

УДК 796.8.3.25.

Шаповал Д.Ю.¹, Путров О. Ю.²

¹ студ. гр Е-414 НУ «Запорізька політехніка»

² наук. керівник – старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є невід’ємною складовою формування гармонійно розвиненої особистості. Соціальні аспекти фізичного виховання в ВНЗ спрямовані не лише на зміцнення здоров’я студентів, але й на розвиток їхніх соціальних навичок, сприяння інтеграції у студентське середовище, формування командної роботи та розвиток лідерських якостей. Розглянемо ключові аспекти впливу фізичного виховання на соціальну сферу студентського життя.

1. Розвиток комунікативних навичок та інтеграція в соціум

Фізичне виховання у ВНЗ часто здійснюється в групах, що сприяє активному спілкуванню між студентами. Участь у командних видах спорту, таких як футбол та баскетбол, допомагає студентам розвивати навички ефективної комунікації, вміння співпрацювати та вирішувати конфлікти. Такі заняття також сприяють інтеграції студентів з різних соціальних груп, культур і національностей, що є важливим у сучасному глобалізованому світі [1].

2. Підтримка психічного здоров’я

Регулярні заняття фізичною культурою знижують рівень стресу і тривожності у студентів, що позитивно впливає на їхню соціальну активність і участь у громадському житті. Фізична активність підвищує рівень ендорфінів, що сприяє покращенню настрою і мотивації до соціальної взаємодії [2]. Це особливо важливо для студентів, які стикаються з високим рівнем академічного навантаження та соціальними стресами.

3. Формування лідерських якостей

Заняття спортом часто вимагають розвитку лідерських якостей, особливо у командних видах спорту, де студенти можуть випробувати свої здібності щодо управління групою, прийняття рішень і організації процесів. Спорт сприяє розвитку навичок лідерства, які є корисними не тільки під час навчання, але й у подальшій професійній діяльності [3].

4. Підвищення соціального капіталу

Фізичне виховання сприяє формуванню соціального капіталу — системи соціальних зв'язків, що базується на довірі, взаємодопомозі та співпраці. Участь у спільних заходах, таких як спорт, зміцнює соціальні зв'язки та сприяє побудові спільнот [4]. Студенти, які активно залучені до спортивного життя, частіше мають ширшу мережу соціальних контактів, що може бути важливим у майбутньому для побудови кар'єри та соціальної інтеграції.

5. Виховання толерантності та поваги до інших

Заняття фізичними вправами в групах та командах сприяють розвитку толерантності та поваги до інших. Фізична культура може бути використана як засіб для виховання особистої та соціальної відповідальності [5]. Взаємодія з однолітками та тренерами допомагає студентам навчитися ефективно співпрацювати, поважати різноманітність і розвивати емоційний інтелект.

6. Протидія антисоціальній поведінці

Фізична активність може бути потужним інструментом у протидії антисоціальній поведінці, такий як агресія або вживання наркотиків. Залучення до спортивних заходів створює у студентів відчуття приналежності до спільноти, що зменшує ризик соціальної ізоляції та девіантної поведінки. Участь у спорті може знизити рівень ризикованої поведінки серед молоді [6].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
2. Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
3. Gould, D., Collins, K., Lauer, L., & Chung, Y. (2007). Coaching life skills through football: A study of award winning high school coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 16-37.
4. Putnam, R. D. (2000). *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. New York: Simon & Schuster.
5. Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Smith, A. L., & Biddle, S. J. H. (2008). Youth physical activity and sedentary behavior: Challenges and solutions. In: Smith, A. L., & Biddle, S. J. H. (Eds.), *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior: Challenges and Solutions* (pp. 117-139). Champaign, IL: Human Kinetics.