

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 тонусу.*

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

та навичок ефективної співпраці. Зроблено висновок про комплексний характер впливу командних видів спорту на формування гармонійно розвиненої особистості та їх значущість для студентської молоді.

Ключові слова: командні види спорту, фізична активність, здоров'я, психологічне благополуччя, стресостійкість, депресивні стани, соціалізація, командна взаємодія, комунікативні навички, лідерські якості, дисципліна, відповідальність, самооцінка, студентська молодь, особистісний розвиток.

Участь у командних видах спорту дає масу переваг, які виходять далеко за межі фізичної підготовки. Попри те, що користь фізичних вправ давно доведена, саме командні види спорту створюють унікальні можливості для особистісного зростання, соціального розвитку та набуття цінних життєвих навичок. Вони формують не лише витривалість і силу, а й характер, відповідальність та здатність взаємодіяти з іншими людьми.

Регулярна участь у спортивних тренуваннях позитивно впливає на загальний стан здоров'я. Фізична активність покращує роботу серцево-судинної системи, зміцнює м'язи й кістки, допомагає підтримувати нормальну вагу та підвищує рівень енергії. Крім того, систематичні заняття спортом знижують ризик розвитку хронічних захворювань, зменшують рівень стресу та сприяють кращому самопочуттю. Для студентської молоді це особливо важливо, адже навчальне навантаження часто супроводжується перевтомою та малорухливим способом життя. Водночас участь у командних видах спорту має не лише фізичний, а й виражений психологічний ефект.

Дослідження, проведене вченими Каліфорнійського університету у США, у якому взяли участь понад 11 000 дітей та підлітків віком від 9 до 13 років, показало, що ті, хто займався командними видами спорту, такими як футбол чи баскетбол, приблизно на 20% рідше мали прояви депресивних станів порівняно з тими, хто не займався спортом. Натомість учасники індивідуальних видів спорту частіше демонстрували підвищений рівень тривожності. Подібні результати пояснюються тим, що в командному середовищі формується відчуття підтримки, взаємної відповідальності та соціальної включеності. Постійна взаємодія з ровесниками розвиває комунікативні навички, сприяє формуванню здорової конкуренції та знижує рівень психологічного напруження, тоді як в індивідуальних видах спорту відповідальність за результат повністю покладається на одну людину, що може підвищувати рівень стресу.

Додатково Американська медична асоціація провела масштабне дослідження за участю майже 10 тисяч осіб щодо впливу спорту на тих, хто пережив травмуючі події в дитинстві. Результати показали, що активний спосіб життя та систематичні заняття спортом допомагають ефективніше справлятися з психологічними труднощами та наслідками стресу. Зокрема, було встановлено, що люди, які мали складний досвід у ранньому віці, але активно займалися спортом у підлітковий період, у дорослому житті рідше страждали від депресивних розладів. Дослідники наголошують, що позитивний ефект не

залежить безпосередньо від інтенсивності чи тривалості навантаження, а пов'язаний із самим середовищем командної взаємодії. Командні ігри формують відчуття підтримки, навчають працювати над собою, приймати як перемоги, так і поразки, що підвищує психологічну стійкість і самооцінку.

Сучасна спортивна медицина також дедалі більше уваги приділяє саме ментальному стану спортсменів, адже фізичне здоров'я тісно пов'язане з психологічним благополуччям.

Командний спорт формує навички співпраці та ефективної комунікації. Учасники команди вчаться працювати задля спільної мети, враховувати сильні сторони інших і підтримувати одне одного в складних ситуаціях. Такий досвід допомагає розвивати відповідальність не лише за власний результат, а й за успіх усієї команди. Уміння взаємодіяти в групі є надзвичайно важливим як у навчанні, так і в майбутній професійній діяльності.

Окрім цього, участь у командних видах спорту вимагає дисципліни та вміння правильно розподіляти час. Поєднання навчання, тренувань і змагань навчає організованості, самоконтролю та наполегливості. Ці якості допомагають досягати поставлених цілей не лише у спорті, а й у повсякденному житті. Спорт також сприяє розвитку емоційної стійкості: перемоги надихають, а поразки вчать робити висновки та не здаватися після невдач.

Важливим аспектом є й розвиток лідерських якостей. У команді завжди є можливість проявити ініціативу, взяти на себе відповідальність або підтримати інших. Учасники вчаться швидко приймати рішення, аналізувати ситуацію та діяти в умовах обмеженого часу. Такі навички є корисними у будь-якій сфері діяльності. Крім психологічних переваг, командні види спорту позитивно впливають і на фізичний розвиток: вони покращують роботу опорно-рухового апарату, сприяють розвитку координації, витривалості, зміцнюють серцево-судинну та дихальну системи. Разом із цим формується самодисципліна, навички постановки цілей та досягнення результатів, уміння працювати в колективі та планувати власну діяльність.

Отже, командні види спорту мають комплексний вплив на розвиток особистості. Вони зміцнюють здоров'я, формують характер, розвивають соціальні та лідерські навички й готують людину до активної участі в суспільному житті. Саме тому їх значення виходить далеко за межі звичайної фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Іщук С. А. Психологія фізичного виховання. Київ : Здоров'я, 2026. 136 с.
2. Козак Є. П., Дробний П. Д. Підвищення спортивної майстерності з волейболу студентів ВНЗ : метод розробки. Кам'янець-Подільський : Абетка, 2002. 64 с.
3. Костюкевич В. М. Футбол: навч. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання університетів і педагогічних інститутів. Київ – Вінниця, 2026. 263 с.

Анотація: The paper examines the impact of team sports on the physical, psychological, and social development of an individual. The significance of systematic sports activities for strengthening health, preventing chronic diseases, and

maintaining overall physical fitness is analyzed. Particular attention is paid to the psychological aspects of participation in team sports, including their influence on reducing stress levels, anxiety, and the risk of depressive symptoms. The results of scientific studies on the positive impact of team interaction on the formation of a sense of support, social inclusion, and psychological resilience are summarized.

The role of sports in developing communication and leadership skills, discipline, responsibility, and effective cooperation abilities is highlighted. The conclusion is made about the comprehensive nature of the influence of team sports on the formation of a harmoniously developed personality and their significance for student youth.

Ключові слова: team sports, physical activity, health, psychological well-being, stress resistance, depressive symptoms, socialization, team interaction, communication skills, leadership qualities, discipline, responsibility, self-esteem, student youth, personal development.

Науковий керівник:

Фаріонов В.М.,

*старший викладач кафедри Фізичного виховання,
Миколаївський національний аграрний університет*

УДК 613.7:615.8

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК СПОСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Софія Цветкова,

здобувачка вищої освіти

спеціальності 201 Агрономія

Миколаївський національний аграрний університет

м. Миколаїв, Україна

Анотація: У статті досліджено загартовування як цілеспрямований процес підвищення стійкості організму до впливів зовнішнього середовища. Розглянуто фізіологічне підґрунтя процедур загартовування механізми нейрогуморальної регуляції та адаптаційних перебудов у тканинах. Систематизовано гігієнічні принципи організації загартування: поетапність навантаження, регулярність та індивідуалізація процедур. Детально описано основні форми загартовування повітряні ванни, геліо процедури, різноманітні водні впливи. Обґрунтовано доцільність поєднання загартовувальних процедур із руховою активністю для досягнення стійкого профілактичного ефекту.

Ключові слова: загартовування, резистентність організму, терморегуляція, профілактика захворювань, фізична культура, водні