

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

6. Шевцов А.Г., Романенко О.В., Ханзерук Л.О., Чеботарьова О.В. Дитина з порушеннями опорно-рухового апарату в загальноосвітньому просторі. Методичні рекомендації фахівцям з організації та впровадження інклюзивної форми навчання дітей з порушеннями функцій опорно-рухового апарату. Навчально-методичний посібник /за заг. наук. ред. А. Г. Шевцова. К.: Видавничий Дім „Слово”, 2014. 200 с.

7. Ярчук Г.В., Ганчева К. М. Особливості підготовки вчителя фізичної культури в умовах інклюзивної освіти. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*, 2021, 56: С. 250-262.  
<http://hdl.handle.net/123456789/1628>

**Ірина БЕЗДУШНА,**

здобувач освіти фахового молодшого бакалавра  
Комунального закладу „Уманський гуманітарно-педагогічний  
фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка  
Черкаської обласної ради”  
м. Умань, Україна

*Науковий керівник: Любов ЧЕРНЕНКО,*  
викладач фізичного виховання початкової освіти, майстер спорту  
Комунального закладу „Уманський гуманітарно-педагогічний  
фаховий коледж ім. Т. Г. Шевченка  
Черкаської обласної ради”  
м. Умань, Україна

## **ЧОМУ ТАК ВАЖЛИВИЙ СПОРТ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ?**

Фізичне виховання та спорт в сучасній освіті є ключовими елементами, визнаними не лише як засіб для забезпечення здоров'я, але й як важливий чинник розвитку особистості. У світі, який швидко змінюється, фізична активність та спорт стають необхідною складовою гармонійного росту та

формування молодого покоління. Взаємодія фізичного виховання та спорту з освітою визначається не лише покращенням фізичного стану, але і підтримкою здоров'я мозку, підвищенням емоційного та соціального інтелекту. У цій статті ми розглянемо роль фізичного виховання та спорту в контексті сучасної освіти, визначимо їхній внесок у розвиток особистості, когнітивні можливості та соціальну адаптацію студентів та школярів.

Фізичне виховання та спорт в сучасній освіті необхідні не лише для фізичного розвитку, але й для формування критичного мислення, роботи в команді, лідерських якостей та розвитку вольової сфери. Сучасні педагогічні підходи визнають, що фізична активність сприяє покращенню когнітивних функцій, таких як концентрація уваги та пам'ять, що важливо для успішної освіти. Освітні заклади стають платформою для розвитку спортивних досягнень та популяризації здорового способу життя серед учнів. Університети та школи активно впроваджують фізкультурні програми та спортивні заходи, надаючи студентам можливість обирати з різноманітних видів фізичної активності. Важливим елементом є інклюзивність фізичного виховання, яке дозволяє кожному учневі, незалежно від фізичних можливостей, брати участь у спортивних заходах та розвиватися як особистість. Це важливо для створення відкритого та підтримуючого оточення в освітніх установах. Сучасна освіта визнає роль спорту не лише в фізичному, але й в соціальному та психологічному розвитку особистості. Формування комунікативних навичок, самодисципліни та вміння працювати в команді стають важливими результатами фізичного виховання. Отже, фізичне виховання та спорт в сучасній освіті відіграють рішучу роль у становленні гармонійно розвиненої особистості, що готова до викликів сучасного світу. Вони є необхідними компонентами повноцінної освітньої системи, сприяючи не тільки збереженню фізичного здоров'я, але й формуванню ключових життєвих компетентностей.

Сучасна реальність поставила перед підлітками безліч викликів, пов'язаних із стрімким ростом та формуванням особистості. Один із найефективніших інструментів, які допомагають їм успішно пройти цей етап, – це зайняття

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”

спортом. У цьому рефераті ми розглянемо, чому важливо підліткам займатися спортом, як це впливає на їхнє фізичне, психологічне та соціальне здоров'я.

**Фізичний Розвиток:** Перш за все, спорт формує фізичне здоров'я підлітка. Регулярні тренування сприяють розвитку м'язово-скелетної системи, покращенню кардіо-васкулярної функції та зміцненню імунітету. Активна фізична діяльність допомагає уникнути проблем зі здоров'ям, пов'язаними з сидячим способом життя, та стає запорукою довголіття.

**Психологічний Аспект:** Зайняття спортом користує не лише тілу, але і розуму. Спортивні заняття сприяють покращенню концентрації уваги, розвитку стратегічного мислення та формуванню таких важливих навичок, як самодисципліна та вміння ставити та досягати цілей. Крім того, спорт допомагає знайти емоційний відпочинок, зменшує стрес та покращує настрій.

**Соціальна Інтеграція:** Залучення до спорту стає могутнім фактором соціалізації. Підлітки, які займаються спортом, вступають у різноманітні команди чи спортивні групи, де вони вчаться спілкуватися, працювати в команді та розвивати навички лідерства. Це стимулює формування позитивних соціальних зв'язків та виховання відповідальності перед командою. Загалом, можна сказати, що зайняття спортом для підлітка - це невід'ємна частина повноцінного розвитку. Воно впливає на всі сфери життя підлітка, сприяючи його здоров'ю, психічному зростанню та соціальній адаптації. Поєднання фізичної активності з навчанням стає запорукою становлення активного, здорового та гармонійного індивіда в сучасному суспільстві.

В сучасному світі, де темпи життя надто швидкі, а вимоги до фізичного та інтелектуального потенціалу людини високі, зайняття спортом виявляється однією з ключових складових здорового та збалансованого способу життя. У цьому рефераті ми розглянемо, чому зайняття спортом є необхідним для нашого організму та як воно позитивно впливає на роботу мозку.

**Фізичний Вплив на Загальне Здоров'я:** Зайняття спортом сприяє загартуванню організму, зміцнює серце, поліпшує роботу легень і кровоносної системи. Покращення фізичного стану в свою чергу допомагає уникнути багатьох захворювань та

підтримує оптимальну роботу всіх систем тіла. Вплив на Роботу Мозку: Особливу увагу слід звернути на те, як зайняття спортом впливає на мозкову діяльність. Фізична активність сприяє підвищенню кровообігу в мозку, що в свою чергу забезпечує краще постачання кисню та поживних речовин до клітин мозку. Це покращує когнітивні функції, збільшує концентрацію уваги та покращує пам'ять. Стимуляція Нейрогенезу: Фізична активність сприяє стимуляції процесів нейрогенезу, тобто утворення нових нейронів. Це особливо важливо в періоди інтенсивного росту та розвитку, такі як дитинство та підлітковий вік. Нові нейрони сприяють покращенню когнітивних функцій та підтримці пластичності мозку. Вплив на Психічне Здоров'я: Зайняття спортом сприяє виділенню ендорфінів – гормонів радості та задоволення. Це може значно покращити настрій, зменшити рівень стресу та допомогти в боротьбі з депресією та тривожністю. Заняття спортом не лише сприяє покращенню фізичного стану організму, але і виявляється ключовим фактором для підтримки здоров'я мозку. Регулярні тренування сприяють оптимальному функціонуванню мозкових процесів, покращують пам'ять, концентрацію та загальні когнітивні функції, створюючи сприятливі умови для успішного розвитку та досягнення життєвих цілей.

У висновку слід відзначити, що роль спорту в сучасній освіті виявляється невід'ємною та визначальною для повноцінного розвитку індивіда. Зайняття спортом стає ключовим елементом в системі виховання, підтримки фізичного та психічного здоров'я, формування характеру та соціальної активності. На тлі викликів та стресів сучасного життя, активна фізична активність стає запорукою збалансованого та гармонійного розвитку особистості. Зайняття спортом у сучасній освіті визначається не лише фізичною справністю, але й розвитком когнітивних, соціальних та психологічних аспектів особистості. Вивчення інтеракції між спортом та освітою вказує на позитивний вплив спорту на навчання, концентрацію, формування лідерських якостей та соціальну адаптацію. Таким чином, спорт виступає не тільки як засіб підтримки здоров'я, але і як потужний каталізатор для розвитку в учнів та студентів

„Актуальні питання сучасної педагогіки: творчість, майстерність, професіоналізм”  
всебічності, що стає важливим фактором у створенні сильної, витривалої та  
успішної особистості в сучасному світі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антипов В. А., Разумахіна Е. Г. Реалізація функцій фізичної культури і спорту в державній молодіжній політиці./ ТіПФК.- 2008. № 3.- С.12.
2. Бауер, В. Г. Соціальна значущість фізичної культури і спорту в сучасних умовах розвитку/ В. Г. Бауер //Теорія і практика фізичної культури. 2001. № 1.
3. Кобяков Ю. П., Концепція норм рухової активності людини Ю. П. Кобяков // Теорія і практика фізичної культури. - 2003. - №11. - С. 20-23.
4. Козина Г. Ю. Здоров'я в ціннісному світі студентів./ Соціс. - 2007. - № 9. - С. 147-149.
5. Ларшина, Н. В. Особливості спорту як соціального інституту / Н. В. Ларшина // Олімпійський рух і соціальні процеси: досвідчений. X Всерос. науч. конф. - М.: Радянський спорт, 2001.

**Тетяна ЛІСОВЕНКО,**

*викладач-методист циклової комісії фізичного виховання*

*КЗ КОР „Богуславський гуманітарний*

*фаховий коледж імені І. С. Нечуя-Левицького”*

*Київської обласної ради*

*м. Богуслав, Україна*

## **ОСОБИСТІСНО-ДІЯЛЬНІСНИЙ ПІДХІД У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Сучасний рівень розвитку суспільства, освіти і науки висуває високі вимоги до компетентності фахівців різних напрямів, що потребує суттєвих змін