

Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція

Кравченко О. С., Циганок Ю. С.

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Анотація. Розкрито важливість фізичної активності та спорту в контексті соціальних зв'язків і інтеграції різних груп населення. Фізичне виховання не лише сприяє розвитку фізичних якостей, але й формує цінності, такі як командна робота, дисципліна та взаємоповага. Спорт виступає потужним інструментом для покращення соціальної взаємодії, сприяючи формуванню спільнот і зменшенню соціальної ізоляції. Доведено, що фізичне виховання та спорт є невід'ємною частиною соціальної політики, спрямованої на створення інклюзивного суспільства, де кожен має можливість реалізувати свій потенціал і бути частиною активної громади, підвищуючи самооцінку та соціальну активність. Особливо важливою є роль спорту в інтеграції молоді з особливими потребами та інших вразливих груп.

Ключові слова: фізичне виховання; спорт; соціальна інтеграція, гармонійний розвиток, здоров'я, соціалізація, рухова активність, фізична реабілітація, адаптивне фізичне виховання, особи з інвалідністю.

Вступ. Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція є взаємопов'язаними аспектами, які відіграють вирішальну роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості. З одного боку, регулярні фізичні вправи та заняття спортом сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної підготовленості, розвитку координації, витривалості та інших важливих якостей. Водночас, науковці Наталія Мукан та Лариса Козіброда (2021) акцентують увагу на тому, що соціальна інтеграція забезпечує можливості для налагодження міжособистісної комунікації, формування навичок взаємодії та співпраці, засвоєння культурних норм та цінностей суспільства.

Гармонійне поєднання фізичного виховання, спорту та соціальної інтеграції є запорукою всебічного розвитку людини, адже воно охоплює як фізичну, так і соціальну сфери життєдіяльності.

Таким чином, фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція є взаємодоповнюючими компонентами гармонійного розвитку особистості, які забезпечують фізичне та психічне здоров'я, соціальну адаптацію та повноцінне функціонування індивіда в суспільстві.

Актуальність теми «Фізичне виховання, спорт та соціальна інтеграція» обумовлена потребою в збереженні здоров'я нації, подоланні соціальної ізоляції, сприянні інклюзивності суспільства, психологічному благополуччю та всебічному розвитку особистості.

Мета дослідження. Проаналізувати теоретичні основи та існуючі

наукові дані щодо ролі фізичного виховання, спорту та соціальної інтеграції у розвитку особистості та суспільства.

Матеріал і методи дослідження. Використовувався метод аналізу та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Соціалізація є невід'ємним та безперервним процесом, під час якого індивід засвоює ключові складові культури: символи, смисли, цінності та норми. Це динамічний шлях формування соціальних якостей, умінь і навичок, завдяки якому людина стає повноцінним учасником суспільної взаємодії. Соціалізація не обмежується певним етапом життя, а є перманентним явищем, що відбувається як у результаті стихійного, так і цілеспрямованого контакту особистості з навколишнім середовищем.

С. Б. Фурдуй, Я. М. Ніфака (2018) стверджують, що засвоєння культурних кодів, розвиток комунікативних здібностей та формування соціальної ідентичності відбувається безперервно, розпочинаючись із ранніх років і продовжуючись протягом усього життєвого шляху людини в різних соціальних контекстах.

Фізичне виховання та спорт є винятковою сферою людської діяльності, яка відіграє ключову роль у процесі соціалізації індивідів.

Н. Мука, Л. Козіброда (2021) свідчать, що в контексті універсальних культурних цінностей людства, високий рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовки значною мірою визначає здатність особистості засвоювати та втілювати інші життєво важливі цінності. У цьому сенсі, фізичне виховання та спорт виступає фундаментальною основою, без якої соціалізація людини відбувається малоефективно та неповноцінно.

Фізичне виховання та активне залучення до спортивних практик сприяють збереженню міцного здоров'я, підвищенню фізичної форми, зниженню ризиків захворювань, покращенню працездатності та зменшенню рівня стресу. Водночас, соціальна інтеграція забезпечує можливості для розвитку комунікативних навичок, налагодження міжособистісної взаємодії та формування соціальних зв'язків, що є невід'ємною складовою становлення особистості. Таким чином, фізичне виховання та заняття спортом виступають потужним фактором успішної соціалізації людини, оскільки забезпечують фізичне та психічне здоров'я – основу для засвоєння інших ціннісних орієнтирів та повноцінної інтеграції в суспільство.

Фізичне виховання та спорт виступає унікальним соціальним інститутом, який відіграє ключову роль у процесі соціалізації молодого покоління. Його вагомість полягає в розвитку, засвоєнні та популяризації культури рухової активності людини.

Дані Власової Н. Ф. (2016) свідчать, що потреба фізичного вдосконалення людей має природний аспект, розкриваючись в необхідності для людини задоволення рухових потреб, що забезпечують життєві функції різних систем його організму.

Сіренко Р. Р. (2019) зазначає, що саме під час занять спортом формуються, виявляються і розвиваються індивідуальні якості особи, її характер.

Хоча спорт часто асоціюється із суперництвом та змагальністю, саме змагальна діяльність та підготовка до неї розглядаються дослідниками як визначальні ознаки, що вирізняють спортивну галузь серед інших соціальних феноменів. Однак, роль спорту у соціалізаційних процесах не обмежується лише змагальним аспектом. Заняття спортом сприяють формуванню цілого спектру важливих якостей: дисципліни, наполегливості, лідерських навичок, командного духу, вміння долати перешкоди та прагнути до самовдосконалення. Ці риси є невід'ємними складовими успішної соціальної адаптації та інтеграції молоді в суспільство.

Ще одними з найвизначніших напрямків у цій галузі є фізична реабілітація та адаптивне фізичне виховання для осіб з інвалідністю. Адаптивна фізична культура відіграє ключову роль у підтримці та покращенні фізичного і психічного стану людей з обмеженими можливостями, сприяючи підвищенню їхньої якості життя. Завдяки спеціально розробленим програмам фізичних вправ та реабілітаційних заходів, особи з інвалідністю мають змогу розвивати свої фізичні здібності, зміцнювати здоров'я та долати бар'єри на шляху до соціальної інтеграції (Борецька, 2019).

Як відмічає Н. О. Борецька (2019), значення адаптивного спорту полягає в тому, що психологічна дія спортивних тренувань і змагань полегшує компенсацію фізичних, психічних і соціальних змін особистості інваліда; підвищує психоемоційну стійкість, нормалізує соціальну значущість в умовах стресу.

Фізичне виховання особистості є результатом цілеспрямованого виховання та професійної підготовки, що знаходить своє відображення у ставленні людини до власного здоров'я, фізичних можливостей та здібностей. Воно проявляється в способі життя та професійній діяльності індивіда, утворюючи гармонійну єдність знань, переконань, ціннісних орієнтирів та їх практичної реалізації. Фізичне виховання особистості є синтезом теоретичного осмислення важливості фізичної активності, усвідомлення його ролі для зміцнення здоров'я та розвитку фізичного потенціалу, а також конкретних дій, спрямованих на ведення здорового способу життя та залучення до різноманітних форм рухової діяльності. Фізичне виховання відображає ступінь інтеграції фізичної культури в повсякденні звички, мотивацію до самовдосконалення та прагнення до гармонійного розвитку як у фізичному, так і в духовному аспектах (Тулайдан & Тулайдан, 2017).

Висновки. Фізичне виховання та спорт є унікальним соціокультурним феноменом, який моделює альтернативний вимір культури. Вони зберігають та зміцнюють механізми соціально-культурного життя людини, формуючи соціально компетентну особистість. Через фізичне виховання та спорт

відбувається засвоєння цінностей, норм та взірців поведінки. Водночас, фізичне виховання та спорт пропонує альтернативний шлях самореалізації та взаємодії. Вони сприяють розвитку дисципліни, наполегливості, лідерських навичок та командної роботи. Адаптивна фізична культура сприяє подоланню перешкод та підвищенню якості життя людей з обмеженими можливостями. Таким чином, фізичне виховання та спорт є платформою для формування особистості, здатної ефективно функціонувати в різних сферах суспільства.

Дослідження в цій сфері можуть допомогти у розробці ефективних програм та ініціатив, що сприятимуть соціальній інтеграції через фізичну активність.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення впливу різних видів фізичної активності та спортивних дисциплін на процеси соціалізації та інтеграції в певні соціальні групи (молодь, люди похилого віку, особи з інвалідністю тощо).

Література:

- Борецька, Н.О. (2019). *Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник*. Миколаїв, МНУ ім. В. О. Сухомлинського.
- Власова, Н.Ф. (2016). Сфера фізичної культури та спорту як соціальна система. *Вісник НТУУ «КПІ» Політологія. Соціологія. Право*, Вип. 3/4, (31-32), 49–57.
- Мукан, Н., & Козіброда, Л. (2021). Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. *Молодь і ринок*, 1 (187), 27–32. DOI: [10.24919/2308-4634.2021.228269](https://doi.org/10.24919/2308-4634.2021.228269)
- Сіренко, Р.Р. (2019). Соціально-філософський базис феномена спорту та фізичної активності в суспільстві в контексті національного державотворення. *Публічне управління і адміністрування в Україні*, 9, 67–70.
- Тулайдан, В.Г., & Тулайдан, Ю.Т. (2017). *Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчально-методичний посібник*. Львів, «Фест-Прінт».
- Фурдуй С. Б. (Eds.) (2019). *Соціалізація студентської молоді засобами фізичної культури: монографія* Ізмаїл: ІДГУ, Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка.
- Фурдуй, С.Б., & Ніфака, Я.М. (2018). Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*, 1(53), 395–399.

Інформація про авторів

Кравченко Олена Станіславівна – старший викладач кафедри здорового способу життя, технологій і безпеки життєдіяльності

<https://orcid.org/0000-0002-4406-8133>

E-mail: olena.kravchenko@hneu.net;

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Циганок Юлія Сергіївна – здобувачка другого курсу навчально-наукового інституту менеджменту і маркетингу

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

E-mail: yuliia.tsyhanok@hneu.net

Надійшла до редакції 07.01.2025 р.