Отже, формуванню дослідницької компетентності майбутніх фахівців із фізичної культури і спорту сприяє продумане забезпечення її компонентів через зміст відповідних навчальних дисциплін, активне залучення здобувачів вищої освіти до наукових пошуків, інтерактивні методи навчання.

Список використаних джерел

1. Бойко І. В. Основи формування дослідницької компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогічна освіта: теорія і практика.* 2025. Вип. 38 (1), С. 86-96.

2. Внукова О. М., Томіч Л. М. Наукові дослідження з фізичної культури і спорту в Україні з 2014 р. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. № 1, Т. 2, С. 7-15.

3. Хлібкевич С. Б. Дослідницька компетентність майбутнього вчителя фізичної культури як педагогічна проблема. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* 2018. № 30 (40), С. 22-25.

4. Штонда О. Г., Білецька С. А., Проскурня О. І. Формування дослідницької компетентності магістрів педагогічних університетів у процесі науково-дослідної практики. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2022. № 51, С. 105-112.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ

Зеленюк О. В., кандидат наук з фізичного виховання,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Ілляшенко Р.С., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну

Людина зі своїм складним анатомічним устроєм, фізіологічними та психічними особливостями є найвищим етапом еволюції органічного світу. Її організм – це цілісна біологічна система, де всі органи та системи перебувають у тісному взаємозв'язку. Саме ця єдність визначає потребу у формуванні правильних уявлень про фізичну культуру і спорт як про чинники гармонійного розвитку особистості.

Фізична культура не може розглядатися лише як набір вправ чи тренувальних методик. Вона має соціально-педагогічне значення, оскільки сприяє розвитку психічної, емоційної та інтелектуальної стійкості, формує ціннісні орієнтації та відповідальність за власне здоров'я. Систематична рухова діяльність підвищує працездатність, розширює фізичний резерв організму та водночас виховує у молоді усвідомлення того, що заняття спортом – це насамперед інвестиція у власне майбутнє, а вже потім – внесок у суспільство.

Соціально-педагогічний аспект полягає також у тому, що знання про функціонування організму мають бути інтегровані у виховний процес. Це дозволяє студентам і підліткам не лише розуміти біологічні основи фізичної культури, а й усвідомлювати її роль у формуванні особистісних якостей – самодисципліни, відповідальності, здатності до співпраці. Таким чином, фізична культура і спорт виступають не лише як засіб фізичного вдосконалення, але й як соціально-педагогічний механізм розвитку особистості, що забезпечує гармонійне поєднання біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Кожні кілька років людство робить новий крок уперед. Наука, медицина, промисловість – усі ці галузі здійснюють значні прориви, створюючи нові прилади, техніку, апаратуру та медичні засоби. Такі досягнення впливають не лише на рівень життя, а й на психіку людини, формуючи нові уявлення про здоров'я та його збереження. Саме тому важливо розглядати ті основоположні соціально-педагогічні аспекти, які визначають ставлення молоді до фізичної культури і спорту.

Протягом усієї історії людство прагнуло до довгого та здорового життя. Це прагнення відображалося як у містичних пошуках «філософського каменя», так і в наукових дослідженнях, що у XX–XXI століттях досягли значних вершин у розумінні людини та шляхів продовження її життя. На цьому тлі голоси спортсменів і тренерів, які наголошують на значенні фізичної культури та спорту як щоденної практики, часто звучать менш гучно. Молодь нерідко ставить запитання: навіщо витрачати сили й час на тренування, якщо існують технології чи «чудодійні» засоби, що обіцяють швидкий результат?

Соціально-педагогічний аспект полягає в тому, що саме молодь найбільш схильна до спокуси отримати все й одразу, без тривалих тренувань, дієт чи обмежень. Проте варто пам'ятати: Наукові досягнення, яким можна довіряти більше, ніж містичним практикам, здебільшого не дають миттєвої «панацеї», а лише окреслюють перспективи на десятиліття вперед. Послуги як наукових, так і псевдонаукових «новаторів» є дорогими й недоступними для більшості. Масова практика використання навіть існуючих технологій ще не має достатньо перевірених прикладів.

Важливим чинником, що впливає на формування уявлень населення про фізичну культуру, є позиція сучасних лікарів. Вони наголошують, що дефіцит рухової активності та стреси в умовах розвитку сучасного суспільства є ключовими причинами негативних змін у стані здоров'я населення, які спостерігаються сьогодні у всіх економічно розвинених країнах. Гіподинамія та нервові перевантаження не лише знижують опірність організму, але й стають причиною серйозних патологічних явищ, значною мірою зумовлюючи зростання серцево-судинних, шлунково-кишкових, психічних та інших «хвороб століття». Саме тому медики одностайно вказують на розвиток фізичної культури як на один із основних напрямів профілактичної роботи.

Не менш важливим соціально-психологічним чинником залишаються приклади самих спортсменів і їхніх тренерів, які власним досвідом демонструють результати та досягнення, до яких варто прагнути. Для молоді особливо важливо підкреслити, що ці результати були досягнуті завдяки витримці, цілеспрямованості та прихильності до здорового способу життя. Саме ці якості формують правильні уявлення про фізичну культуру, яка полягає не лише у розвитку мускулатури, а й у засвоєнні цінностей, норм і знань, що створюються та використовуються суспільством задля фізичного й інтелектуального розвитку людини, удосконалення її рухової активності та формування здорового способу життя.

Особливе місце у соціальному житті сучасного суспільства займає олімпійський рух. Олімпізм – це соціально-культурне явище, що впливає на загальнолюдські морально-етичні цінності у світовому масштабі. Так, наприклад, у XXXI Олімпійських іграх у Ріо-де-Жанейро взяли участь представники 207 країн світу [2]. Це свідчить про глобальне значення спорту як чинника єдності, культурного розвитку та формування ціннісних орієнтацій молоді. Олімпійські ігри – це найкращий на сьогодні засіб пропаганди та утвердження загальнолюдських цінностей: миру, здорового способу життя, зміцнення сім'ї, подолання соціальних і расових відмінностей. У процесі розвитку олімпійського руху спортивні успіхи поступово стали показником національного престижу та культурної зрілості суспільства.

Разом із цим важливо розглянути, як формується здоровий спосіб життя та яким чином його можна реалізовувати у різних сферах життєдіяльності людини.

1. Трудова сфера. При аналізі формування здорового способу життя серед молоді, зокрема студентів, можна говорити про значні фізично-спортивні навантаження, що мають місце у цій групі населення, іноді навіть у примусовій формі. У цій сфері культивування здорового способу життя має найбільший масштаб і дає конкретні результати. Проте ефективність була б значно вищою, якби акцент робився не лише на нормативи, які необхідно виконати для здачі, а на переконання молоді у важливості постійного дотримання принципів здорового способу життя. Адже нормативи забезпечують короткочасний результат, тоді як усвідомлене ставлення формує тривалу мотивацію та стійкі соціально-педагогічні орієнтири.

2. Громадська сфера. Велику роль тут відіграють засоби масової інформації, особливо телебачення. Саме завдяки йому молодь може бачити історії видатних спортсменів, які досягли успіхів завдяки наполегливості та праці. Такі приклади формують ідеали для наслідування. Водночас допінгові скандали підривають довіру до спорту, тому боротьба з ними є важливим чинником формування здорового способу життя.

3. Сімейно-побутова сфера. Тут ключову роль відіграє особистий приклад батьків та їхнє ставлення до здорового способу життя. Держава не може безпосередньо впливати на сім'ю, але може формувати умови у інших сферах, що опосередковано впливають на батьків і дітей.

4. Дозвіллєва сфера. У цій сфері важливими є як медіа, так і діяльність держави щодо створення матеріальної бази: спортивних комплексів, стадіонів, катків, басейнів, майданчиків. Це формує у молоді впевненість, що вільний час варто проводити активно, займаючись спортом і перебуваючи на свіжому повітрі. Якщо держава зможе утвердити сприйняття спорту як добровільної та привабливої форми дозвілля, результат буде значно ефективнішим, ніж від примусового впливу у трудовій сфері.

Таким чином, будь-яка держава прагне активно формувати здоровий спосіб життя серед молоді, зокрема студентів. Фізична культура була й залишається основним засобом збереження довгого та активного життя. Важливо посилювати популяризацію ЗОЖ через телебачення, інтернет, приклади спортсменів та команди, нові світові рекорди. Це сприятиме не лише фізичному розвитку, а й формуванню соціально-педагогічних цінностей у молодіжному середовищі.

Список використаних джерел

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2017. 432 с.

2. Пангелова Н. С. Соціально-педагогічні основи формування культури здоров'я студентської молоді. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2020. 256 с.

3. Шиян Б. М. Фізична культура в сучасному освітньому просторі : монографія. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2019. 298 с.

4. Андрєєва О. В. Формування ціннісних орієнтацій студентів у процесі занять фізичною культурою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2021. № 25. С. 12-18.

5. Сущенко Л. П. Соціально-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. 2022. Вип. 3(149). С. 45-52.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Зеленюк О.В., кандидат наук з фізичного виховання,
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,
Марусич Г.Ю., здобувач вищої освіти
Київський національний університет технологій та дизайну