***Світлана Коляденко***

***(Київ, Українв)***

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

( Розвиток фізкультури і спорту в сучасних умовах)

**ЗНАЧЕННЯ СПОРТУ У ЖИТТІ МОЛОДОЇ ЛЮДИНИ**

У сучасному світі, де молодь стикається з численними соціальними викликами нестачею мотивації, впливом шкідливих звичок, інформаційним перенасиченням та зниженням рівня фізичної активності надзвичайно важливим є пошук ефективних засобів її всебічного виховання. Одним із найбільш дієвих інструментів, що поєднує фізичний, моральний, психологічний та соціальний вплив, є спорт. Спорт виконує не лише оздоровчу функцію. Він формує риси характеру, які необхідні кожній людині в дорослому житті: наполегливість, відповідальність, здатність до командної роботи, вміння долати труднощі. У процесі спортивної діяльності молодь навчається діяти відповідно до певних правил, поважати суперника, гідно приймати поразки і не зупинятись на досягнутому. Це справжня школа життя, яка виховує не лише тіло, а й дух .Окрім того, спорт має значний соціальний вплив. Він сприяє інтеграції в суспільство, попередженню девіантної поведінки, зміцненню міжособистісних стосунків. Участь у спортивних секціях, гуртках, змаганнях дозволяє молоді реалізувати себе, знайти однодумців, отримати підтримку та визнання. У навчальних закладах фізичне виховання та спортивна робота є важливою складовою освітнього процесу. Вона доповнює академічну складову, сприяючи гармонійному розвитку особистості. Не менш важливою є роль позанавчальних закладів, таких як спортивні школи, клуби, федерації, які розширюють можливості молоді для самореалізації. [2] Спорт посідає особливе місце в житті сучасної молоді, відіграючи ключову роль у формуванні як фізичного здоров’я, так і світогляду. Зайняття спортом сприяє гармонійному розвитку тіла, покращенню загального самопочуття, підвищенню імунітету, працездатності та витривалості. Проте його значення не обмежується лише фізичним аспектом, тому що спорт формує культуру поведінки, розвиває волю, характер і соціальну відповідальність. У підлітковому і юнацькому віці організм проходить активну фазу росту та становлення. Саме в цей період особливо важливо забезпечити регулярну фізичну активність, яка не лише покращує фізичні показники (витривалість, силу, гнучкість, координацію), але й попереджає багато захворювань, таких як серцево- судинні, захворювання опорно-рухового апарату, метаболічні порушення. Систематичні спортивні заняття також формують правильну поставу, зміцнюють м’язову систему та покращують функціонування всіх органів. Окрім цього, активний спосіб життя дозволяє молодим людям зберігати енергійність, уникати гіподинамії, покращити сон і підвищити рівень концентрації в навчанні та повсякденному житті. Спорт позитивно впливає на психологічне здоров’я молоді. Він допомагає зменшити рівень стресу, тривожності, сприяє розвитку позитивного мислення та впевненості в собі. Завдяки регулярним тренуванням і досягненню особистих результатів формується почуття самоповаги та цілеспрямованості. Також заняття спортом є способом емоційної розрядки. Молодь, що активно займається фізичними вправами, рідше схильна до агресії, депресії чи асоціальної поведінки. Командні види спорту додатково сприяють розвитку комунікативних навичок, здатності до співпраці, що важливо для соціальної адаптації в колективі та суспільстві загалом. Будь-який вид спорту передбачає чіткий режим занять, дотримання правил, повагу до тренера та партнерів по команді. Це вимагає від молодої людини організованості, пунктуальності, регулярності, тому що саме ці риси лежать в основі поняття «дисципліна».[2] Заняття спортом допомагають зрозуміти причинно-наслідкові зв’язки: результат залежить від зусиль, систематичності та самовіддачі. Саме в такому середовищі формується відповідальність за своє тіло, за власний прогрес, за командний результат, за виконання поставлених завдань. Така модель поведінки згодом переноситься в інші сфери життя - навчання, професійну діяльність, особисті відносини. Спорт створює сприятливі умови для формування лідерських якостей. У змаганнях, тренуваннях, іграх часто виникає необхідність ухвалювати рішення, надихати інших, брати на себе відповідальність. Молодь, яка має досвід участі в спортивних командних видах, здатна швидше проявляти ініціативу, впевненість у власних силах і вміння організовувати інших. Не менш важливим є розвиток самоконтролю - це здатність стримувати емоції, керувати поведінкою у стресових ситуаціях, не втрачати зосередженість у відповідальні моменти. Це особливо важливо як у спорті, так і в житті загалом. Також спорт виховує волю, вміння долати труднощі, не здаватися після невдач, прагнути до мети навіть у складних умовах. [4] Постійна робота над собою, тренування через втому, змагання з сильними суперниками. Все це сприяє зміцненню внутрішньої сили та витривалості. Окрім фізичного та психологічного розвитку, спорт має значний вплив на соціалізацію молоді. Він виступає не лише як форма дозвілля чи самореалізації, а як ефективний механізм формування відповідального члена суспільства. Спортивне середовище сприяє розвитку навичок комунікації, взаємодії, співпраці, що є важливими компонентами соціальної компетентності. Спорт створює унікальні умови для інтеграції молоді в суспільне життя. Через участь у спортивних секціях, змаганнях, тренуваннях молода людина долучається до спільноти однодумців, формує нові соціальні зв’язки, знаходить підтримку. Спільна мета, взаємна допомога та командна робота сприяють згуртованості та розвитку почуття відповідальності за інших. Особливо важливою є роль спорту у включенні в активне життя молоді з вразливих груп, таких як дітей з малозабезпечених родин, осіб з обмеженими можливостями, підлітків з проблемною поведінкою. Для них спорт може стати середовищем, де вони відчувають прийняття, повагу та віру в себе. Доведено, що залучення молоді до регулярної спортивної діяльності знижує ризик розвитку девіантної поведінки. Замість того, щоб проводити вільний час на вулиці або в соціальних мережах, молодь отримує змогу зайнятись корисною діяльністю, спрямованою на самовдосконалення. Спорт відволікає від негативних впливів, дає змогу направити енергію в конструктивне русло, а також підвищує самооцінку, що знижує ймовірність участі в ризикованих або кримінальних діях. Окрім цього, тренер або спортивний наставник часто стає для молоді авторитетом і позитивним прикладом, що додатково зміцнює виховну функцію спортивного середовища. Командні види спорту відіграють важливу роль не тільки в фізичному розвитку спортсменів, а й у їхній морально-психологічній підготовці. [1] Виховання таких якостей, як дисципліна, співпраця, відповідальність, сприяє формуванню сильного, згуртованого колективу, здатного досягати високих результатів. Командний спорт допомагає спортсменам усвідомити важливість взаємодії та підтримки одне одного для досягнення спільної мети. Співпраця є основою ефективної командної взаємодії. У командних видах спорту кожен гравець має певну роль і його успіх часто залежить від того, як добре він може взаємодіяти з іншими членами команди. Це вимагає розвитку комунікативних навичок, уміння слухати, адаптуватися до потреб команди та допомагати іншим. Толерантність та взаємоповага до суперника є важливими складовими спортивної етики. В командних видах спорту це не тільки про взаємодію з партнерами по команді, але й про ставлення до інших команд, суперників, тренерів і суддів. Важливо не лише вигравати, але й проявляти повагу до інших команд, навіть якщо вони є конкурентами. Це включає чесність у грі, відсутність агресії та прояви здорової конкуренції. Спорт може стати чудовою платформою для вивчення культурної, соціальної та етнічної різноманітності. Через командні види спорту спортсмени можуть краще розуміти та поважати відмінності, що існують між людьми. Приязне ставлення до суперників навіть у напружених ситуаціях сприяє розвитку стійкості до стресу і психологічної витривалості. Спорт відіграє важливу роль у розвитку молоді, адже він не тільки сприяє фізичному розвитку, але й виховує моральні та соціальні якості, формує здоровий спосіб життя. У школах, вищих навчальних закладах, а також у позанавчальних установах спорт є важливою складовою частиною виховного процесу. Фізичне виховання в навчальних закладах є основним елементом здоров’я та розвитку молоді, що допомагає формувати фізичні, психологічні та соціальні навички. Фізичне виховання в школах - це базова програма, що забезпечує фізичний розвиток школярів, вчить основам здорового способу життя, сприяє розвитку командних навичок та відповідальності. Важливо, щоб уроки фізкультури були цікавими та доступними для всіх дітей, незалежно від рівня їх підготовки. Спорт в університетах і коледжах є частиною загальної програми, але також існують можливості для професійного розвитку спортсменів через спортивні секції та клуби. Спорт у ВНЗ може сприяти підвищенню рівня командної роботи, самодисципліни, а також забезпечувати можливості для студентів з різних спеціальностей проявляти свої фізичні здібності. Спортивні секції та клуби є важливою частиною позанавчального виховання. Вони допомагають розвивати спортивні таланти, забезпечують можливості для активного відпочинку і сприяють розвитку соціальних навичок. Спортивні секції дають можливість дітям і підліткам займатися спортом на регулярній основі, навчатися новим технікам і підвищувати свою майстерність. Вони можуть бути як загальноосвітніми (для розвитку фізичної культури), так і спеціалізованими (для конкретних видів спорту). Спортивні клуби не тільки дозволяють отримати спортивні навички, але й допомагають формувати особисті якості: дисципліну, відповідальність, командну роботу, а також є осередком для розвитку молодіжних ініціатив, організації спортивних заходів. Незважаючи на численні переваги, спорт також приносить низку проблем і викликів, які можуть впливати на розвиток молоді. З одного боку, спорт дає можливість досягати великих результатів, з іншого боку він може стати джерелом значного психологічного тиску. Спортсмени, особливо на професійному рівні, часто стикаються з величезним тиском щодо досягнення високих результатів, що може призвести до стресу, депресії та навіть вигорання. Молоді спортсмени можуть відчувати тиск з боку тренерів, батьків, а також суспільства, що може негативно вплинути на їхній психологічний стан. Також високий рівень інтенсивності тренувань і змагань може призвести до травм, що в свою чергу може мати довгострокові наслідки для здоров’я молодих спортсменів. Це важливий аспект, який потребує особливої уваги, зокрема щодо реабілітації та психологічної підтримки. Одним із основних викликів у вихованні молоді через спорт є забезпечення доступності спортивних занять та мотивації для молоді до регулярних тренувань. Не всі діти та молодь мають доступ до спортивних секцій, зокрема у малих містах чи сільських місцевостях. Брак інфраструктури, фінансові труднощі та відсутність кваліфікованих тренерів можуть обмежувати можливості для занять спортом. Для багатьох молодих людей спорт може бути не настільки привабливим, якщо вони не бачать конкретної мети чи не мають стимулів до занять. Важливо, щоб заняття спортом приносили не лише фізичне задоволення, а й психологічне, допомагаючи зберігати інтерес до активності на тривалий час. Отже, значення спорту в житті молодої людини є багатогранним. Виховання через спорт має важливу роль у розвитку молоді, як фізично, так і морально. Спорт формує не лише фізичні навички, а й сприяє розвитку таких якостей, як дисципліна, командний дух, самовідданість, відповідальність і лідерство. Спортивні програми допомагають сформувати у молоді правильні життєві орієнтири, сприяють соціалізації, а також забезпечують важливу психологічну підтримку. Це не просто засіб підтримки фізичної форми, а повноцінна виховна платформа, що сприяє формуванню зрілої, відповідальної та гармонійної особистості. [3] Одним із головних здобутків, які молодь отримує завдяки заняттям спортом, є всебічне формування особистості. У процесі спортивної діяльності юнаки та дівчата не лише розвивають свої фізичні можливості, а й набувають морально-вольових якостей, що мають велике значення у житті. Спорт, як виховний інструмент, має здатність впливати на ціннісні орієнтири, поведінкові реакції, соціальну активність і внутрішню мотивацію людини.

**Література:**

1. Кочубей, І. О. (2018). Фізичне виховання в Україні: тенденції розвитку та проблеми. Київ: Наукова думка.
2. Шевченко, О. В. (2017). Спортивна культура та її роль у вихованні молоді. Львів: ЛНУ ім. Івана Франка.
3. Sport for All. (2019). The Role of Sport in Social Development. World Health Organization (WHO).
4. Право на гру. (2021). International Sport for Development. The Right to Play Foundation.

**Відомості про автора:**

1. Коляденко Світлана Ананіївна ‒ старший викладач кафедри фізичного виховання НУХТ; тел.: 0978467542; kolyadenko.sveta@ukr.net; сертифікат: ТАК; про конференцію дізналася від колег; потребую отримувати запрошення від оргкомітету про наступні наукові конференції на свою електронну адресу.

**ДЯКУЮ!**