

заходи (налагодження дієвої системи виховної роботи з молоддю із застосуванням інтерактивних форм роботи та методів арт-терапії для зняття агресії та реабілітації жертв булінгу; обговорення проблеми у класах, навчальних групах, на загальних зборах навчального закладу і батьківських зборах; запровадження системи медіації у навчальному закладі; підготовка персоналу навчального закладу до практичного використання стратегій профілактики цькування і втручання у разі виникнення насильства серед молоді) та моніторинг ситуації [3, с.125]. Крім того, у навчальному закладі можна також запровадити тренінги асертивної поведінки. У різних формах виховної роботи необхідно акцентувати увагу на формуванні та розвитку у молоді загальнолюдських і моральних цінностей, критичного мислення, толерантності до індивідуальних відмінностей різних людей, навичок безконфліктного та конструктивного розв'язання міжособистісних протиріч, а також на зниження егоцентризму. З цією метою можна використовувати такі інструменти як соціально-психологічний, інтерактивний театр, форум-театр, соціальне проектування, тьюторство, скринька довіри, тренінгові програми з лідерства та командоутворення, ефективної комунікації та інші [3, с. 125].

Таким чином, проблема булінгу є гострою і актуальною та потребує пошуку нових, сучасних дієвих форм та методів профілактики, що будуть відповідати особливостям сучасної молоді, їх потребам та інтересам. Батьки, педагоги та фахівці соціальної сфери, поліції мають тісно взаємодіяти у питанні профілактики булінгу.

Список використаних джерел

1. Вовк М., Гречин Н. Причини булінгу в молодіжному середовищі. *Правова система України в умовах європейської інтеграції*: збірник тез доповідей IV Міжнародної студентської наукової конференції: наукові записки. Тернопіль: ТНЕУ, 2020. С. 413-415.
2. Андросюк В. Г., Суденко Ю. А. Проблема булінгу в сучасному юридико-психологічному просторі України. *Часопис Київського університету права*. 2019. № 1. С. 216-220.
3. Корчова Г. Л. Профілактика булінгу в закладах освіти України на сучасному етапі: *Інноваційна педагогіка*: науковий журнал. Одеса: ПУ «Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій», 2019. Випуск 12. Т. 1. С. 123-126.
4. Децюк Т. М., Максьюм К. В. Формування професійних навичок із протидії шкільному булінгу у майбутніх соціальних працівників у процесі позааудиторної роботи: *збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Херсон, 2018. Вип. 81(2). С. 119-122.

Драгунов Д. М., доктор філософії
Снітко Я. В., здобувачка вищої освіти гр. ЦГЮ-201
Національний університет «Чернігівська політехніка»

ЗНАЧЕННЯ СПОРТУ У ЖИТТІ ЛЮДИНИ

На сучасному етапі розвитку дуже популяризують заняття спортом і тлумачать його, як один з основних та базових інструментів у житті людини. Для нас не є чимось незвичайним, коли хтось перед роботою або після неї прямує у спортзал. Звично зранку, коли прямуєш за смачною кавою або у справах бачити людей, що вправляються в оздоровчому бігу. Якщо на вулиці тепла пора року, можна бачити людей, що виконують прямо на газонах різні фізичні вправи, і це дуже гарно і корисно як і для тих людей, хто займається спортом, так і для тих хто це бачить, бо з'являється мотивація і бажання і собі поліпшити стан свого здоров'я. Проте чи так корисний спорт для людей, як ми звикли це уявляти?

Сучасний спорт посідає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Він виконує змагальну функцію (отримати вищі результати, ніж у суперника та довести, що ти кращий), виховну функцію, функцію підвищення фізичної активності (сприяє всебічному розвитку людини, удосконалює її фізичні і духовні здібності, розширює арсенал важливих рухових умінь), оздоровчу і рекреаційно-культурну функції [3].

Фізична культура максимально сприяє прояву індивідуальності, а тому бере участь у реалізації однієї з головних завдань суспільства – особистісному вдосконаленні людини. При цьому вона включає в себе всі традиційно визначені в загальній культурі соціуму аспекти: світоглядний, морально-етичний, естетичний [2].

Спорт народився і існує у якості унікального способу максимального виявлення здібностей людини, розкриття сутності талантів, перманентного стимулювання найбільшого розвитку певних людських здібностей, спортивних можливостей людини [1]. Кожна людина хоче показати всьому світу, що вона найкраща, що у неї є такі таланти, що вона гарна, спортивна, здорова, тим самим підвищуючи свою самооцінку та отримуючи схвалення від інших людей. Та, як у випадку з відомими спортсменами, навіть своїй кумирів та фанатів.

До того ж, у сьогоденні спорт є різноманітним, можна знайти спортивну діяльність собі до смаку та до душі. Сучасний етап розвитку характеризується тенденцією до появи нових видів спорту. Вони є наслідком технічного прогресу [3].

Окрім соціальної та естетичної користі, спорт дуже важливий для людського здоров'я. Заняття спортом допомагають уникати сезонних захворювань та легше справлятися зі стресами.

Заняття спортом позитивно впливають на організм і є корисними для зору, покращується імунітет, підтримується та вдосконалюється опорно-рухова система та вестибулярний апарат. Певні вправи у спорті існують для зміцнення і покращення хребта [4]. Тим паче, здоров'я людини потрібно підтримувати ще й тому, що люди зараз ведуть малорухливий спосіб життя, проводячи багато часу сидючи у офісах за комп'ютерами, та проводячи час за гаджетами. У наслідку потім відчувають слабкість, частіше хворіють, мають мінливий поганій настрій, та інші негативні наслідки.

Підбиваючи підсумки, можна сказати одну відому фразу «У здоровому тілі – здоровий дух». Тому роль спорту не переоцінена у суспільстві, навпаки треба продовжувати його популяризувати та заохочувати людей ним займатися. Удосконалення та покращення фізичного стану суспільства в Україні наразі перебуває у симбіозі, оскільки низький рівень якісної фізичної підготовки населення впливає на тривале життя населення та рівень економічної стабільності в країні. З огляду на те, що в умовах швидкого темпу життя відбувається системне збільшення психологічного, емоційного та фізичного навантаження на людину, питання про покращення фізичного стану здобувачів вищої освіти набувають особливої гостроти та актуальності. Здоровий спосіб життя несе не тільки користь, а ще й позитивні емоції, оскільки ті відчуття задоволення від стомленості після гарного якісного тренування не можуть порівнятися ні з чим.

Список використаних джерел

1. Білогур В. Є. Філософія спорту як новий науковий напрямок і нова навчальна дисципліна. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. Запоріжжя: ЗДІА, 2013. № 54. С. 138-154.
2. Зеленський Р. М. Виховні можливості фізичної культури і спорту у системі підготовки майбутніх спеціалістів до трудової діяльності. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. 2008. С. 1-4. URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08zrmela.pdf> (дата звернення 7.06.2022).
3. Ковальов В. О. Спорт, фізична культура та здоров'я. *Наукові записки*. Кіровоград: КНТУ, 2011. Вип. 11. Ч. II. С. 214-217.
4. Чим корисні заняття спортом. URL: <http://dufc-adrenalin.com.ua/2020/05/20/chym-korysni-zanyattyasportom> (дата звернення 7.06.2022)