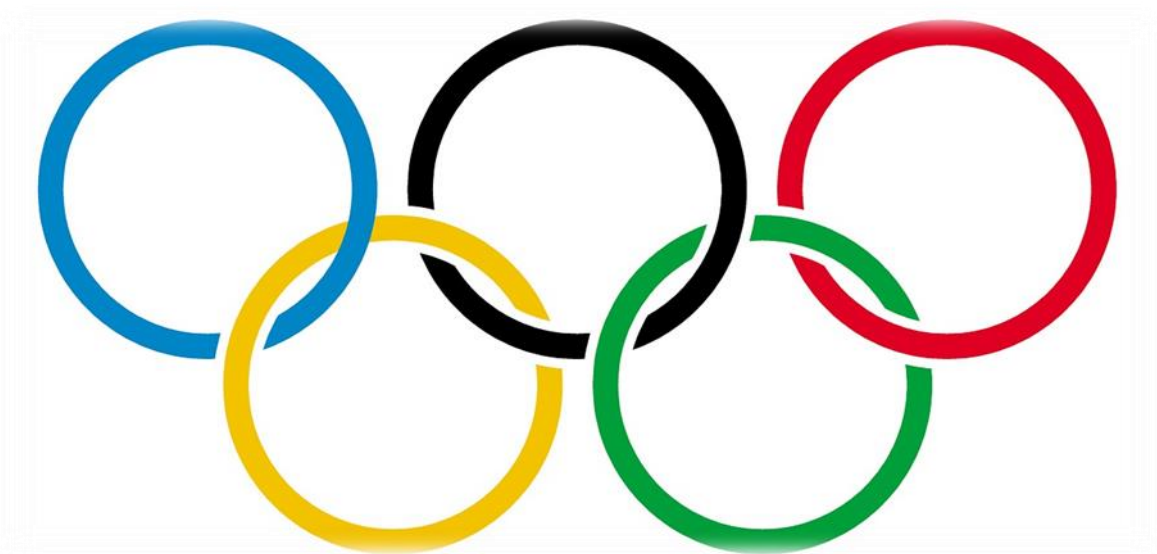


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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

студентської молоді шляхом системного застосування інноваційних оздоровчих технологій в освітньому просторі сучасного ВНЗ.

Література:

1. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. Режим доступу: <http://ru.osvita.ua/>

2. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів. Дис. д.п.н. 13.00.04 Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Житомир, 2012. 564 с.

3. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109-114.

4. Садовніков Є.С. Системні механізми конструювання фізкультурно-оздоровчих технологій// Вчені записки університету імені П.Ф.Лесгафта, No7 (101). 2013. С. 121-127.

Гребінюк Наталія Миколаївна, викладач

Уманський національний університет садівництва

НАУКОВЕ ОБҐРУНТУВАННЯ СИСТЕМИ «ФІЗИЧНОЇ ОСВІТИ» П.Ф. ЛЕСГАФТОМ ТА ЇЇ ПІДПОРЯДКОВАНІСТЬ ФІЗІОЛОГІЧНИМ ТА АНАТОМІЧНИМ ЗАКОНОМІРНОСТЯМ

Потреба в анатомічному аналізі рухів для обґрунтування засобів і методів фізичного виховання зумовила необхідність детального анатомічного дослідження рухового апарату, механіки руху людського тіла. "Теоретична функціональна анатомія, - підкреслював И.Д. Стрельников, - створювалася Лесгафтом в зв'язку і під впливом його діяльності в області фізичного

виховання. Але у свою чергу і розвиток функціональної анатомії чинив благотворну дію на практичні роботи Лесгафта по фізичному вихованню"

Функціональний напрям в анатомії виник у кінці ХІХ ст., коли помітно загострилася криза традиційної описової анатомії. Його творцем став П. Ф. Лесгафт. Творчо розвиваючи ідеї французьких дослідників природи Ж. Ламарка, англійського ученого Ч. Дарвина, видатного російського педагога, анатома і хірурга Н.И. Пирогова, Лесгафт поставив перед собою завдання - виявити загальні закономірності будови організму, встановити зв'язок між функцією і формою органів. У своїх анатомічних дослідженнях Лесгафт став безпосереднім наступником і продовжувачем ідей Пирогова, який уперше в Росії вказав на необхідність вивчення форм органів у зв'язку з їх призначенням. Проте, якщо Пирогов зробив лише перші кроки до введення в хірургічну і топографічну анатомію аналізу форми і розташування окремих органів, кісток, м'язів, нервів у зв'язку з їх функціями, то Лесгафт побудував усю свою анатомію на основі аналізу взаємозв'язку форми і функції.

Рішення цього завдання вимагало залучення великого фактичного матеріалу, розробки багатьох недосліджених питань, уточнення наявних даних. П.Ф. Лесгафту належить 69 анатомічних робіт, під його керівництвом було виконано 26 дисертацій по анатомії. Серед них значиме місце займають роботи по вивченню опорно-рухового апарату, які, як було вже відмічено, мають особливо важливе значення для наукового обґрунтування фізичного виховання. Найактивніше розробка цих питань велася в 1880-1889 рр. . Дослідження по вивченню рухового апарату проводилися в трьох напрямках: вивчення архітектури кісток і виявлення причин, що впливають на їх розвиток та форму; вивчення суглобових поверхонь кісток і біомеханіки суглобів; вивчення будови і топографії м'язів та їх функцій.

Коротко резюмуючи значення досягнень російської анатомічної школи і її ідейного натхненника П.Ф. Лесгафта для наукового обґрунтування фізичного виховання, необхідно виділити наступні положення:

1. На рубежі XIX - XX ст. у зв'язку із створенням функціональної анатомії були виявлені загальні закони, що лежать в основі форми і будови усіх органів людського організму; у формулюванні Лесафта - це закони морфологічний, фізіологічний і психологічний.

2. Визначений ряд закономірностей в розвитку кісткової системи, у будові суглобових поверхонь і біомеханіці суглобів, в топографії м'язів і їх функцій.

3. Показано, що тільки гармонійний розвиток тіла людини може забезпечити оптимальну функцію органів; при недостатньому розвитку одних м'язів, наприклад м'язів черевного пресу, настає опущення внутрішніх органів, що знаходяться в черевній порожнині, і порушення їх функцій, неоднаковий розвиток м'язів правої і лівої половини тіла веде до сколіозу і так далі

4. Встановлено, що як для правильного розвитку скелета, м'язової та інших тканин організму, так і для нормального забезпечення його життєдіяльності потрібні регулярні заняття фізичними вправами на усіх етапах життя людини. У тісному зв'язку з цим положенням було доведено, що впливом на функціональну діяльність організму можна цілеспрямовано змінювати будову людини, його фізичну природу, а отже і цілеспрямовано управляти процесом фізичного розвитку.

5. Підкреслено, що попередження при трудовій й спортивній діяльності можливих деформацій скелета та інших утворень від надмірних навантажень і неприродних поз вимагає систематичного лікарського контролю за впливом фізичних вправ і умов практичної діяльності, обліку індивідуальних морфофункціональних особливостей організму що займаються при дозуванні фізичного навантаження.

6. Доведено, що підбір окремих фізичних вправ, як і організація процесу фізичного виховання в цілому, повинні, строго ґрунтуватися на анатомо-функціональних даних людського організму.

Характерною особливістю робіт П.Ф. Лесафта є тісний зв'язок висунених ним в анатомії теоретичних положень з практикою фізичного

виховання. Вже в перших своїх роботах - „Основи природної гімнастики“, „Про відношення анатомії до фізичного виховання“ Лесгафт виклав вимоги до постановки фізичного виховання з урахуванням анатомічних даних, назвавши «способи розвитку фізичної сили людини», послідовність розподілу і характер виконання фізичних вправ, склавши програму фізичного виховання для осіб від 10 до 19 років. Широко використовувалися Лесгафтом новітні досягнення анатомічної науки і при підготовці його класичної праці «Керівництво по фізичній освіті дітей шкільного віку» . що вийшов в 1888 р. Зроблені ним самим і під його керівництвом анатомічні дослідження П. Ф Лесгафт розцінював як важливий підготовчий матеріал для вирішення питань фізичного виховання. Друга половина XIX - почало XX ст. була часом інтенсивного розвитку вітчизняної фізіології, центральною проблемою якої була фізіологія людини. Як відмічає історик фізіологічної науки К.А. Ланге, „орієнтація фізіологічних досліджень на розробку проблем фізіології людини значною мірою зумовила переважний розвиток в Росії, а потім і в Радянському Союзі робіт, присвячених вивченню механізмів регуляції фізіологічних функцій“. Ця обставина зіграла велику роль в розвитку педагогічної науки і, зокрема у фізіологічному обґрунтуванні фізичного виховання. Виключно важливе значення для виникнення і розвитку фізіології фізичних вправ мали праці таких видатних вітчизняних учених, як І.М.Сеченов, І.Д.Павлов, Н.Е. Введенский, А.А. Ухтомокий, Л.А. Орбелі, що розробляли проблеми, пов'язані з поясненням сутності психічних процесів і формування рухових умовних рефлексів; механізму м'язової діяльності, і зокрема координації рухів, особливостей вегетативних функцій при м'язовій напрузі; природи стомлення та ін.

Таким чином, в результаті досліджень Лесгафта з фізіології фізичних вправ було встановлено, що раціонально організовані заняття фізичними вправами з суворим дотриманням принципів індивідуалізації, поступовості, систематичності в плануванні фізичного навантаження є ефективним засобом тренування функціональних можливостей організму людини і підвищення його працездатності. Дослідників передусім цікавило питання про вплив занять

фізичними вправами на серцево-судинну систему. В опублікованих роботах було показано позитивну тренувальну дію занять альпінізмом, велоспортом, веслуванням на систему кровообігу. Вченим було також встановлено тренуючий вплив занять фізичними вправами на інші вегетативні функції організму - дихання, обмін речовин, видільні процеси.

Література:

1. Дмитрієв С.В. Двигуна завдання як об'єкт теоретико-методологічного аналізу // Теорія та практика фіз. культури. 1988, № 2. Запесоцький А.С. Освіта: філософія, культурологія, політика. М: Наука, 2002.

2. Власюк О.О. Науково-педагогічні основи організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Львів, 2006. 21 с.

3. Демідова О., Степанова І., Данюк А., Москаленко Д. Визначення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2022. № 3. С. 39-55.

4. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання [навчально-методичний посібник] / уклад.: Согоконь О. А., Донець О. В., Гогоць В. Д.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2021. 120 с

*Голубєв Юрій Володимирович, старший викладач
Уманський національний університет садівництва*

ТЕХНОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ Й РЕАЛІЗАЦІЇ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної

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.