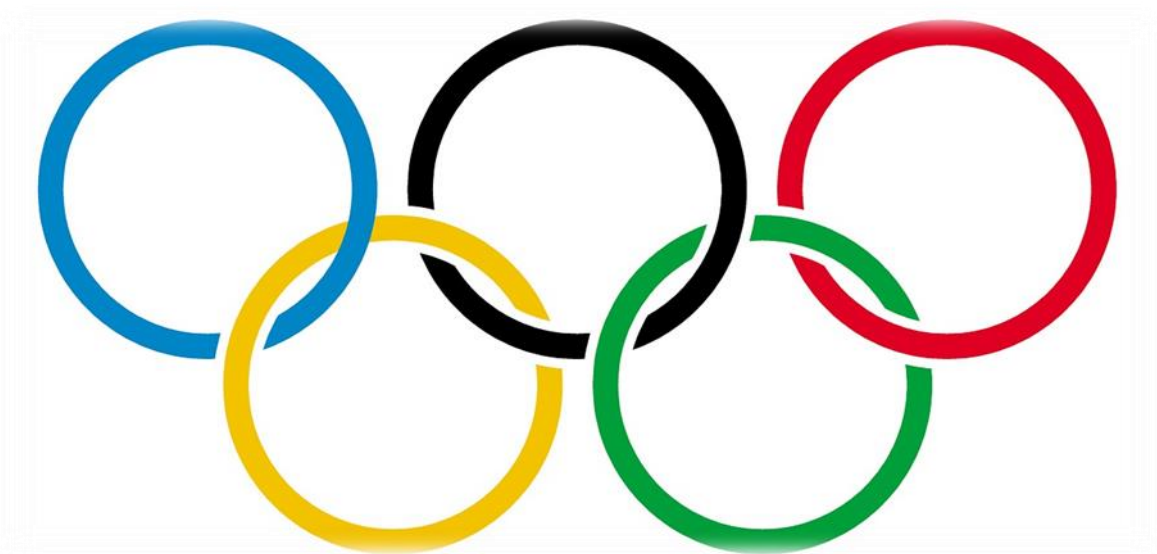


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА

Факультет лісового і садово-паркового господарства

Кафедра фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін



**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції
(07 червня 2023 року)**

Умань

2023

1

УДК 37.015:796/799:159.9
ББК 74.0:88.6:75

*Рекомендовано до друку методичною комісією
факультету лісового і садово-паркового господарства
Уманського національного університету садівництва
(протокол № 8 від 10.05.2023 року)*

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

- О. О. Непочатенко** - ректор Уманського НУС, д.е.н., професор;
В. П. Карпенко – проректор з наукової інноваційної діяльності Уманського НУС, доктор с.-г. наук, професор;
Ю. М. Мороз- зав. кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін Уманського НУС, кандидат педагогічних наук, доцент;
І. Ф. Чернобаб – доцент кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін Уманського НУС, кандидат педагогічних наук
Л. А. Осадча - доцент кафедри фізичного виховання та психолого-педагогічних дисциплін Уманського НУС, кандидат психологічних наук.

Відповідальний секретар **Осадча Л. А.**

Редакційна колегія не несе відповідальності за достовірність представлених авторами матеріалів.

Психолого – педагогічний вплив фізичного виховання на формування оздоровчого потенціалу сучасної молоді: матер. Всеукр. наук. інтер.- конф. (07 червня 2023 року) / - Умань : 2023. - 96 с.

УДК 37.015:796/799:159.9
ББК 74.0:88.6:75

© Уманський національний університет садівництва, 2023

ЗМІСТ

1. Мороз Ю. М. <i>Значення оздоровчого фактору у розвитку фізичної культури</i>	5
2. Осадча Л. А. <i>Психологічна профілактика стресів в студентському середовищі</i>	9
3. Чорнобаб І.Ф. <i>Педагогічна взаємодія як основа системного підходу у педагогіці та дидактиці вищої школи</i>	13
4. Гребінюк Н.М. <i>Наукове обґрунтування системи «фізичної освіти» П.Ф. Лесгафтом та її підпорядкованість фізіологічним та анатомічним закономірностям</i>	16
5. Голубєв Ю.В. <i>Технологічний підхід до формування й реалізації змісту фізичного виховання студентів</i>	20
6. Бурба В.І. <i>Проблеми розвитку студентського спорту України у XXI столітті</i>	23
7. Вахоцька І.О. <i>Особистісні передумови професійної підготовки психолога в спорті</i>	26
8. Перепелюк Т. Д. <i>Розвиток психологічної теорії в змісті сучасних знань дисциплін фізичного виховання</i>	29
9. Николюк Н. П. <i>Проблеми забезпечення якісного рівня освіти</i>	33
10. Ковтун Т. І. <i>Ціннісні установки ідеального профілю сучасного фахівця з фізичного виховання</i>	37
11. Корж Ю.М. <i>Технологічний підхід до формування й реалізації змісту фізичного виховання студентів</i>	41
12. Шапочка С.Г. <i>Психофізіологічні особливості нейродинамічних функцій у спортсменів-дзюдоїстів</i>	44
13. Мазуренко В.Д. <i>Вплив біологічних і соціальних чинників на формування особистості спортсмена</i>	47
14. Осадча Л. А. <i>Риси ефективного лідера в спорті</i>	50

15. Мороз Ю. М., Tomasz Buczkowic. <i>Оздоровче середовище – важлива педагогічна складова розвитку учнівської молоді в загальноосвітньому навчальному закладі</i>	53
16. Мороз Ю. М. , Мороз В. <i>Розвиток та становлення рекреаційної сфери як галузі</i>	57
17. Мороз Ю.М., Ясько Л. <i>Особливості патріотичного виховання молоді в умовах професійно підготовки майбутніх фахівців</i>	62
18. Moroz Yuri, Ivanna MOROZ. <i>Peculiarities of the implementation of physical recreation in a modern educational institution</i>	69
19. Мороз Ю.М., Чумак Яна. <i>Формування засад здорового способу життя</i>	75
20. Мороз Ю.М. Маліборський М. <i>Здоров'язбережувальний напрям роботи сучасного навчального закладу середньої освіти</i>	78
21. Мороз Ю.М., Рожеченко В. <i>Оздоровчі тенденції процесу розвитку та становлення сучасної молоді</i>	81
22. Бердник І. О. <i>Фізичне виховання студентів під час воєнного стану</i>	84
23. Сорокопуд Н.П. <i>Соціальні мережі як сучасний засіб популяризації боротьби самбо</i>	87
24. Шабатіна О. А. <i>Психологічна та моральна підготовка спортсмена</i>	90

ЗНАЧЕННЯ ОЗДОРОВЧОГО ФАКТОРУ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

XX сторіччя врятувало людство від масового вимирання, яке викликали інфекційні захворювання. Здавалося б, що настав рай земний. Але прогрес приніс з собою не тільки позбавлення від старих, а і нові хвороби. Найнебезпечніші з них - це ішемічна хвороба серця (ІХС), інсульт, ракові захворювання, СНІД. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я в кінці 60-х років XX ст. у 23 економічно розвинутих країнах світу лише за одне десятиріччя смертність від ІХС виросла на 60%. Як правило, хвороби віку є наслідком недостатньої рухової активності і незбалансованого харчування, незадовільного екологічного стану навколишнього середовища [2].

Суть принципу оздоровчої спрямованості в практиці фізичного виховання полягає в тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я. Поняттю здоров'я американський медик Г. Сігеріст дав наступне визначення "Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним розвитком і добре адаптована до оточуючого її фізичного і соціального середовища. Здоров'я не означає просто відсутність хвороб: це щось позитивне, це життєрадісне виконання обов'язків, які життя покладає на людину". Цьому відповідає і визначення, прийняте Всесвітньою організацією охорони здоров'я: "Здоров'я це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб, або фізичних вад".[3]

Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 8-10% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 18-22% від генетичних факторів, на 17-20% від стану навколишнього середовища і на 49-53% - від умов і способу життя [1].

Проблеми руху і здоров'я мали велику актуальність ще в стародавній Греції і в Римі. Так, грецький філософ Аристотель (IV ст. до н.е.) висловив думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ не тільки широко використовував фізичні вправи під час лікування хворих, але і обґрунтував принцип їх застосування. Він писав: "Гармонія функцій є результатом правильного відношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта". Давньоримський лікар Гален у своїй праці "Майстерність повертати здоров'я" писав: "Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ" [4].

Медики всіх часів одностайно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. В теперішній час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між ужитою їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини. Сталося порушення одного з основних принципів світостворення – принципу рівноваги.

Організм людини чудового збалансований. Кожному з нас потрібна цілком конкретна кількість різноманітної їжі, рухової активності, сну та відпочинку. Дитина інстинктивно і практично безперервно рухається. Активні рухи їй необхідні для розвитку, так само як їжа, повітря і сон. Але з віком рухові інстинкти згасають, а свідомість не завжди спонукує нас до забезпечення життєвої збалансованості організму. Тут важливо знати, що не тільки брак рухової активності, їжі, сну і відпочинку, але і їх надмірність ведуть до порушення рівноваги в його функціональних системах. Коли немає рівноваги, немає здоров'я і відчуття задоволення. Недарма кажуть: "Здоровий жебрак щасливіший хворого короля". Коли ми молоді і хвороби нас ще не турбують -- над цим не замислюємось. Гребуємо раціональним режимом харчування, праці і відпочинку, фізичним тренуванням і загартуванням. А між іншим, уже більше 50% школярів мають різного ступеня порушення в опорно-руховому апараті.

У сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і тривалості життя. За даними різних досліджень, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7-9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і здоровим способом життя є найбільш ефективним засобом попередження багатьох захворювань та збільшення тривалості життя.

Щоб фізична культура мала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- фізичні навантаження мають плануватися відповідно з можливостями учнів;
- в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організовувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвивальну функцію. Це означає, що з допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його опір до негативних впливів;
- компенсувати недостаток рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя [5].

Регулярне застосування фізичних вправ і загартовуючих факторів покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння. Оздоровча фізична культура – основний засіб покращення стану здоров'я та працездатності людини, що виражається в активізації та удосконаленні обміну

речовин, покращенні діяльності центральної нервової системи. Заняття фізичними вправами забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної й інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження.

Література:

1. Андрєєва О., Благій О. Аспекти підготовки кадрів з рекреаційно-туристської діяльності. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матер. IV Всеукр. конф. Львів, 2004. С. 244-245.

2. Андрєєва О. В. Фізична рекреація: монографія. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280 с.

3. Bielikova N., Indyka S. Formation of the operational-actionable component of the future physical rehabilitation specialists' readiness to health protection activity. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. Луцьк: СНУ ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 30-35.

4. Крутій К. Л., Павлютенков Є. М. Педагогічне проектування як засіб становлення і розвитку ключових компетентностей суб'єктів освітнього простору: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 14-15 жовтня 2010 р.). Запоріжжя: ЛПДС, 2010. 316 с.

5. Дутчак М. В. Класифікація професій у сфері фізичної культури і спорту України: стан та перспективи. Спортивна наука України. 2010. № 2. С. 25-41.

Наукове видання

**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції
(07 червня 2023 року)**

Видається в авторській редакції

Підписано до друку 07.06.2023 р. Формат 60x84/16.