

Стілець і стіл повинні відповідати зросту, спина має мати опору.

Фізична культура є важливим засобом профілактики захворювань. Вона зміцнює серце, судини, опорно-руховий апарат, нормалізує вагу та обмін речовин, а також покращує психічний стан. Регулярні вправи та активний спосіб життя допомагають запобігти гіпертонії, діабету, ожирінню та порушенням постави. Тому фізична активність повинна стати невід'ємною частиною щоденного життя.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів. Київ – Вінниця, 2026. 263 с.
2. Бородіна О., Гусаревич О., Бурковський В., Усатенко О., Варивода О. Роль соціальних мереж у фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, №11(198). С. 18-22. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).03) .

Abstract: *The report explores the importance of physical culture as an effective means of preventing diseases and maintaining a high level of health. The impact of physical activity on the general condition of the body, working capacity and life expectancy of a person is revealed. The role of regular physical activity in reducing the risk of developing chronic and seasonal diseases is substantiated. The impact of physical culture on mental health, reducing stress levels and improving the quality of life is also considered. The need to form a habit of physical exercise from an early age is emphasized.*

Keywords: *physical activity, prevention, human health, movement, active lifestyle, stress, immune system, chronic diseases, physical education, quality of life*

Науковий керівник:

Фаріонов В. М.,

*Старший викладач кафедри фізичного виховання
та базової загальновійськової підготовки,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 796:159.9

ВПЛИВ СПОРТУ НА САМООЦІНКУ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ

Валерія Лилик

здобувачка вищої освіти 201 Агрономія гр. А1/2
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна

Анотація: у статті розглянуто вплив занять спортом на формування самооцінки та впевненості у собі. Проаналізовано психологічні, соціальні та мотиваційні аспекти фізичної активності, а також її роль у розвитку особистості студентів. Встановлено, що регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню емоційного стану, підвищують рівень мотивації та допомагають формувати позитивне ставлення до власних можливостей.

Ключові слова: спорт, фізична активність, самооцінка, впевненість у собі, психологічний розвиток.

Спорт і фізична активність відіграють фундаментальну роль у житті сучасної людини. Регулярні заняття фізичними вправами не лише зміцнюють здоров'я, але й позитивно впливають на психологічний стан особистості, формують стресостійкість та підвищують якість життя. Особливо важливим є вплив спорту на формування самооцінки та впевненості у власних силах. Самооцінка визначає, як людина оцінює себе, свої можливості та досягнення, і є ключовим чинником психологічного розвитку.

Самооцінка нерозривно пов'язана з нашими уявленнями про себе. Люди з низькою самооцінкою ставляться до своєї особистості та здібностей негативніше. Щоб змусити замовкнути внутрішнього критика, можна використовувати різні методики та практики, але найкраще використати для цього спорт. Справа зовсім не у вузькій талії, пружних сідницях і стегнах без целюліту. Фізичні вправи дозволяють по-новому поглянути на себе та свої можливості. У міру того, як сила, навички та витривалість будуть зростати завдяки заняттям спортом, самооцінка також підвищиться. Фізична активність дає відчуття балансу, енергійності, легкості, що призводить до почуття впевненості у собі та гордості за виконану роботу.

Чудеса від регулярної фізичної активності. Як ми стаємо кращими у всіх сенсах?

- гарне рельєфне тіло може знайти кожен, а це створює неймовірне почуття впевненості;
- спорт дає психоемоційну розрядку та приносить задоволення власними досягненнями;
- спорт виробляє наполегливість, терпіння та цілеспрямованість, а перші мінус два см на талії надзвичайно мотивують продовжувати рух до мети та об'єктивно пишатися собою.

Завдяки саме регулярним активним заняттям ми стаємо кращими, і наша самооцінка зростає та зміцнюється.

Розглянуто як індивідуальні, так і командні види спорту, а також вплив спортивних досягнень на впевненість у власних силах.

У студентському віці процес формування самооцінки особливо активний, оскільки відбувається розвиток самосвідомості та формування життєвих цінностей. Наукові дослідження показують, що фізична активність позитивно

впливає на розвиток когнітивних функцій, підвищує концентрацію та мотивацію до навчання, що в свою чергу зміцнює віру у власні сили.

Заняття спортом сприяють розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. Досягнення конкретних спортивних результатів створює відчуття успіху, підвищує самоповагу та стимулює подальший розвиток. Регулярне виконання вправ формує дисципліну, наполегливість і прагнення до самовдосконалення.

Командні види спорту допомагають розвивати соціальні навички, вчать взаємодії з іншими, відповідальності за спільний результат і підвищують комунікативну впевненість. Водночас індивідуальні види спорту сприяють розвитку самостійності, концентрації та внутрішньої мотивації.

Фізична активність позитивно впливає на емоційний стан, оскільки під час тренувань організм виробляє ендорфіни, які знижують рівень стресу і підвищують настрій. Це створює позитивне коло: краще самопочуття стимулює нові досягнення, що, у свою чергу, підвищує впевненість у собі.

Як фізичні навантаження впливають на психічне здоров'я

Багато хто знає, що регулярні фізичні вправи зміцнюють опорно-рухову систему, виключають ожиріння, допомагають знизити ризик серцевих захворювань, діабету та багатьох інших серйозних хвороб. Але це ще не все. Помірні фізичні навантаження, зокрема дитячі спонтанні ігри, позитивно впливають на психічне здоров'я й самооцінку.

Завдяки регулярним заняттям спортом студенти демонструють покращення когнітивних навичок, ефективності навчання та загальної працездатності.

Як не знизити самооцінку займаючись спортом?

Не потрібно порівнювати себе з іншими. Всім дано різні можливості і кожна людина має індивідуальні цілі в спорті. Якщо ви прийшли на групове заняття і бачите як людині вдвічі старше за вас вправи даються простіше, це не привід кинути заняття. Можливо, перед вами професійна спортсменка у минулому. Треба зосередитись на собі та своїх досягненнях.

Не треба бути надто суворі до себе. У спорті, як і в житті, все досягається шляхом спроб і помилок. Якщо пропустили тренування без вагомих причин? Не звинувачуйте себе. Можливо, це наслідок накопиченої втоми та зайвий відпочинок був просто необхідним. Нескінченне почуття провини здатне перерости в невпевненість у собі, тривожність та загальне невдоволення життям.

Потрібно пам'ятати, що ніхто не ідеальний. Нездоровий перфекціонізм часто призводить до виснаження, вигоряння і не дає насолодитися процесом і результатом. Треба ставити перед собою досяжні результати та дотримуйтесь реалістичних стандартів.

Таким чином, спорт є не лише фізичним, а й психологічним тренером особистості, сприяючи формуванню гармонійного

Список використаних джерел:

3. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів. Київ – Вінниця, 2026. 263 с.
4. Бородіна О., Гусаревич О., Бурковський В., Усатенко О., Варивода О. Роль соціальних мереж у фізичному вихованні. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. Серія 15, №11(198). С. 18-22. URL: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11\(198\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.11(198).03) .

Анотація: *The article examines the influence of sports on self-esteem and self-confidence. Psychological, social, and motivational aspects of physical activity and their role in the development of students' personality are analyzed. It is established that regular physical activity improves emotional well-being, increases motivation, and strengthens confidence. Both individual and team sports are considered, highlighting their impact on personal achievements and self-perception.*

Ключові слова: *sports, physical activity, self-esteem, self-confidence, psychological development.*

**Науковий керівник
Фаріонов В. М.,**

викладач кафедри фізичного виховання та БЗВП,
Миколаївський національний аграрний університет

УДК 796.085

ПЕРЕВАГИ КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ: РОЗВИТОК НЕ ЛИШЕ СПОРТИВНИХ НАВИЧОК

Маргарян Даніелла,

здобувачка вищої освіти спеціальності Н1 Агрономія
Миколаївський національний аграрний університет
м. Миколаїв, Україна

Анотація: *У роботі розглянуто вплив командних видів спорту на фізичний, психологічний та соціальний розвиток особистості. Проаналізовано значення систематичних спортивних занять для зміцнення здоров'я, профілактики хронічних захворювань і підтримання загального фізичного тону.*

Особливу увагу приділено психологічним аспектам участі в командному спорті, зокрема впливу на зниження рівня стресу, тривожності та ризику депресивних проявів. Узагальнено результати наукових досліджень щодо позитивного впливу командної взаємодії на формування відчуття підтримки, соціальної включеності та психологічної стійкості. Висвітлено роль спорту у розвитку комунікативних, лідерських якостей, дисципліни, відповідальності