

Чернищук В. С., здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Баканова О. Ф., к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри
Національний аерокосмічний університет імені М. С. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»,
м. Харків, Україна

СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ **ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Анотація. Дослідження присвячено вивченню впливу занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти. Систематичні заняття зазначеними видами фізичної активності є ефективним засобом поліпшення соціалізації студентської молоді шляхом сприяння розвитку комунікативних навичок та лідерських якостей, покращенню фізичного та психологічного стану, формуванню командного духу та надання можливостей для розваги та відпочинку.

Ключові слова: здобувачі вищої освіти, здоров'я, соціальна адаптація, спортивні ігри, фізична активність, фізичне виховання.

Вступ. Зміцнення здоров'я у здобувачів нині є невід'ємною складовою фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

У здобувачів вищої освіти потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вищим є освітній рівень, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість, а також змінення їхнього ставлення до здорового способу життя, основним фактором якого виступає фізична активність, дефіцит якої спричиняє зниження рівня фізичної та інтелектуальної працездатності, ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів; підвищення нервово-емоційного збудження [2].

На думку Ю. О. Остапенко, В. В. Остапенко [5], одним із важливих факторів підвищення інтересу у здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю є можливість вибору її видів, де перевага віддається спортивним іграм.

Т. В. Вознюк [1] та О. В. Дорохова і В. А. Березовський [3] вважають, що за допомогою спортивних ігор вирішуються основні завдання фізичного виховання – освітні, оздоровчі та виховні.

Низка фахівців [1, 4, 5] відмічає, що заняття спортивними іграми сприяють зміцненню здоров'я; удосконаленню морально-вольових якостей; є ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей під час вирішення основних рухових завдань; позитивно впливають на формування фізичних і психофізіологічних професійно важливих якостей у майбутніх фахівців.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Самим важливим аспектом впливу спортивних ігор є здійснювана через неї соціальну інтеграцію, спортивні ігри виступають як соціальна форма організації спільної діяльності з досягнення загальної мети.

Кожний колектив гравців представляє соціальну мікросистему зі своїм розподілом ролей і характером взаємовідношень між учасниками [1].

У сучасному суспільстві процес соціальної адаптації здобувачів вищої освіти визнається одним із ключових аспектів їх успішного навчання. Зміни в соціокультурному середовищі, швидкий темп технологічного прогресу та зростання конкуренції на ринку праці ставлять перед студентською молоддю нові виклики, які вимагають активної адаптації до змін.

Одним із можливих шляхів полегшення цього процесу є заняття спортивними іграми, які можуть сприяти розвитку соціальних навичок, підвищенню самооцінки, покращенню комунікативних здібностей та сприяти формуванню позитивних стосунків з оточуючими. Проте, питання про вплив занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого дослідження.

Таким чином, актуальність проведення даного дослідження полягає у необхідності розкриття потенціалу спортивних ігор як ефективного засобу покращення соціальної адаптації студентської молоді у закладах вищої освіти.

Мета дослідження: вивчити вплив занять спортивними іграми на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Систематичні заняття спортивними іграми позитивно впливають на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти, що обумовлюється такими факторами:

1. Комунікація та взаємодія. Систематичні заняття спортивними іграми сприяють розвитку комунікативних навичок, співпраці та взаємодії з іншими здобувачами вищої освіти. Це допомагає здобувачам встановлювати нові контакти, розвивати дружбу та партнерські стосунки, що сприяє їхній соціальній адаптації.

2. Лідерство та впевненість у собі. Під час занять спортивними іграми здобувачі вищої освіти мають можливість розвивати лідерські якості, приймати рішення в стресових ситуаціях та керувати командою. Це сприяє підвищенню впевненості у собі та самооцінки, що важливо для успішної соціальної адаптації.

3. Фізичний та психологічний стан. Регулярна фізична активність під час занять спортивними іграми сприяє поліпшенню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності; зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Це може позитивно впливати на психологічний стан здобувачів вищої освіти та допомагати їм легше адаптуватися до нових умов навчання.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

4. Командний дух та співпраця. Заняття командними спортивними іграми є ефективним засобом навчання здобувачів вищої освіти співпраці, взаємодопомозі та взаєморозумінню. Це розвиває навички роботи в колективі, розуміння важливості спільної мети та прагнення до досягнення успіху разом з іншими.

5. Розвага та відпочинок: Спортивні ігри можуть стати для здобувачів вищої освіти джерелом розваги, відпочинку та зняття втоми після навчальних занять. Це допомагає зняти стрес, розслабитися та зберегти емоційну стабільність, що є важливим для успішної соціальної адаптації.

Висновки. Систематичні заняття спортивними іграми є ефективним засобом поліпшення соціальної адаптації здобувачів вищої освіти шляхом сприяння розвитку комунікативних навичок та лідерських якостей, покращенню фізичного та психологічного стану, формуванню командного духу та надання можливостей для розваги та відпочинку.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив занять спортивними іграми на психологічний стан здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
2. Грибан Г. П. Формування здорового способу життя у студентів у навчальному процесі з фізичного виховання». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2014. Вип. 118. Т. III. С. 97–101.
3. Дорохова О. В., Березовський В. А. Спортивні ігри – ефективна форма фізичного виховання студентської молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 3 К (110) 2019. С. 181–184.
4. Костюкевич В. М., Вознюк Т. В., Драчук А. І. Спортивні ігри: курс лекцій : навч. посіб. Вінниця : Ландо ЛТД, 2012. 240 с.
5. Остапенко Ю. О., Остапенко В. В. Спортивні ігри у професійному становленні студентів економічного профілю. *Спортивні ігри*. 2020. № №3 (17). С. 33–42.