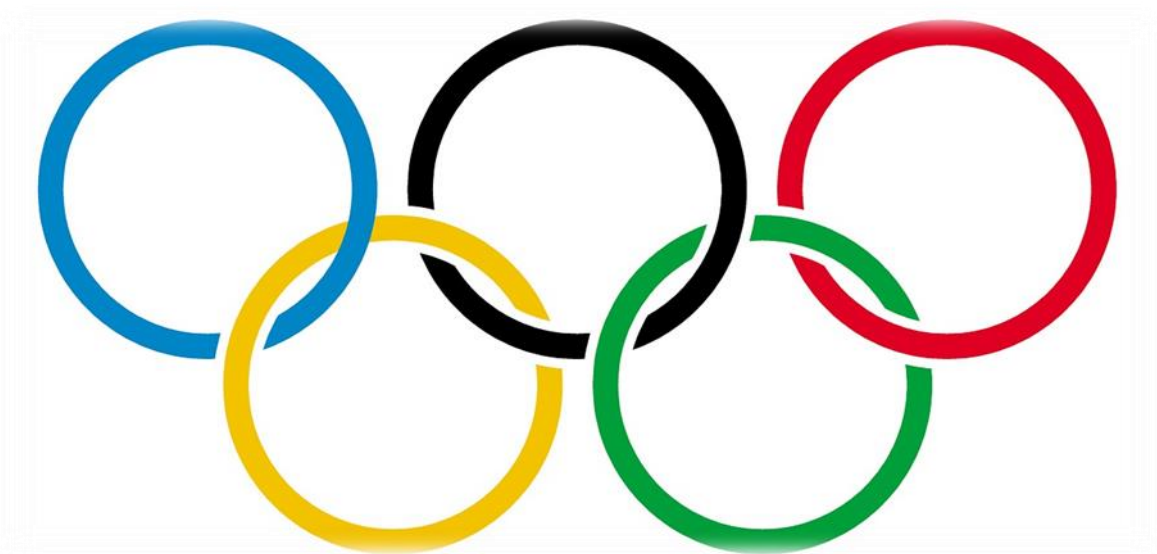


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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'язберезувальний 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

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСІВ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Занадто часто студентське життя асоціюється зі студентськими товариствами, різними заходами і веселощами. Воно подекуди здається безтурботним, легким й для самих студентів. Проте, самі студенти час від часу стикаються з серйозними викликами: характерними психологічними кризами студентського віку, перенавантаженням в періоди сесій, болючими питаннями соціалізації і міжособистісного спілкування, всього, що спричиняє проблеми у навчанні й подальшому професійному становленні. У будь-якому випадку період навчання у вищому навчальному закладі безумовно пов'язаний зі стресом для багатьох студентів.

Метою нашої статті є визначення практичних підходів до психологічної профілактики стресів в студентському середовищі.

Період навчання у вузі виокремлюють як центральний період онтогенетичного розвитку людини (Дьяченко М.І., Кандибовіч Л. А. та ін.). А екзаменаційний стрес, безпосередньо пов'язаний зі студентським віком, нерідко обумовлює так званий екзаменаційний невроз і займає одне з перших місць серед багатьох причин, що викликають психічну напругу студентів (Щербатих Ю.В. та ін.) [2].

Екзаменаційний стрес – це подія у навчальній діяльності, яка охоплює проміжок від підготовки до екзаменів до постекзаменаційного періоду, а також психологічні та поведінкові реакції суб'єкта в даний час, що відображають стан внутрішнього неспокою перед здачею екзаменів або його пригнічення.

Вченими були отримані переконливі дані досліджень того, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну систему. В екзаменаційний період реєструється виражене порушення

регуляції серцево-судинної системи, збільшуються кількість серцевих скорочень, кров'яний тиск та кількість адреналіну. Довготривале та значне емоційне напруження може призводити до активації симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, а також до розвитку перехідних процесів, що супроводжуються порушенням вегетативного гомеостазу та підвищенню лабільних реакцій серцево-судинної системи на емоційний стрес[1].

До емоційно напружуючих факторів періоду підготовки до екзаменів можна віднести:

- інтенсивну розумову діяльність;
- підвищення статичного навантаження;
- обмеження рухливої активності;
- порушення режиму сну;
- емоційні переживання, пов'язані з неочікуваними результатами іспитів та невпевненості в власних знаннях .

Все це призводить до перенапруження вегетативної нервової системи, що здійснює регуляцію нормальної життєдіяльності організму.

Після здачі екзаменів психофізіологічні показники не відразу повертаються до норми, а потребують декілька днів для того, щоб параметри артеріального тиску та серцебиття повернулися до початкових показників. Таким чином, за даними досліджень, екзаменаційний стрес являє собою значну загрозу здоров'ю студентів.

У більшій частині випадків екзаменаційний стрес ініціюється студентами, оскільки саме вони приписують багатьом чинникам екзаменаційної ситуації стресогенний характер. Вони реагують на іспити відповідно до своєї інтерпретації зовнішніх стимул-реакцій. Це залежить від таких параметрів, як особистісні особливості, соціальний статус, соціально-рольова поведінка студента тощо.

Як правило студенти не в змозі усвідомити ту обставину, що вони переживають стрес. Про це можуть сигналізувати їх поведінка, самопочуття,

загальний фон настрою. Дорослі часто не помічають подібних «дрібниць». Проте екзаменаційний стрес з часом перетворюється на справжню проблему і загрожує руйнуванням здоров'я, погіршенням успішності, порушеннями в поведінці студента не лише в стінах навчального закладу, але і поза ними[1].

Потрібно відзначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить негативний характер. В окремих випадках психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студентам мобілізувати всі свої знання й особистісні резерви для вирішення поставлених навчальних завдань .

Нами проведено дослідження з метою аналізу особливостей переживання стресу та фрустрації в юнацькому віці.

Вибірка складала 57 студентів університету м. Умань.

Аналіз отриманих даних показує:

- серед студентів опитаної групи більшість – 55,56 % — мають низьку реактивну тривожність, у двох з них даний показник особливо слабо виражений. Середній рівень тривожності у 38,89 % усіх опитаних. Високий рівень діагностовано лише в одного опитаного (5,56 %). У стресовій ситуації відчутно зростає відсоток тих, у кого тривожність збільшується (майже на 17 %), і, відповідно, зменшується число тих студентів, у кого вона зменшується, – 50 % опитаних;

- найбільш однорідна група за станом фрустрації: у більшості опитаних середній рівень прояву даного стану -94,44 %, висока фрустрованість – в 1-го студента;

- агресивність (як стан) наявна у всіх досліджуваних, однак у 33,33 % з них вона знаходиться на високому рівні, у решти -66,67 % – на середньому;

- ригідність виявлена в 94,44 % опитаних, у 22,22 % - сильні прояви даної якості у стресовому стані, у решти, 72,22 % помірної ригідності; висока ригідність в основному проявляється як стримування негативних емоційних реакцій у стресі;

- попарні порівняння показників за Г. Айзенком виявляють зв'язок між ними: тривожність-агресивність і тривожність-фрустрація по 77,78 % збігів

рівнів названих показників; дещо менше пов'язані агресивність-фрустрація – 72,22 % та фрустрація-ригідність – 66,67 %; найменше серед даних показників пов'язана ригідність з тривожністю й агресивністю (55,56 %);

- аналіз отриманих даних свідчить, що ні в кого з досліджуваної групи нервово-психічна стійкість не є достатньою для нормальної адаптації в стресовій ситуації.

У результаті застосування кореляційного аналізу виявилось, що статистично достовірним є прямий зв'язок між нервово-психічною стійкістю та фрустрацією в студентів (тобто, чим менша стресостійкість особистості, тим більша її фрустраційність) — $r_2 = 0,5982$ та негативна (обернена) кореляція між агресивністю та ригідністю ($r_{10} = - 0,6835$) чим більша агресивність, тим менша ригідність особистості опитаних студентів.

Отже, дослідження та його результати засвідчують існування зв'язку між тривожністю, фрустрованістю, агресивністю, нервово-психічною стійкістю студентів та особливостями переживання ними екзаменаційного стресу.

Як один з методів самодіагностики можна запропонувати «Тест на навчальний стрес», розроблений Ю.В. Щербатих, що дозволяє визначити основні причини навчального стресу; виявити, у чому проявляється стрес; визначити основні прийоми зняття стресу студентами. Для більш системного уявлення про перспективи реагування психіки студента на стресову ситуацію варто застосувати також «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена і Г.Вілліансона, який дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий).

Крім того, безумовно важливими для студентів є практичні навички долаання стресів. Одним з ефективних засобів захисту від стресу є релаксація. Відповідно до теорії Ганса Сельє, автоматична реакція тривоги складається з трьох послідовних фаз: імпульс, стрес, адаптація. Отже, якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження психофізичного здоров'я, то на стресогенні подразники, стресовий імпульс вона повинна усвідомлено відповідати цілеспрямованою релаксацією.

За допомогою цього виду активного захисту людина може перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичним порушенням у своєму організмі та психіці.

Література:

1. 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.

2. Локтєва С.А. Розвиток особистості і адаптація в студентському середовищі // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. №24 (48) с. 78 – 82.

*Чорнобаб Іван Федорович, к. пед. н.,
Уманський національний університет садівництва*

ПЕДАГОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ ЯК ОСНОВА СИСТЕМНОГО ПІДХОДУ У ПЕДАГОГІЦІ ТА ДИДАКТИЦІ ВИЩОЇ ШКОЛИ

Механізм застосування інноваційних оздоровчих технологій недостатньо розроблений у педагогічній теорії і практиці, що породжує ряд протиріч: 1) необхідність застосування технологічного підходу до побудови навчального процесу та недостатня розробленість теоретичних основ, що дозволяють моделювати освітні технології; 2) недостатнє використання дидактичних можливостей технологій у навчальному процесі; 3) невідповідність між збільшенням тенденції до конструювання педагогічних технологій у навчальному процесі як чинника гарантованості у досягненні мети навчання та тенденціями існуючої системи навчання, яка гальмує те, що заплановане; 4) зростаюча потреба у гуманізації навчально-виховного процесу та відсутність

Отже, особистість – це біологічна унікальність, що зумовлена неповторними спадковими особливостями та умовами середовища, в якому вона проживає. Так, у результаті гармонійної єдності біологічних і соціальних факторів відбувається формування людини як біологічного виду та соціального індивіду. Виховання особистості – є одним із найважливіших аспектом її формування. Усі необхідні якості, що супроводжують людину у житті, закладаються ще в дитинстві, тому, родинна любов і підтримка, прийняття і мудра порада – є найкращими чинниками для формування гармонійної особистості.

Література:

1. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. М., 1986р.
2. Денисюк Н.Г. Традиції і формування особистості. Мн., 1979 р.
3. Ковальов А.Г. Психологія особистості, изд. 3, переработ. і доп. – М.,«Освіта», 1969 р.
4. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія . К.: МАУП, 2000

*Осадча Лариса Анатоліївна, канд.психолог. н.,
Уманський національний університет садівництва*

РИСИ ЕФЕКТИВНОГО ЛІДЕРА В СПОРТІ

В умовах сучасного бізнесу усі перспективні ідеї, методики, ініціативи щодо змін повинні бути «посилені і прискорені» персональним прикладом критичної маси лідерів.

Проблема більшості українських компаній полягає в тому, що вони забезпечені кваліфікованими менеджерами, але їм бракує справжніх лідерів.

Дослідження даної проблеми висвітлені в роботах зарубіжних та вітчизняних науковців. Р. Бейлз, Л. Картер, Ф. Слейтер, В. Юрчук, І. Ладанов та багато інших вчених розмежовували поняття лідер і керівник. [1].

Лідерство розглядають як один із процесів організації малої соціальної групи та управління нею, який сприяє досягненню групової мети в оптимальний термін і з оптимальним ефектом. А лідер - це учасник групи, який спонтанно висувається на роль неофіційного керівника в умовах певної специфічної і досить значущої ситуації, щоб забезпечити організацією спільної діяльності індивідів для найшвидшого й успішного досягнення спільної мети.

На жаль, гарні менеджери не можуть компенсувати відсутність або нестачу лідерів. Причина цього - у ставленні до себе, до своєї роботи. Гарні менеджери намагаються контролювати процеси, тоді як лідери пробують їх змінити. Гарні менеджери встановлюють цілі, керуючись бюджетами і квотами; лідери досягають цілей, мобілізуючи можливості людей, що працюють навколо них. Гарні менеджери мотивуються персональним успіхом; лідери прагнуть досягти підвищення результативності своєї роботи. Гарні менеджери часто делегують повноваження; лідери одержують задоволення від того, що «тримають руки брудними». [2]

Втім, це не означає, що бізнес більше не потребує менеджерів, а лише лідерів. Насправді, в такому разі будь-яка компанія захлинулася б у хаосі та дезорганізації і зрештою не змогла працювати. Глибинна проблема полягає в тому, як гармонійно поєднати лідерські та менеджерські функції?

Десять рис успішних керівників - лідерів :

1. Грунтовний етичний компас. Люди не хочуть працювати в компаніях, цінностям яких вони не довіряють.

2. Здатність приймати неприємні рішення. Ті, хто не витримує болю, спричиненого ними самими, або боїться появи нових ворогів, або щоразу потребує досконалої інформації перед тим, як прийняти будь-яке рішення.

3. Чіткість і сфокусованість. Вміння витиснути ключову думку з перенасиченої інформації є необхідним для розробки ефективної стратегії.

4. Амбіції. Найкращі лідери - це будівники імперій. Вони хочуть створити щось таке, що переживе їх.

5. Ефективні навички спілкування. Мотивація великої кількості працівників вимагає таланту переконливо презентувати чітку візію. Лідер, який не може надихнути на довіру і переконати у своїй самотності, буде стикатися з труднощами.

6. Вміння оцінювати потенціал людей. Рішення про те, хто найкраще працюватиме на якому місці, є ключовим завданням лідера, що вимагає інтуїції й досвіду.

7. Вміння розвивати талант. Люди набагато більше вчаться лідерству від хорошого ментора, ніж із хорошої книги. Ефективні лідери повинні бути вчителями, що передають свої навички колегам.

8. Емоційна впевненість у собі. Лідери, які заздрять талановитим послідовникам, не надихають на лояльність. Впевненість у собі дозволяє ефективним керівникам визнавати свої слабкі сторони і просити про допомогу без відчуття вини.

9. Адаптивність. Здатність за потреби швидко змінити курс.

10. Шарм. Щось таке, чого не вчать на програмі МБА, але без чого дуже мало людей пробивалися нагору. [1]

Отже, у сучасному бізнесі бути лише керівником - менеджером, тобто людиною, яка має повноваження організовувати та впорядковувати, вже не досить. Очевидно, що фірми мають потребу у лідерах - людях, які вміють керувати змінами у динамічному невизначеному діловому світі.

Менеджери середньої ланки управління підприємством, що володіють якостями лідера, - люди, яких компанія не може собі дозволити загубити, оскільки вони несуть на собі тягар практичної реалізації змін та удосконалень всередині компанії.

Література:

1. Шеремета П.М. Лідер чи менеджер? // Києво Могілянська Бізнес Студія. 2004. № 7 с. 13-16

2. Бистров А. Г. Поведінка лідера при впровадженні інновацій в організації // Бізнес ІНФОРМ . 2013 . Noll. с. 377 – 379

Мороз Юрій Миколайович, канд.пед.н.,

Уманський національний університет садівництва,

Tomasz Buczkowicz

Wicedyrektor Akademickiego Liceum

Ogólnokształcącego Politechniki Białostockiej

ОЗДОРОВЧЕ СЕРЕДОВИЩЕ – ВАЖЛИВА ПЕДАГОГІЧНА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Одним із найважливіших чинників впливу на розвиток дитини є її життєве середовище. У первинному вигляді воно носить переважно стихійний характер і складається як сукупність більш чи менш зінтегрованих чинників, що мають стосовно до дитини мало прогнозоване формуюче значення.

Широта соціальних зв'язків, актуальних для школяра, різноманітність цілеспрямованих, стихійних та напівстихійних виховних впливів, яких він зазнає, зумовлює інтерес педагогів до його життєвого середовища як сукупності детермінант особистісного розвитку учня.

Одним із завдань школи слід вважати формування в контексті педагогічного середовища школи оздоровчого середовища, що виходить за межі шкільного уроку, класу, навчального року, виступаючи інтегруючим фактором оздоровчої діяльності педагогічного колективу, всіх працівників школи, батьківської громадськості, а також самих учнів, і базується на принципах особистісно зорієнтованого підходу до школярів [1].

Оздоровче середовище є складником загального педагогічного середовища школи і вступає у взаємозв'язок із середовищами сімей учнів,

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.