

**Браславська Н.В.**

старший викладач кафедри управління персоналом і економіки  
праці, Одеський національний економічний університет

**Браславський І.О.**

старший викладач кафедри управління персоналом і економіки  
праці, Одеський національний економічний університет

## **РОЛЬ І МІСЦЕ СПОРТУ В СИСТЕМІ СТУДЕНТСЬКОЇ ОСВІТИ**

Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового способу життя. Також на державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Деякі програми закріплені в нормативно-правових актах та мають важливе значення для розвитку фізичного виховання.

Глобальна вагомість і актуальність проблеми здоров'я вже давно викликала стурбованість серед представників світової науки. В професійних журналах розміщено чимало статей та результатів досліджень про використання здоров'язберігаючих технологій. В них піднімається питання про формування мотивації здоров'язбереження у студентів, зв'язок мотивації з станом здоров'я, а також здоров'язберігаючі технології в навчальному процесі.

У сучасному світі студенти кожного дня стикаються зі значним розумовим навантаженням. Через велику кількість обов'язків та завдань у підростаючого покоління майже не залишається часу навіть на найпростіші фізичні вправи. Так, останнім часом ми можемо спостерігати значне погіршення стану здоров'я молоді. Проте, дана тенденція викликана не лише браком часу на спорт. Так, багато студентів мають негативне ставлення до занять спортом та здорового способу життя.

Одними з причин такого явища є негативний вплив засобів масової інформації, які пропагують рекламу тютюнових та алкогольних виробів, та неналежна організація вільного часу студентства, оскільки, на жаль, більшість молоді обирає привабливіші та найменш обтяжуючі способи проведення часу як, наприклад, перегляд телевізійних передач чи пошук інформації в мережі Інтернет ніж заняття фізичною культурою та спортом [1, с. 51].

Все вищезазначене потребує пошуку більш ефективних засобів підвищення якості життя молоді та зміцнення її прагнення наслідувати ідеали здорового способу життя. В цьому аспекті актуальність і необхідність продовження досліджень у зазначеному напрямку є очевидною і необхідною.

Дотримуючись логіки, позитивність впливу на успішність освітньої діяльності та досягнення достатнього рівня фізичної підготовки майбутніх

фахівців є вкрай важливою. Актуальність теми зумовлена завданнями соціокультурного реформування українського суспільства, що має своїм безпосереднім витоком процес національного відродження України, в основі якого формування концепції здорового способу життя молоді. У цих умовах важливо дати відповіді на цілий ряд питань теоретичного і практичного характеру, тому що структурна трансформація цінностей молоді в умовах реформування суспільства є не просто соціальним процесом, а соціальною і гуманітарною проблемою.

Доведено, що формування здорового способу життя є набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя. Тому необхідним є використання здоров'язберігаючих технологій в вищих навчальних закладах. Безумовно, здоров'я студентів є важливим фактором для рівня їх працездатності. Вплив фізичної активності на успішність можна прослідкувати завдяки дослідженню проведеному Ладишковою О.Ю. разом зі співавторами. Так, вони порівняли рівень працездатності двох груп студенток з різним рівнем фізичної підготовки: студентки, які займаються фізичним вихованням і студентки-спортсменки. Авторами встановлено, що річна динаміка показників працездатності продемонструвала перевагу студенток, які активно займалися спортом, що відповідно свідчить про можливість підвищення фізичної працездатності студенток за рахунок систематичних та цілеспрямованих занять фізичними вправами [5, с. 291].

Багато досліджень зазначають також позитивний вплив спорту на такі показники як пам'ять, концентрація, сприйняття тощо. [2, с. 192]. Авторами доведено, що фізична активність гарно позначається на психофізіологічному стані студентів, регулярні заняття фізичною культурою мають сприятливий вплив на такі психофізіологічні функції, як сприйняття, увага та мислення, сприяючи розв'язанню проблеми гармонійного розвитку фізичного та інтелектуального потенціалу студентської молоді.

Проте, при підготовці спеціалістів ВНЗ слід приділяти увагу не лише опануванню ними основних професійних дисциплін, а й загальному розвитку, зокрема у творчому напрямку, що допоможе майбутнім випускникам бути затребуваними на ринку праці під час пошуку роботи, оскільки вони будуть відповідати часто завищеним вимогам до підготовки молодих фахівців у різних галузях виробництва, оскільки будуть здатні виконувати не тільки свої професійні функції, але і володітимуть особливою творчою індивідуальністю. [3, с. 109].

Недостатність фізичних навантажень у системі обов'язкових занять у навчальних закладах зумовлює потребу компенсувати дефіцит рухової активності позапрограмною діяльністю, активні заняття спортом допомагають вирішити цю проблему.

На наш погляд, на сучасному етапі недостатньо уваги приділяється розвитку новітніх технологій у фізичному вихованні студентів, не

використовуються нетрадиційні методики східних єдиноборств, бойового гопака, ушу, хатха-йоги тощо.

Варто зазначити, що саме процес фізичного виховання має величезний потенціал і різноманіття засобів для розвитку творчих здібностей студентів, що набуває особливої актуальності для формування гармонійної і всебічно розвиненої особистості. Проте, традиційно сформована система фізичного виховання у вищих навчальних закладах орієнтована більшою мірою на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки і в недостатній мірі сприяє розвитку творчих здібностей студентської молоді. Допомогти вирішити цю проблему розвитку творчих здібностей може взаємозв'язок фізичного і естетичного виховання студентів. Найбільш вдалимими формами такої взаємодії є тренування з художньої гімнастики, які завжди є емоційно забарвленими та естетичними.

Так, заняття з художньої гімнастики проходять під музичний супровід, який, в свою чергу, вимагає від студентки передачі певного художнього образу, який створюється музикою. У процесі виконання рухів під музику у студенток активізується слухова увага, розвиваються здібності самостійно розподіляти свої рухи в часі та просторі – все це сприяє розвитку творчих здібностей. Крім того, музичний супровід рухів має позитивний вплив на емоційний стан студенток, підвищує їх моторну активність, допомагає запам'ятовувати рухи, розвиває почуття ритму. Таким чином, розвиток творчих здібностей студентів у процесі фізичного виховання доцільно здійснювати за допомогою злиття засобів естетичного виховання (музики, танцю) та фізичного виховання (рухів, фізичних вправ) [4, с.150].

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що завдання навчальних закладів полягає не лише в організації активного дозвілля студентів за допомогою проведення різноманітних змагань, естафет тощо, а й у заохоченні та зацікавленні молоді до ведення більш активного способу життя, оскільки такий підхід не лише буде мати позитивний вплив на загальний стан здоров'я студентів, а й допоможе покращити їх пам'ять, підвищити увагу та концентрацію під час навчального процесу та буде сприяти розвитку творчого підходу до виконання поставлених завдань, що допоможе покращити успішність студентів.

#### **Список літератури:**

1. Белікова О.В. Фізичне виховання в ЗВО, базовий теоретичний курс: навч. посіб. Одеса. 2022. 265с.
2. Кравцова А.І. Самостійне тренування студента: навч. посіб. Одеса. 2023. 323с.
3. Круцевич Т.О. Сучасні тенденції організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. №3. С.109-114.
4. Ладишкова О.Ю. Фізичний фітнес в ЗВО, теорія і методика навчання: навч. посіб. Одеса. 2022. 390 с.
5. Ладишкова О.Ю. Урсу Н.Г. Браславський І.О. Браславська Н.В. Інтерактивне навчання студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій. The 4th International scientific and practical conference “*Scientific research in the modern world*” (February 9-11, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. –P. 291-298.