

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Андрущенко Віктор Петрович – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024
© Автори статей, 2024
© Видавництво «Алатон», 2024

мого вдосконалення власних фізичних якостей, зміцнення стану здоров'я,- починати слід з себе і бути переконаним у важливості своєї справи, стати гідним носієм і взірцем кращих якостей. Тоді він стає діючою силою підготовки підростаючого покоління до реалізації

його потенційних здібностей, можливостей на благо суспільства, на користь державі.

Запропоновані окремі думки з досвіду підготовки фахівців сфери фізичної культури мають дорадчий характер і можуть використовуватись в практичній роботі педагогів.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Указ Президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року».
3. «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» (від 09.02.2016 № 42/2016). Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016>.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика. К.: Олімп. л-ра, 2009.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Голуб Валентин Петрович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національної академії внутрішніх справ

Матвієнко Михайло Іванович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Мішаровський Руслан Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри футболу, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Метою роботи було освітлення поглядів авторів на особливості організації навчальних занять з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти в екстремальних умовах воєнного стану; зосередити наголос уваги на актуальність використання засобів фізичної культури та виокремити частину змісту психофізичної регуляції; адаптувати загальноновизнані рекомендації та правила до соціальних, психологічних та фізичних особливостей сучасних умов життєдіяльності.

«Умови екстремальної життєдіяльності людини в сучасний період вимагає використання ефективних методів збереження працездатності, пошуку нових шляхів, переосмислення і адаптації до нагальних умов загальноновизнаних методів відновлення організму, та адаптивного протистояння напруженим ситуаціям військового стану» [8].

Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня вказують, що «фізичні вправи та рухова активність

у цілому позитивно впливають на психіку, на всі вегетативні функції – газообмін, травлення, серцево-судинну систему і систему виділення, залози внутрішньої секреції» [3, с. 237]. Автори наголошують, що фізичні вправи «збільшують здатність організму чинити опір втомі та хворобам».

Загальновідомо, що існує взаємозалежність між фізичним і психологічним станом людини. Така залежність набула фахового використання у підборі засобів і методів професійної діяльності дослідників теорії та методики фізичного виховання і спорту а також спеціалістів психології.

Так в практиці спортивної підготовки психологічні аспекти передбачаються в спортивному відборі, регулюванні психофізичних станів спортсменів на різних етапах спортивної підготовки, в процесі відновлення спортсмена від фізичних навантажень.

Л.В. Волков наголошує, що в процесі спортивного відбору необхідно враховувати основні типологічні властивості нервової системи. Типологічні групи як прояви властивостей нервової системи, науковець визначає різними потенціалами спортивних здібностей: «Сильний рухливий тип показує кращу працездатність при виконанні швидких динамічних вправ, а також при частій зміні завдань, або при зміні умов діяльності. Якість рухів до кінця тренування не знижується. Слабкий рухливий тип не володіє достатньою витривалістю: одна і та ж вправа здатен виконувати не більше 3 – 5 разів. В кінці тренувального заняття якість виконання вправ суттєво знижується... Сильний інертний тип найкращу працездатність показує при виконанні повільних та статичних вправ. В діяльності відрізняється швидкістю рухів, частою зміною станів, втомлюється порівняно швидко. Слабкий інертний тип володіє відносно низькою працездатністю. Зазвичай не витримує 3-годинного тренувального навантаження. Якість виконання вправ після 4 – 5-кратних

повторів знижується» [1, с. 48]. Зміст тези науковця підтверджує зосередження вагомої кількості уваги на дослідження особливостей проявів різних типів нервової системи у результатах спортивної підготовки. Психологічні технології відіграють ключову роль в алгоритмах спортивної підготовки.

Досліджуючи проблеми організації фізичного виховання студентів в сучасний період, слід наголосити на актуальності врахування психологічних станів тих хто навчається, передбачення вищезазначених особливостей та властивостей нервової системи; врахування впливів на мотиваційні характеристики до занять фізичними вправами [4], [5], [6], [7], [10] ситуацій небезпеки та ризику воєнного стану; передбачення особливостей використання засобів та методів оздоровчого тренування [2], [9]; врахування аспектів соціального буття студентів [11]; створення педагогічних умов для формування умінь використання методів психофізичного тренування та адаптивних технік до стресу в екстремальних умовах воєнного стану [8].

Список використаних джерел

1. Волков Л.В. (2002) Теорія і методика дитячого і юнацького спорту : підручник К. : Олімпійська література, 2002. 286 с.
2. Журавльов С.О., Кривенда В.С., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2023) Особливості використання засобів та методів оздоровчого тренування в умовах військового стану як регуляторна технологія складових здоров'я особистості. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.). С. 570 – 576.
3. Круцевич Т.Ю. & Безверхня Г.В. (2010) Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник К. : Олімпійська література, 2010. 248с.:іл.. Бібліогр.
4. Матвієнко М.І., Дідковський В.А. & Троценко Д.В. (2023) Особливості впливу на мотиваційні характеристики занять фізичними вправами студентів закладів вищої освіти в екстремальних умовах військового стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2023. Випуск 7 (167) 23. С.122-125.*
5. Марущак М.О., Матвієнко М.І. & Моспан Я.Ю. (2023) Деякі аспекти підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами та організації оздоровчих тренувань в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 28 (червень, 2023) : за матеріалами I Міжнародної науково-практичної конференції «Science in motion: classic and modern tools and methods in scientific investigations», що проводилася (9.06.2023р). С. 336 – 341.
6. Матвієнко М.І., Муравський Л.В. & Лускань О.Ю. (2023) Формування студентами самостійно контролювати процес і результати занять фізичними вправами як ключовий елемент підготовки до самостійних занять. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. 2023. Випуск 7 (167) 23. С.118 - 122.*
7. Матвієнко М.І. (2017) Формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів : Дис. ... канд..пед. наук: 13.00.02. К., 2017. 233 с.
8. Мішаровський Р.М., Галай М.Д. & Матвієнко М.І. (2024) Формування умінь використання методів психофізичного

тренування як ключове завдання підготовки майбутніх педагогів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 334 – 338.

9. Мішаровський Р.М., Матвієнко М.І., Хоружева Л.Є. & Юнак В.Г. (2023) Особливості викладання студентам навчальних дисциплін в умовах військового стану, екстремальних ситуацій повітряних тривог, відключень електроенергії та нестабільного зв'язку. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»* № 24(лютий, 2023): за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції «Scientific researches and methods of their carrying out: world experience and domestic realities», (17.02.2023р.). С. 566 – 570.

10. Моспан Я.Ю., Соболенко А.І. & Матвієнко М.І. (2023) Погляди на негативні фактори впливу формування мотивації до занять фізичними вправами у студентів закладів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. Випуск 12 (172) 23. 211. С. 150 – 153.

11. Омельчук О.В. & Матвієнко М.І. (2024) Врахування аспектів соціального буття студентів як ключова форма педагогічного контролю в організації навчального процесу в екстремальних умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 364–368.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Данько Оксана Володимирівна

кандидат психологічних наук, викладач Хмельницького інституту Міжрегіональної Академії управління персоналом

Після початку повномасштабної війни Росії проти України, проблема захисту психічного здоров'я стала надзвичайно актуальною. Перебування в прифронтовій зоні, де постійно відбуваються ракетні та артилерійські обстріли, бомбардування, а також перебування в окупованих територіях, значно збільшують вразливість учасників освітнього процесу до психосоціального стресу. Це, безпосередньо сприяє поширенню різних психічних розладів, таких як депресія, тривога, посттравматичні розлади та інші [1, с.92-102].

Догляд за своїм психічним здоров'ям є такою ж важливою потребою для кожної особистості, як і догляд за фізичним здоров'ям. Саме психологічне здоров'я дозволяє жити повноцінним життям, реалізувати свій потенціал, впоратися зі стресами, працювати, навчатися продуктивно, а також вносити свій внесок у життя єдності.

Незважаючи на те, що психіка особистості може адаптуватися до будь-яких труднощів, щоденне переживання бойових дій у нашій рідній країні є надзвичайно важким. У цей складний час важливо підтримувати себе, своїх рідних та близьких. Це необхідно для збереження фізичного та

психологічного здоров'я. Після хвили емоцій, які переживають учасники освітнього процесу, психіка поступово стабілізується [2;3].

Важливо розуміти, що людська психіка є надзвичайно адаптивною і здатною опрацьовувати різні негативні ситуації, такі як горе, втрати, стрес тощо. Вже з народження індивід має вбудовану здатність до відновлення, і коли потрібно повертатися до нормального життя, людський організм швидко відновлюється. Зараз головне завдання психологічної підтримки це допомогти вийти зі складної ситуації, яка виникла, з максимально збереженим станом. Особливо зараз, коли в суспільстві є багато спільності, підтримки та гумору. Звичайно, є і деструктивна поведінка, але також існує багато позитивних стратегій подолання стресових станів. Осередок учасників освітнього процесу успішно та гідно проходить ці колективні випробування. Це автоматично запобігає розвитку ментальних розладів в майбутньому, оскільки не сама подія завдає травми, а те, як сприймається організмом ці події [4, с 32-41].

Отже, зазначимо, що психологічне здоров'я це адекватне сприйняття навколишнього світу, душевне благополуччя та від-