



СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Омелянюк Юрій

*старший викладач кафедри фізичної культури і спорту
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»*

Гарієвський Юрій

*старший викладач кафедри теорії і методики /
фізичного виховання та адаптивної фізичної культури
Приватного вищого навчального закладу
«Міжнародний економіко-гуманітарний університет
імені академіка Степана Дем'янчука»
м. Рівне, Україна*

Підвищення якості життя молоді набуває стратегічного значення в контексті сучасної системи вищої освіти України. Саме здобувачі вищої освіти представляють найбільш чутливу і водночас перспективну соціальну групу щодо впливу негативних чинників оточення та стресогенних навантажень. За даними сучасних досліджень, стан здоров'я людини формується під впливом цілого ряду факторів, однак визначальний вплив має саме спосіб життя (50–58%). Другорядними залишаються рівень розвитку медицини (8–10%), стан довкілля (15–20%) та біологічні (у тому числі спадкові) фактори (18–20%) [2]. Отже, формування й підтримка здорового способу життя студентської молоді стає пріоритетним завданням у системі фізичного виховання сучасних закладів вищої освіти.

Збереження й зміцнення здоров'я студентів – це основа продуктивної навчальної діяльності та самореалізації особистості. Як зазначає Г. П. Грибан, значення фізичного самовдосконалення обумовлюється рівнем розвитку індивідуальних потреб, загальним рівнем культури та освітніми цінностями; чим розвиненіша особистість, тим вищою стає її мотивація до здорового способу життя. Водночас фізична активність визнана базовим чинником здоров'я: її дефіцит призводить до порушень працездатності, швидкої стомлюваності, розладів сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження уваги й темпу мислення, а відтак – до погіршення фізичного та ментального стану [4, с. 97–98].

Спортивні ігри посідають особливе місце серед форм рухової активності завдяки своїй універсальності, високому емоційному заряду та

можливості індивідуального вибору виду спорту. Як стверджують М. П. Горобей, О. С. Чалий, Т. В. Дерябкина, В. П. Самійленко, саме змагальна специфіка, інтенсивний вплив на фізичний і психічний стан, а також доступність ігор для різних вікових категорій і рівнів підготовленості формують унікальну компетентнісну платформу для соціального та особистісного зростання здобувачів вищої освіти [3]. Емпіричні дослідження доводять, що студенти частіше обирають саме спортивні ігри через їхню інтерактивність, розмаїття рухової активності, азартність, групову взаємодію та позитивний вплив на самодисципліну й самооцінку [1].

Командні ігри мають потужний ефект соціалізації. Період юності супроводжується формуванням соціальної ідентичності, активізацією міжособистісних зв'язків та ціннісних орієнтацій. Через командні спортивні ігри відтворюються моделі поведінки, ролі й структури соціальної взаємодії, характерні для реального життя; спорт розвиває комунікативні вміння, етичні настанови, толерантність, навички згуртованості та лідерства [3].

Закордонні дослідження підтверджують, що участь у спортивних іграх знижує рівень психологічного стресу, позитивно впливає на емоційний стан і самооцінку здобувачів освіти [5]. Регулярна рухова активність у командних умовах забезпечує розвиток сили, витривалості, гнучкості, координації, швидкості, укріплює серцево-судинну і нервову системи, сприяє самоврядуванню власним тілом і поведінкою. Суттєвою перевагою є сприяння формуванню так званого «ігрового інтелекту» – комплексної здатності аналізувати ситуацію, знаходити альтернативні рішення, діяти у нестандартних умовах і швидко реагувати на зміну ігрових параметрів [3].

Таким чином, організація спортивних ігор – це важливий складник фізичного виховання у закладах вищої освіти. Спортивні ігри забезпечують профілактику захворюваності, сприяють соціалізації, розвитку лідерства, формуванню «м'яких навичок» і психоемоційної стабільності. Використання сучасних педагогічних підходів у навчанні спортивних ігор формує стратегічну культуру здоров'я студентської молоді, яка є важливою частиною успіху в професійному та особистому житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антіпова Ж., Барсукова Т. Успішне застосування спортивних ігор у системі фізичного виховання здобувачів – етап реалізації концепції розвитку вищої освіти. *Viae Educationis: Studies of Education and Didactics*. 2022. Т. 1. № 1. С. 92–99.
2. Бойчук Ю. Д., Турчинов А. В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2015. № 48–49. С. 180–186.
3. Горобей М. П., Чалий О. С., Дерябкина Т. В., Самійленко В. П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів. *Проблеми і*



Міжнародна науково-практична конференція
“Міжнародні тенденції та перспективи розвитку
в освіті та науці в умовах глобалізації”
до 100-річчя академіка Степана Дем'янчука
(м. Рівне, 13 листопада 2025 року)

перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. 2018. Вип. 2. С. 9–11.

4. 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.

5. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013. Vol. 10. № 1. P. 98.