних заходів різного спрямування. Прикладом такого заходу може бути організація спортивного свята. Спортивне свято є інтегративним заходом як культурного, так і спортивного характеру, що передбачає розробку та реалізацію відповідного сценарію, а також активну участь у дійствах як глядачів, так і організаторів. Спортивні свята займають важливе місце у системі виховної роботи освітніх закладів та є одним із найбільш поширених та ефективних видів організації спортивного дозвілля. Поєднуючи в собі елементи спортивних змагань, показових виступів, тренувань тощо, спортивне свято більшою мірою ґрунтується на культурно-дозвільній діяльності його учасників. І в цьому сенсі спортивне свято виконує більшою мірою культуроформуючу та транслюючу функції, ніж вирішує завдання організації фізкультурно-оздоровчої роботи. Важливість цього заходу в плані розвитку дозвільної культури особистості полягає в тому, що в ході спортивного свята майбутні прикордонники не тільки виконують ті чи інші фізичні вправи, але й освоюють зразки соціальної поведінки, встановлюють нові міжособистісні контакти тощо. Значення таких виховних заходів у формуванні особистості стає більш зрозумілим, коли ми враховуємо наукову концепцію щодо єдності психічних і фізичних аспектів людини (Терешина, 1998), а також аналіз психолого-педагогічних особливостей їх проведення. Оскільки певні риси особистості молодшої людини формуються під час різних видів діяльності, і людина, як особистість, активно впливає на довкілля, природу і суспільство, задовольняючи особисті і суспільні потреби. Саме тому активна участь у виховних заходах впливає на розвиток таких важливих моральних якостей, як відповідальність, громадянськість, дисциплінованість тощо. Аналіз результатів соціологічних досліджень також підтверджує, що участь у культурно-спортивних виховних заходах сприяє формуванню почуття відповідальності.

Для розвитку здорового способу життя серед курсантів важливо розробляти і впроваджувати програми, які включають у себе не лише заняття спортом, а й правильне харчування, заняття з психологом з метою підтримки психічного здоров'я (Терешина, 1998), а також інші аспекти здорового способу життя. Важливу роль грає наявність широкого спектру активностей (від командних ігор до індивідуальних видів спорту), що допомагає залучити більше курсантів та студентів до занять спортом. Також програми мають бути доступними для всіх здобувачів вищої освіти, незалежно від їх фізичних можливостей або обмежень. Навчальні заклади повинні забезпечити наявність адаптивних засобів та тренерського персоналу для підтримки студентів з різними потребами. Також важливо надавати курсантам та студентам мотивацію для участі в

спортивних заходах, наприклад, через встановлення системи нагород або заохочень за активність та досягнення.

Висновки. Результати дослідження свідчать про те, що спортивні заходи у закладах вищої освіти є ефективним інструментом для просування здорового способу життя серед студентської або курсантської громадськості. Проведений аналіз показав, що участь у спортивних заходах сприяє збереженню та покращенню фізичного та психічного здоров'я, сприяє формуванню активного стилю життя та підвищенню рівня загального самопочуття. Крім того, спорт у вищих навчальних закладах стимулює соціальну взаємодію, сприяє розвитку комунікативних навичок та формуванню дружніх зв'язків.

Отже, можна зробити висновок, що інтеграція спортивних заходів у навчальний процес вищих навчальних закладів має великий потенціал для формування здорового способу життя та підтримки оптимального фізичного та психологічного стану студентів та курсантів. Для подальшого розвитку цього напрямку важливо вдосконалювати організацію спортивної діяльності, залучати більше учасників та забезпечувати належну підтримку та розвиток спортивної інфраструктури у кожному навчальному закладі. Для подальшого розвитку цієї теми та проведення майбутніх досліджень можна запропонувати вивчення впливу спортивних заходів на академічну успішність. Дослідження можуть спрямуватися на оцінку того, як участь у спортивних заходах впливає на навчальні досягнення здобувачів вищої освіти, їхню концентрацію та академічну продуктивність.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

- Грибан, Г. (2014). Роль рухової активності в житті студентів. *Спортивна наука України*. 4 (62). 57-62.
- Лукашук, В. (2009). Консолідуєча функція спорту у сучасному суспільстві. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 844. 235.
- Лукашук, В. (2008). Спорт і якість життя. *Якість життя населення пострадянських країн у соціологічному вимірі: Колективна монографія* / ред. В. Бакіров. Харків, 137–172.
- Палагнюк, Т. (2012). Мотиваційні аспекти проведення спортивних заходів серед молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 4 (20), 310-313.
- Савчин, М.В. (2012). Психічне та особистісне здоров'я громадян як чинник національної безпеки. *Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутр. справ*. Сер. Психологічна. 2. 142–150.
- Свириденко, С. (2012). Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський*, 3. 164–172.
- Сисюк, Т. М. (2018). Вплив соціально-гуманітарних факторів валеології на становлення державної політики з фізичної культури та масового спорту в Україні. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Державне управління. 29(68), 5. 165–169.
- Сіренко, Р. Р. (2006). Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 4. 161–163.
- Федько, О. А. (2009). Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави. *Стратегічні пріоритети*. 4. 83-88.
- Терешина, О. Б. (1998). Про вплив фізичної культури на психофізичний розвиток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. пр. Вінниця: УАННП, І. 294–296

REFERENCES:

- Hryban, H. (2014). Rol rukhovoї aktyvnosti v zhytti studentiv. [The role of motor activity in the life of students]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. 4 (62). 57-62. [in Ukrainian].
- Lukashuk V. (2009). Konsoliduiucha funktsiia sportu u suchasnomu suspilstvi. [Consolidating function of sport in modern society]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina*. 844. 235 [in Ukrainian].
- Lukashuk, V. & Bakirov, V. (Ed) (2008). Sport i yakist zhyttia. [Sport and quality of life]. *Yakist zhyttia naseleння postradianskykh krain u sotsiologichnomu vymiri*: collective monograph. Kharkiv. 137–172 [in Ukrainian].

Palahniuk, T. (2012). Motyvatsiini aspekty provedennia sportyvnykh zakhodiv sered molodi [Motivational aspects of sports events among young people]. *Fizychno vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*. 4 (20). 310-313 [in Ukrainian].

Savchyn, M.V. (2012). Psykhichne ta osobystisne zdorovia hromadian yak chynnyk natsionalnoi bezpeky [Mental and personal health of citizens as a factor of national security]. *Nauk. visn. Lviv. derzh. un-tu vnutr. sprav.* 2. 142–150 [in Ukrainian].

Svyrydenko, S. (2012). Shliakhy formuvannia svidomoho stavlennia do vlasnoho zdorovia starshoklasnykiv internatnykh zakladiv [Ways of forming a conscious attitude to one's own health in high school students of boarding schools] *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*. 3. 164-172 [in Ukrainian].

Sysiuk, T. M. (2018). Vplyv sotsialno-humanitarnykh faktoriv valeolohii na stanovlennia derzhavnoi polityky z fizychnoi kultury ta masovoho sportu v Ukraini. [The influence of social and humanitarian factors of valeology on the formation of state policy on physical culture and mass sports in Ukraine]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Derzhavne upravlinnia*. 29(68). 5. 165–169 [in Ukrainian].

Sirenko, R. R. (2006). Vplyv rukhovoï aktyvnosti na motyvatsiiu do samostiinykh zaniat fizychnymy vpravamy studentiv vyshchykh navchalnykh zakladakh [The influence of motor activity on the motivation for independent exercise classes of students in higher educational institutions]. *Pedahohika, psykhologhiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 4. 161–163 [in Ukrainian].

Fedko, O. A. (2009). Tsinnisna pryroda zdorovoho sposobu zhyttia dlia osobystosti, natsii ta derzhavy [The valuable nature of a healthy lifestyle for the individual, the nation and the state]. *Stratehichni priorytety*. 4. 83-88. [in Ukrainian].

Tereshyna, O. B. (1998). Pro vplyv fizychnoi kultury na psykhofizychnyi rozvytok [About the influence of physical culture on psychophysical development]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. Vinnytsia: UANNP. I. 294–296 [in Ukrainian].

A. Melnikov, V. Shynkaruk, Ye. Mykhailov

DEVELOPMENT OF A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH SPORTS EVENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract

*In today's world, where health and an active lifestyle are becoming more and more relevant, educational institutions of higher education have the potential to become important centers for the formation of healthy habits in children and youth. However, despite the wide distribution of sports activities in educational institutions, the effectiveness of these initiatives in improving the physical, mental and social well-being of students remains in doubt. **The purpose** article examines the role of sports events and pedagogical initiatives in the formation of a healthy lifestyle among students of higher education. It is noted that an active lifestyle and regular physical activity are of key importance for the physical, mental and social development of young people. If these values are integrated into the curriculum and the pedagogical process, it can significantly contribute to the preservation and improvement of health. Using the example of the experience of organizing sports events at the National Academy of the State Border Service of Ukraine, the positive influence on the development of a healthy lifestyle among cadets is investigated.*

*Sports events create a favorable atmosphere for physical activity and contribute to the development of a healthy sports lifestyle. They provide an opportunity to engage in a variety of sports, which promotes the development of motor skills and supports physical fitness. In addition, sports activities promote social interactions and support the spirit of cooperation and teamwork among the student community. Participation in sports events acts as a powerful mechanism for attracting people to public life, forming social relationships and connections. Specific relationships in sport, whether interpersonal, intergroup or international, weave individuals into a web of social relationships that go beyond the sport itself. **Research methods:** The article analyzes various aspects of sports events in institutions of higher education, such as sports teams, physical education classes, sports holidays and tournaments. The effectiveness of these measures in forming positive habits regarding physical activity, healthy eating and general well-being is being investigated. In addition, pedagogical strategies and methods that can contribute to maintaining a healthy lifestyle among students are considered. An important aspect is the creation of a supportive environment in the process of forming healthy habits. **Results:** Based on the analysis, the article provides recommendations for educational institutions and teachers to improve the programs of sports events and initiatives to support a healthy lifestyle among students.*

Key words: valeology; institutions of higher education; youth; sports; sports events.