

Фізична культура і спорт

УДК 378.013.42

DOI <https://doi.org/10.32782/NSER/2025-1.11>

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Максимчук Борис Анатолійович

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-4168-1223

Максимчук Ірина Анатоліївна

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини
Ізмаїльського державного гуманітарного університету
ORCID ID: 0000-0002-4361-3507

Браславський Ігор Олександрович

старший викладач кафедри підприємництва і туризм
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0009-0009-1465-325X

Браславська Наталія Володимирівна

старший викладач кафедри управління персоналом і економіки праці
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0009-0001-0664-0848

У статті розглядається роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. Зазначено, що фізична культура є важливим інструментом формування соціальних навичок, розвитку комунікативних здібностей, лідерських якостей та вміння працювати в команді. Фізична культура є найважливішим засобом формування людини як особистості. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на свідомість, волю, моральні якості та риси характеру молодих людей. Роль фізичної культури в житті дуже важлива, оскільки фізичні вправи позитивно впливають на життєдіяльність людини і стан внутрішньої системи. Проаналізовано вплив фізичної активності на подолання соціальних бар'єрів, профілактику девіантної поведінки та інтеграцію студентів з різних соціальних груп. Особливу увагу приділено вихованню морально-етичних цінностей, пропаганді здорового способу життя та зміцненню фізичного і психічного здоров'я студентів, оскільки фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої особистості сучасної молоді. Визначення ролі фізичної культури в соціалізації особистості було і залишається предметом інтенсивних досліджень, спочатку з метою розуміння сутності фізичного виховання, а потім і фізичної культури в цілому. У статті показано шляхи вдосконалення навчально-виховного процесу через інтеграцію фізичної культури, використання сучасних технологій та інноваційних підходів. Зроблено висновок про те, що фізична активність є ефективним засобом розвитку соціальних навичок. Командні види спорту сприяють розвитку відповідальності та співпраці, індивідуальні спортивні досягнення сприяють підвищенню самооцінки, а участь у спортивних змаганнях зміцнює стресостійкість і дисципліну. Ці механізми є важливими елементами соціалізації здобувачів вищої освіти. Інтеграція фізичного виховання в освітній процес сприяє гармонійному розвитку особистості студента, в тому числі його соціальних навичок. Перспективними напрямками є розширення доступу до фізичної активності для всіх категорій студентів, у тому числі з особливими потребами, використання інноваційних технологій для підвищення ефективності фізичного виховання, а також розробка інклюзивних програм, що забезпечують рівні можливості для участі в руховій активності студентів з різних соціальних груп. Матеріали

дослідження можуть бути корисними для викладачів, тренерів та дослідників, які працюють у сфері фізичного виховання та соціалізації молоді.

Ключові слова: фізична культура, соціалізація, студентська молодь, здоровий спосіб життя, комунікативні навички, морально-етичні цінності.

Maksymchuk B. A., Maksymchuk I. A., Braslavskiy I. O., Braslavskaya N. V. The role of physical culture in the process of socialization of student youth

The article examines the role of physical culture in the process of socialization of student youth. It is noted that physical culture is an important tool for the formation of social skills, development of communication skills, leadership qualities and the ability to work in a team. Physical culture is the most important means of forming a person as a person. Exercise has a positive impact on the consciousness, will, moral qualities and character traits of young people. The role of physical culture in life is very important, since physical exercises have a positive effect on human life and the state of the internal system. The influence of physical activity on overcoming social barriers, prevention of deviant behavior and integration of students from different social groups is analyzed. Particular attention is paid to the education of moral and ethical values, promotion of a healthy lifestyle and strengthening of physical and mental health of students, since physical culture and sports play an important role in the formation of a harmoniously developed personality of modern youth. Determining the role of physical culture in the socialization of the individual has been and remains the subject of intensive research, first to understand the essence of physical education, and then physical culture in general. The article shows ways to improve the educational process through the integration of physical culture, the use of modern technologies and innovative approaches. It is concluded that physical activity is an effective means of developing social skills. Team sports contribute to the development of responsibility and cooperation, individual sports achievements contribute to self-esteem, and participation in sports competitions strengthens stress resistance and discipline. These mechanisms are important elements of students' socialization. Integration of physical education into the educational process contributes to the harmonious development of a student's personality, including his or her social skills. Promising areas are expanding access to physical activity for all categories of students, including those with special needs, using innovative technologies to improve the effectiveness of physical education, and developing inclusive programs that provide equal opportunities for students from different social groups to participate in physical activity. The research materials may be useful for teachers, coaches and researchers working in the field of physical education and youth socialization.

Key words: physical culture, socialization, student youth, healthy lifestyle, communication skills, moral and ethical values.

Постановка проблеми та її актуальність.

У сучасному суспільстві фізичне виховання відіграє важливу роль у гармонійному розвитку особистості, особливо молоді. Воно сприяє формуванню не тільки фізичних, а й соціальних, моральних і духовних якостей, які є важливими для успішної інтеграції в суспільство. Студентська молодь, як активна соціальна група, перебуває у фазі інтенсивного особистісного розвитку, що робить процес її соціалізації надзвичайно важливим і складним завданням.

Спортивна культура є універсальним інструментом, який сприяє розвитку соціальних компетенцій, комунікативних навичок, лідерських якостей та морально-етичних цінностей. Крім того, спорт допомагає молодим людям долати соціальні бар'єри, розвивати навички командної роботи та сприяти інтеграції в мультикультурне середовище навчальних закладів.

Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку ефективних шляхів підтримки здорового способу життя, розвитку соціальної активності та формування всебічно розвинених особистостей. Інтеграція фізичної культури в навчальний процес

та позанавчальну діяльність відкриває нові можливості для вирішення цих завдань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволив визначити, що проблематиці дослідження фізичної культури та її впливу на розвиток особистості, а також на процес її соціалізації науковці все більше приділяють уваги в останні роки. Так, наприклад, Т. Ганущак [1] проаналізувала роль фізичного виховання у формуванні соціальних навичок студентів. Авторка підкреслює важливість фізичної активності в процесі адаптації студентської молоді до нових соціальних умов та її внесок у розвиток навичок спілкування та співпраці. Також нею підкреслюється важливість командних видів спорту як засобу подолання соціальних бар'єрів та виховання відповідальності. Матеріал цінний своєю практичною спрямованістю, оскільки містить конкретні рекомендації щодо впровадження ефективних програм фізичного виховання.

С. Фурдуй та Я. Ніфака [7] досліджують механізми впливу фізичного виховання на соціалізацію студентів. Автори аналізують специфіку впливу програм фізичного виховання на розвиток лідерських якостей, етичних цінностей та вміння

працювати в команді. Особливу увагу приділено ролі фізичного виховання у профілактиці девіантної поведінки в молодіжному середовищі. Дослідження ґрунтується на аналізі даних, отриманих шляхом емпіричного дослідження, що сприяє науковій обґрунтованості роботи.

A. Chatzipanteli, N. Digelidis, i A. Papaioannou [9] розглядають методи і стратегії навчання, які сприяють мотивації до фізичної активності та розвитку соціальних навичок у молоді. Автори підкреслюють важливість інноваційних педагогічних підходів у фізичному вихованні, які не лише покращують фізичну форму, але й сприяють формуванню позитивних цінностей та навичок співпраці.

Мета статті – дослідити роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді, визначити її вплив на формування соціальних і морально-етичних компетенцій та виявити перспективи вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання є не лише засобом зміцнення здоров'я, але й ефективним інструментом розвитку соціальних навичок. У сучасному суспільстві, яке ставить високі вимоги до комунікативних та міжособистісних навичок, фізична активність стає важливим фактором розвитку цих якостей у студентів.

Фізичне виховання створює природні умови для розвитку комунікативних навичок, оскільки більшість видів фізичної активності передбачає взаємодію між учасниками. Під час тренувань, спортивних ігор або групової діяльності студенти вчаться висловлювати свої думки, слухати інших та знаходити компроміси. Зокрема, організація групових фізичних вправ, таких як естафети або командні ігри, сприяє відкритому обміну інформацією та зміцненню довіри між учасниками [1].

Спільні заняття спортом допомагають подолати комунікаційні бар'єри, особливо в мультикультурному середовищі, яке характеризує сучасні вищі навчальні заклади. Фізичне виховання стає мовою, яку розуміють усі, незалежно від національності, культурного походження чи рівня освіти.

Командні види спорту, такі як футбол, волейбол чи баскетбол, відіграють ключову роль у розвитку відповідальності та співпраці. Члени команди вчаться працювати разом для досягнення спільної мети, розподіляти ролі та виконувати свої завдання якнайкраще.

Цей процес заохочує відповідальність за свої дії, оскільки помилки окремого гравця можуть вплинути на результат усієї команди. Крім того, студенти вчаться довіряти своїм партнерам, що зміцнює почуття взаємної підтримки. Ці навички надзвичайно важливі для соціальної адаптації, оскільки допомагають студентам краще інтегру-

ватися в колективи як під час навчання, так і в майбутній кар'єрі [3].

Фізичне виховання допомагає студентам розвивати лідерські якості, які є важливою частиною соціальних навичок, і фізичне виховання надає численні можливості для їх розвитку. Відповідальні ролі, які здобувачі вищої освіти беруть на себе під час фізичної активності – капітан команди, організатор спортивних заходів чи ініціатор групових тренувань – сприяють розвитку таких важливих якостей, як ініціативність, здатність приймати рішення та мотивація.

Практика показує, що студенти, які беруть активну участь у фізичному вихованні, мають вищий рівень впевненості в собі та самоконтролю. Це пов'язано з систематичним подоланням труднощів, що є невід'ємною частиною спортивної діяльності [8].

Крім того, фізичне виховання сприяє розвитку емоційного інтелекту. Під час спортивних ігор або тренувань студенти вчаться розпізнавати емоції своїх партнерів та опонентів, що допомагає їм краще розуміти інших та налагоджувати ефективну комунікацію.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у розвитку соціальних навичок студентів. Розвиваючи комунікативні навички, сприяючи відповідальності та співпраці в командних видах спорту і стимулюючи лідерські якості, фізична активність сприяє гармонійному розвитку особистості та її соціальній адаптації. Інтеграція культури фізичної активності в освітній процес є необхідною умовою для розвитку соціально активних, морально зрілих і відповідальних громадян, готових до успішної взаємодії в сучасному суспільстві.

Подолання соціальних бар'єрів через фізичну культуру. Фізичне виховання відіграє ключову роль у подоланні соціальних бар'єрів, сприянні інтеграції студентів з різних соціальних груп і культур, профілактиці девіантної поведінки та розвитку інклюзії. Спільна фізична активність створює умови для побудови спільноти, заснованої на принципах взаємоповаги, співпраці та рівних можливостей та є універсальним інструментом для інтеграції здобувачів з різним соціокультурним походженням. У багатонаціональному та мультикультурному середовищі, яким є сучасні університети, спортивні заходи сприяють налагодженню контактів між представниками різних культур та подоланню стереотипів і упереджень [9].

Командні види спорту, такі як футбол, волейбол чи баскетбол, є платформою для розбудови довіри та взаєморозуміння. Під час гри учасники зосереджуються на досягненні спільної мети, а не на своїх відмінностях, що сприяє згуртованості та подоланню соціальних бар'єрів.

Фізичне виховання також сприяє інтеграції студентів із соціально незахищених груп, у тому

числі з інвалідністю або тих, хто опинився у складних життєвих обставинах. Спортивні програми дають їм можливість самовиразитися, знайти підтримку та налагодити соціальні зв'язки.

Фізична активність є ефективним засобом профілактики девіантної поведінки серед студентів. Спорт сприяє розвитку дисципліни, відповідальності та самоконтролю, що є важливими факторами запобігання ризикованій поведінці [5].

Регулярна фізична активність дає студентам можливість спрямувати свою енергію в конструктивне русло замість того, щоб використовувати її для антисоціальної діяльності. Спортивні програми, організовані університетами, створюють здорове середовище, в якому студенти можуть розвиватися, не піддаючись негативним впливам.

Крім того, фізична активність допомагає знизити рівень стресу, який часто призводить до девіантної поведінки. Психологічне розвантаження під час занять спортом допомагає студентам краще справлятися з емоційними труднощами, що є важливим фактором уникнення конфліктних ситуацій [11].

Інклюзивні спортивні програми є важливим аспектом фізичного виховання, який має на меті забезпечити рівні можливості для всіх студентів незалежно від їхніх фізичних чи соціальних характеристик. Такі програми допомагають студентам з інвалідністю брати активну участь у фізичній активності разом з іншими, сприяючи таким чином їхній соціальній адаптації [7].

Одним із прикладів є адаптивний спорт, який дозволяє студентам з фізичними вадами займатися спортом. Це не лише сприяє їхньому фізичному розвитку, але й допомагає їм подолати соціальну ізоляцію, знайти друзів і відчувати підтримку.

Крім того, спортивні заходи можуть бути спрямовані на залучення студентів із соціально незахищених груп, таких як іммігранти чи етнічні меншини. Беручи участь у спортивних програмах, вони можуть інтегруватися в академічне середовище, сформувані позитивний імідж і розвинути почуття спільноти [17].

Фізичне виховання є ефективним інструментом подолання соціальних бар'єрів, сприяння інтеграції студентів з різних соціальних груп, профілактики девіантної поведінки та сприяння інклюзії. Інтеграція студентів через заняття фізичною культурою сприяє створенню згуртованого академічного середовища, в якому поважаються права кожного учасника. Розробка інклюзивних та адаптивних програм, орієнтованих на забезпечення рівних можливостей, є важливим напрямом роботи для вищих навчальних закладів, які прагнуть соціальної злагоди та культурного прогресу.

Фізична культура як механізм виховання морально-етичних цінностей. Фізичне виховання відіграє важливу роль у просуванні

морально-етичних цінностей, які сприяють гармонійному розвитку особистості. Фізична активність допомагає розвивати дисциплінованість, повагу до інших, стійкість до стресу та засвоєння етичних принципів, необхідних для соціальної адаптації та успішної взаємодії.

Регулярна фізична активність сприяє розвитку дисципліни, яка є важливою частиною особистісного розвитку. Дотримання розкладу тренувань, виконання правил змагань і відповідальність за свої дії зміцнюють самоконтроль і здатність до саморегуляції. Дисципліна, вироблена в спорті, стає корисною в навчанні, роботі та повсякденному житті.

Фізичне виховання також сприяє вихованню поваги до суперників. У спортивних змаганнях студенти вчаться визнавати як свої перемоги, так і поразки, а також розуміти цінність чесної гри. Це сприяє розвитку толерантності, емпатії та вмінню будувати здорові міжособистісні стосунки [6].

Участь у спортивних змаганнях – один з найефективніших способів розвитку стресостійкості. Змагання змушують учасників швидко приймати рішення, справлятися з психологічним тиском та адаптуватися до мінливих умов.

Цей досвід допомагає студентам розвивати вміння зберігати спокій у складних ситуаціях, контролювати свої емоції та перетворювати труднощі на мотивацію для самовдосконалення. Стресостійкість, розвинена завдяки фізичному вихованню, стає важливою навичкою для успішного працевлаштування та життя в сучасному суспільстві [13].

Фізичне виховання є ефективним інструментом розвитку етичних принципів. Заняття спортом вчать чесності, справедливості, відповідальності та дотриманню правил. Ці цінності формують основу для соціальної взаємодії та сприяють розвитку морально зрілої особистості.

Командні види спорту, зокрема, допомагають учням зрозуміти важливість командної роботи та спільної мети. Вони розвивають навички співпраці, солідарності та почуття відповідальності за результати команди, що є важливими складовими морального виховання [4].

Фізична культура виконує важливу роль у вихованні морально-етичних цінностей, сприяючи гармонійному розвитку студентів. Вона формує дисципліну, стресостійкість, повагу до інших і сприяє засвоєнню етичних принципів, які допомагають молоді адаптуватися до викликів сучасного суспільства. Інтеграція фізичної культури у виховний процес є ключовим кроком на шляху до формування морально та соціально відповідальної молоді.

Фізична культура та здоровий спосіб життя. Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя,

зміцненні фізичного та психічного здоров'я, заохоченні здорових звичок у здобувачів, а також покращенні когнітивних навичок і академічної успішності.

Регулярна фізична активність є одним з найважливіших чинників підтримки міцного здоров'я. Вона допомагає зміцнити серцево-судинну систему, покращити роботу дихальної та м'язової систем, нормалізувати обмін речовин і зміцнити імунітет. Фізичні вправи знижують ризик хронічних захворювань, таких як діабет, ожиріння або високий кров'яний тиск, і сприяють загальному підвищенню фізичної витривалості [2].

Окрім фізичних переваг, фізична активність також позитивно впливає на психічне здоров'я. Регулярні заняття спортом допомагають знизити рівень стресу, покращити настрій та побороти депресію. Завдяки вивільненню ендорфінів, які підвищують відчуття щастя, фізичні вправи допомагають підтримувати душевну рівновагу та відчуття задоволеності життям.

У сучасному суспільстві, де сидячий спосіб життя стає все більш поширеним, фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні здорових звичок серед студентів. Інформаційні кампанії, організація спортивних заходів та включення фізичної активності до навчальної програми допомагають учням зрозуміти важливість здорового способу життя.

Студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, мають вищий рівень енергії, нижчий рівень стресу та більшу мотивацію для досягнення своїх цілей. Пропаганда здорового способу життя через фізичне виховання є не лише ефективним засобом збереження здоров'я, а й важливим аспектом соціальної інтеграції молоді [16].

Дослідження підтверджують, що фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції мозку, зокрема на пам'ять, увагу, швидкість мислення та здатність вирішувати проблеми. Регулярні фізичні вправи стимулюють кровообіг і покращують постачання кисню до мозку, що допомагає оптимізувати його роботу.

Студенти, які регулярно займаються фізичною активністю, зазвичай демонструють вищий рівень академічної успішності. Спорт допомагає розвивати навички тайм-менеджменту, підвищувати рівень концентрації та зміцнювати дисципліну, що стає запорукою ефективного навчання [18].

Фізична культура є невід'ємною складовою здорового способу життя та відіграє важливу роль у зміцненні фізичного та психічного здоров'я, популяризації корисних звичок і покращенні когнітивних здібностей. Включення фізичної активності в повсякденне життя студентів не лише сприяє їх гармонійному розвитку, а й допомагає формувати основи успішного майбутнього.

Фізична культура в освітньому процесі.

Культура фізичної активності є важливою складовою освітнього процесу, яка сприяє не лише зміцненню здоров'я здобувачів вищої освіти, а й їхньому загальному розвитку. У сучасній системі освіти фізична культура стає інструментом розвитку соціальних, комунікативних та морально-етичних компетенцій. Інноваційні підходи, організація спортивних заходів та індивідуалізація навчання є ключовими аспектами інтеграції фізичного виховання в освітній процес.

У сучасній освіті все більшої популярності набувають інноваційні підходи до фізичного виховання, які враховують інтереси та потреби студентів. Використання інтерактивних методів навчання, таких як мобільні додатки, цифрові трекери активності та онлайн-курси, робить уроки цікавішими та ефективнішими.

Технології допомагають відстежувати фізичну активність, аналізувати результати та розробляти персоналізовані програми для досягнення максимального ефекту. Інтеграція ігрових методик, зокрема через використання симуляцій та віртуальної реальності, мотивує молодь до участі у фізичному вихованні [10].

Організація позакласних спортивних заходів є ефективним інструментом розвитку соціальних зв'язків між учнями. Турніри, естафети, змагання та спільні спортивні заходи створюють сприятливе середовище для взаємодії, формування команди та обміну досвідом.

Такі заходи допомагають формувати почуття спільності, що особливо важливо для першокурсників, яким потрібно звикати до нового середовища. Крім того, спортивні заходи допомагають студентам розвивати навички лідерства, комунікації та співпраці, які мають вирішальне значення для їхньої майбутньої кар'єри [15].

Індивідуалізація фізичного виховання є важливим аспектом навчального процесу. Різний рівень фізичної підготовки, стан здоров'я та особисті інтереси студентів вимагають гнучкого підходу до організації занять.

Розробка індивідуальних програм, які враховують фізичні можливості та цілі студентів, забезпечує ефективність навчального процесу. Важливу роль відіграє також консультативна діяльність викладачів, які допомагають студентам знайти оптимальні стратегії фізичного розвитку та досягти бажаних результатів [14].

Фізична культура в освітньому процесі є не лише засобом збереження здоров'я, а й важливим елементом формування соціальних навичок та морально-етичних цінностей. Інтеграція сучасних технологій, організація позакласної роботи та індивідуальний підхід до навчання роблять фізичну культуру ефективним інструментом гармонійного розвитку школярів. Успішна реалізація

цих аспектів сприяє підвищенню рівня фізичної активності молоді та її соціалізації в сучасному суспільстві.

Перспективи розвитку фізичної культури в системі освіти. Розвиток культури фізичної активності в системі освіти має великий потенціал для вдосконалення освітнього процесу та сприяння гармонійному розвитку молоді. В умовах сучасних викликів особливу увагу слід приділяти забезпеченню доступності до занять фізичною культурою, впровадженню інноваційних технологій та налагодженню співпраці між навчальними закладами та спортивними організаціями.

Одним із найважливіших завдань є забезпечення рівного доступу до фізичного виховання для всіх категорій студентів, у тому числі з особливими освітніми потребами. Інклюзивний підхід передбачає створення умов, які дозволяють кожному здобувачу брати участь у фізичній активності, незалежно від його фізичних можливостей та соціального статусу.

Навчальні заклади мають забезпечити матеріально-технічну базу, зокрема адаптоване обладнання та спеціальні навчальні програми. Це сприятиме соціалізації студентів, підвищенню їхньої самооцінки та загальної фізичної підготовленості.

Сучасні технології відкривають нові можливості для розвитку фізичного виховання. Використання інтерактивних платформ, додатків для моніторингу фізичної активності, віртуальної реальності та нейротехнологій може зробити уроки більш цікавими, персоналізованими та ефективними [12].

Інноваційні підходи, такі як ігрове навчання або використання датчиків для відстеження прогресу, допомагають мотивувати студентів до регулярної фізичної активності. Технології також можуть бути інструментом для збору даних, аналізу ефективності програм та адаптації тренувань до потреб окремих здобувачів вищої освіти.

Розвиток фізичного виховання вимагає активної співпраці між навчальними закладами та спортивними організаціями. Така співпраця дає студентам доступ до професійних тренерів, сучасних спортивних споруд та участі у змаганнях різного рівня.

Спільні програми та проекти сприяють підвищенню якості фізичного виховання, популяризації спорту та формуванню у студентів здорового способу життя. Співпраця також відкриває можливості для обміну досвідом, спільних досліджень та впровадження інновацій в систему фізичного виховання.

Перспективи розвитку культури фізичної активності в системі освіти різноманітні. Забезпечення доступу до рухової активності, впро-

вадження інноваційних технологій та розвиток співпраці між навчальними закладами та спортивними організаціями є ключовими напрямками, які дозволяють розвивати культуру фізичної активності як важливу складову освітнього процесу. Реалізація цих перспектив сприятиме формуванню здорового, активного та соціально відповідального молодого покоління.

Висновки. Результати дослідження підтверджують важливу роль фізичної культури в процесі соціалізації школярів. Фізична активність не лише зміцнює здоров'я, але й слугує важливим інструментом розвитку соціальних навичок, таких як комунікація, співпраця, лідерство та відповідальність. Командні види спорту та участь у спортивних заходах є ефективними механізмами подолання соціальних бар'єрів, інтеграції студентів з різних соціальних груп, профілактики девіантної поведінки та розвитку морально-етичних цінностей.

Особливе значення має фізичне виховання як засіб формування стресостійкості, дисципліни, поваги до інших та інклюзивного середовища, що сприяє забезпеченню рівних можливостей для всіх здобувачів, тому фізичне виховання відіграє ключову роль у процесі соціальної адаптації студентів і сприяє їхній інтеграції в освітнє середовище та суспільство. Беручи участь у спортивних програмах, студенти набувають важливих соціальних навичок, таких як ефективна комунікація, співпраця та лідерство, які необхідні для успішного функціонування в команді.

Фізична активність є ефективним засобом розвитку соціальних навичок. Командні види спорту сприяють розвитку відповідальності та співпраці, індивідуальні спортивні досягнення сприяють підвищенню самооцінки, а участь у спортивних змаганнях зміцнює стресостійкість і дисципліну. Ці механізми є важливими елементами соціалізації студентської молоді.

Інтеграція фізичного виховання в освітній процес сприяє гармонійному розвитку особистості здобувача, в тому числі його соціальних навичок. Перспективними напрямками є розширення доступу до фізичної активності для всіх категорій студентів, у тому числі з особливими потребами, використання інноваційних технологій для підвищення ефективності фізичного виховання, а також розробка інклюзивних програм, що забезпечують рівні можливості для участі в руховій активності осіб з різних соціальних груп.

Таким чином, фізичне виховання не лише сприяє фізичному розвитку, а й є ефективним засобом соціалізації студентів, розвитку важливих соціальних навичок та полегшення їхньої адаптації до умов сучасного суспільства. Подальші дослідження мають бути спрямовані на інтеграцію інноваційних технологій у фізичне

виховання, розробку програм, що охоплюють усі категорії студентів, та розвиток співпраці між навчальними закладами та спортивними органі-

заціями. Це дозволить підвищити ефективність фізичного виховання як механізму соціалізації в сучасній системі освіти.

Література:

1. Ганущак Т. Фізичне виховання як чинник соціалізації студентів. *Освіта України*. 2020. URL: <https://osvita-ukraine.com.ua>
2. Кравченко Т. В. Фізична культура і спорт як засіб соціалізації молоді та інтеграції у суспільство. *Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету*. 2021. № 48. С. 66–72. URL: http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/666?utm_source=chatgpt.com
3. Кузнєцова О. В. Спорт як чинник соціалізації студентської молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. № 3К (133). С. 45–48. URL: https://journals.ofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2456?utm_source=chatgpt.com
4. Петренко О. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування здорового способу життя. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2018. № 1. С. 221–223.
5. Петренко О. В. Розвиток фізичної культури і спорту як важливий напрям соціалізації студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2018. № 152 (1). С. 123–126. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/451729?utm_source=chatgpt.com
6. Топчієва Г. О., Смовженко А. М. Роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя студентів. URL: <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fa5ebd72-f144-42d1-86f1-cdde6d43b2dc/content>
7. Фурдуй С., Ніфака Я. (2018). Роль фізичної культури в процесі соціалізації студентської молоді. *Молодий вчений*. 2018. № 1 (53). С. 395–399. URL: https://www.molodyvchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5320?utm_source=chatgpt.com
8. Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10(3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
9. Chatzipanteli, A., Digelidis, N., & Papaioannou, A. (2015). Self-Regulation, Motivation and Social Behavior in Physical Education. *Educational Psychology*, 35 (3), 347–363. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.920079>
10. European Commission. (2020). Study on the Contribution of Sport to Economic and Social Development in the EU. URL: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/39d5f519-1208-11eb-9ac9-01aa75ed71a1>
11. Maksymchuk, B., Pohrebniak, D., Roshchin, I., Drachuk, A., Romanenko, V., Ovcharuk, V., Ovcharuk, V., & Maksymchuk, I. (2022). Effective Decision-Making for Extreme Situations in Sports Coaching. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14 (3), 510–521. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/623>
12. National Center on Safe Supportive Learning Environments. (2021). How Physical Education Promotes Social and Emotional Learning. URL: <https://safesupportivelearning.ed.gov>
13. Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2021). Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (3). URL: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>
14. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. URL: <https://health.gov/paguidelines/second-edition>
15. Redchuk, R., Doroshenko, T., Havryliuk, N., Medynskii, S., Soichuk, R., Petrenko O., Pavelkiv, R., Rybalko, P., Maliar, N., Maliar, E., Chornodon, M., & Boretskyi, V. (2020). Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12 (4), 289–309. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/346>
16. Sport England. (2019). Tackling Inactivity and Social Isolation through Physical Activity. URL: <https://sportengland.org>
17. UNESCO. (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
18. World Health Organization (WHO). (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. URL: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

References:

1. Hanushchak, T. (2020). Fizychnе vykhovannia yak chynnyk sotsializatsii studentiv [Physical education as a factor of students' socialization]. *Osvita Ukrainy – Education of Ukraine*. Retrieved from: <https://osvita-ukraine.com.ua>
2. Kravchenko, T. V. (2021). Fizychna kultura i sport yak zasib sotsializatsii molodi ta intehtatsii u suspilstvo [Physical culture and sports as a means of socializing young people and integrating them into society]. *Naukovyi visnyk Izmail'skoho derzhavnoho humanitarnoho universytetu – Scientific Bulletin of Izmail State University of the Humanities*, 48, 66–72. Retrieved from: http://visnyk.idgu.edu.ua/index.php/nv/article/view/666?utm_source=chatgpt.com
3. Kuznietsova, O. V. (2021). Sport yak chynnyk sotsializatsii studentskoi molodi [Sport as a factor of socialization of student youth]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University*.

- Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 3K (133), 45–48. Retrieved from: https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/article/view/2456?utm_source=chatgpt.com
4. Petrenko, O. V. (2018). Znachennia fizychnoi aktyvnosti studentskoi molodi u protsesi formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia [The importance of physical activity of students in the process of forming a healthy lifestyle]. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methods of physical education*, 1, 221–223.
 5. Petrenko, O. V. (2018). Rozvytok fizychnoi kultury i sportu yak vazhlyvyi napriam sotsializatsii studentskoi molodi [Development of physical culture and sports as an important area of socialization of student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko*, 152(1), 123–126. Retrieved from: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/451729?utm_source=chatgpt.com
 6. Topchiieva, H. O., & Smovzhenko, A. M. Rol fizychnoi kultury u formuvanni zdorovoho sposobu zhyttia studentiv [The role of physical culture in the formation of a healthy lifestyle of students]. Retrieved from: <https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/fa5ebd72-f144-42d1-86f1-cdde6d43b2dc/content>
 7. Furdui, S., & Nifaka, Ya. (2018). Rol fizychnoi kultury v protsesi sotsializatsii studentskoi molodi [The role of physical culture in the process of socialization of student youth]. *Molodyi vchenyi – Young scientist*, 1 (53), 395–399. Retrieved from: https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/5320?utm_source=chatgpt.com
 8. Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical Activity: An Underestimated Investment in Human Capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10 (3), 289–308. <https://doi.org/10.1123/jpah.10.3.289>
 9. Chatzipanteli, A., Digelidis, N., & Papaioannou, A. (2015). Self-Regulation, Motivation and Social Behavior in Physical Education. *Educational Psychology*, 35 (3), 347–363. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.920079>
 10. European Commission. (2020). Study on the Contribution of Sport to Economic and Social Development in the EU. Retrieved from: <https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/39d5f519-1208-11eb-9ac9-01aa75ed71a1>
 11. Maksymchuk, B., Pohrebniak, D., Roshchin, I., Drachuk, A., Romanenko, V., Ovcharuk, V., Ovcharuk, V., & Maksymchuk, I. (2022). Effective Decision-Making for Extreme Situations in Sports Coaching. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 510–521. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/623>
 12. National Center on Safe Supportive Learning Environments. (2021). How Physical Education Promotes Social and Emotional Learning. Retrieved from: <https://safesupportivelearning.ed.gov>
 13. Ovcharuk, V., Maksymchuk, B., Ovcharuk, V., Khomenko, O., Khomenko, S., Yevtushenko, Y., Rybalko, P., Pustovit, H., Myronenko, N., Syvokhop, Y., Sheian, M., Matviichuk, T., Solovyov, V., & Maksymchuk, I. (2021). Forming Competency in Health Promotion in Technical Specialists Using Physical Education. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 13 (3). Retrieved from: <https://lumenpublishing.com/journals/index.php/rrem/article/view/2669>
 14. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Retrieved from: <https://health.gov/paguidelines/second-edition>
 15. Redchuk, R., Doroshenko, T., Havryliuk, N., Medynskii, S., Soichuk, R., Petrenko O., Pavelkiv, R., Rybalko, P., Maliar, N., Maliar, E., Chornodon, M., & Boretskyi, V. (2020). Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 12 (4), 289–309. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.4/346>
 16. Sport England. (2019). Tackling Inactivity and Social Isolation through Physical Activity. Retrieved from: <https://sportengland.org>
 17. UNESCO. (2015). Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
 18. World Health Organization (WHO). (2018). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World. Retrieved from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>