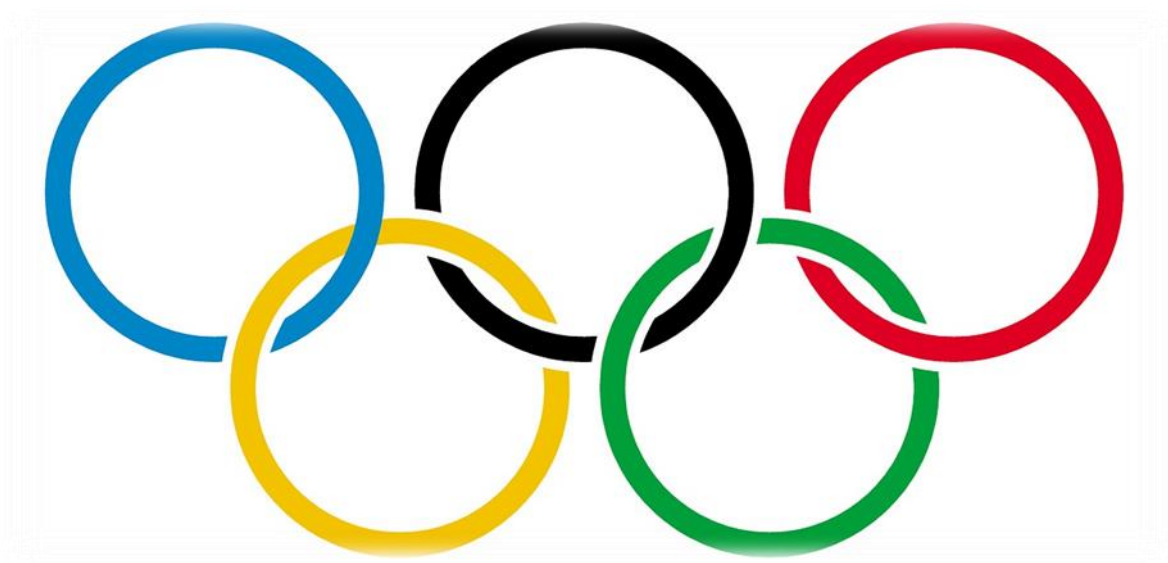


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

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 ХХІ 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

*Мороз Юрій Миколайович, канд.пед.н.,
Уманський національний університет садівництва
Чумак Яна, студентка,
Уманський національний університет садівництва*

ФОРМУВАННЯ ЗАСАД ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Входження України у новий період становлення всіх сфер соціального розвитку, відновлення державності, відродження багатого культурно-історичного досвіду та традицій національного виховання висуває проблему гармонійного фізичного і духовного розвитку молодого покоління, соціалізації його як особистості. Такий стиль життєдіяльності спрямований перш за все на підтримку та збереження здоров'я фактично здорових людей.

Здоров'я – це основа життєдіяльності організму, яка забезпечує його найефективнішу, оптимальну діяльність і адекватні умови існування в навколишньому середовищі.

На думку Петрик О.І., Омельчук Л.Ф. для людини, істоти соціальної, здоров'я – це існування, що забезпечує повноцінну участь в різних видах суспільної та трудової діяльності. Визначено, що основним шляхом формування та зміцнення здоров'я є здоровий спосіб життя. Спосіб життя людини є фактором, який обумовлює 50% здоров'я.[3; 4].

В структурі здорового способу життя вчені у працях виділяють такі основні складові:

- спосіб життя та рівень культури (С. Литвин-Кіндратюк, Б. Кіндратюк, О.І. Петрик);
- мотивація та. настанова на здоровий спосіб життя (І.І. Брахман, О.І. Петрик);
- здоров'я в ієрархії потреб, зворотні зв'язки та навчання здорового способу життя (О.І. Петрик)[1; 3].

Оржеховська В.М. визначила структурні компоненти способу життя людини, основу яких складає діяльність[5]. Спосіб життя – це поведінка людини її біологічна життєдіяльність, трансформована у свідому діяльність.

Основу здорового способу життя людини складає поведінка, що забезпечує адекватну (оздоровчу) реакцію організму на дію зовнішніх факторів, або сприяє уникненню дії зовнішніх негативних впливів середовища.

Механізм оздоровчої поведінки ґрунтується на таких чинниках:

- подразливість;
- відчуття власної життєздатності, ж стану певного благополуччя;
- збереження пам'яті про відчуття („блок пам'яті про здоров'я);
- зіставлення змін, що виникають під впливом зовнішнього середовища, у своїх відчуттях із колишнім відчуттям здоров'я;
- виробленні захисних або „уникливих” поведінкових дій.

Н. Гонтаровська, В. Оржеховська зазначають, що оздоровча поведінка, як спосіб підвищення: життєздатності, виникла в ході еволюційних змін організмів. Адаптації організму до нових, постійно змінних умов існування призвели до появи протиріч між біологічними потребами організму й умовами середовища, які не могли задовольнити ці потреби. В результаті виникли нові форми поведінки, що значно відрізнялися від примітивних, жорстко контрольованих дій організму, спрямованих лише на самозбереження та піклування про потомство (біологічний імператив) які і склали основу життєдіяльності[2; 4].

Механізми формування здорового способу життя (генетично закладені в організмі людини) зумовлюють природній захист здоров'я. Але насправді в сучасних умовах науково-технічної революції природній механізм формування оздоровчої поведінки не спрацьовує, оскільки відбуваються збої у роботі механізмів оздоровчого контролю організму.

Підводячи підсумки можна сказати, що молода людина напевне більше за інших, майже кожної миті свого життя стоїть на перехресті вибору свого життєвого шляху. Завданням держави є створення умов для позитивного

свідомого вибору засад саме здорового способу життя. Політика щодо формування у молоді засад здорового способу життя має забезпечувати всі необхідні компоненти: надавати інформаційну базу та знання для виникнення бажання так жити, забезпечувати практичні можливості, сприяти створенню соціально-економічних спроможностей для кожної молодої людини, незалежно від її походження, статусу, помешкання та інших соціальних ознак.

Література:

1. Алатон А. Валеологія. На допомогу вчителю: [додаткові матеріали для вчителя початкової школи] / А. Алатон. – К.: Алатон, 1997. – 112 с.
2. Гонтаровська Н. Проблема створення освітнього середовища в педагогічній теорії та практиці / Н. Гонтаровська // Імідж сучасного педагога. – 2007. – № 1-2. – С. 15-19.
3. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя: Курс лекцій: Навчальний посібник для університетів та педагогічних інститутів / О. І. Петрик. – Львів: Світ, 1993. -199с.
4. Омельчук Л.Ф. Здоров'язберігаюча направленість навчального процесу в школі / Л. Ф. Омельчук // Валеологія: сучасний стан, напрямки і перспективи розвитку. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Харків, 2002. – С. 174-177.
5. Оржеховська В.М. Педагогіка здорового способу життя / В. М. Оржеховська // Проблеми освіти: Наук.-метод. збірник .– К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С.3-7.

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.