References

1. Bombela Yu. (2005) Periodyzatsiia u bodibildynhu: shcho tse take? [Periodization in bodybuilding: what is it?] *Zaliznyi svit*. 2005. №2, 22-25. [in Ukrainian].

2. Dzhym V.Yu. (2014) Indyvidualizatsiia trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh bodibilderiv protiahom richnoho makrotsyklu [Individualization of the training process of qualified bodybuilders during the annual macrocycle]. (Extended abstract of candidate's thesis). Kharkiv [in Ukrainian].

3. Oleshko V.H. (2011) Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu [Raining of athletes in strength sports]. Kyiv : DIA [in Ukrainian].

4. Oleshko V.H. (2005) Modeliuvannia protsesu pidhotovky ta vidbir sportsmeniv u sylovykh vydakh sportu.[Modeling the training process and selection of athletes in power sports]. Kyiv : DMP «Polimed» [in Ukrainian].

5. Pilipko V.F, Ovsiienko V.V. (2007). Atletizm [Athletics]. Harkiv : OVS [in Ukrainian].

6. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte [System of sportsmen's training in Olympic sports]. Kiev: Olympic Literature [in Ukrainian].

7. Putsov O.I., Krapko I.O., Oleshko V.H. (2007) Atletyzm [Athletics]. Kyiv : VPTs Kyivskyi universytet[in Ukrainian].

8. Usychenko V.V. (2006) Periodyzatsiia richnoho tsyklu pidhotovky sportsmeniv, shcho spetsializuiutsia v bodibildynhu [Periodization of the annual training cycle of athletes specializing in bodybuilding] *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2006. № 7, 123-125. [in Ukrainian].

9. Usychenko V.V. (2008) Suchasni pidkhody do rozrobky trenuvalnykh prohram korektsii heometrii mas til dlia sportsmeniv-bodibilderiv vysokoi kvalifikatsii [Modern approaches to the development of training programs for the correction of the geometry of body fat for highly qualified athletes-bodybuilders] Visnyk Chernihivskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Chernihiv, 2008. Vyp. 55. Tom. 1. 344-348. [in Ukrainian].

10. Cornelius A.E., Brewer B.W., Van Raalte J.L. Applications of multilevel modeling in sport injury rehabilitation research. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2017, vol.5(4). pp. 387-405. dx.doi.org/10.1080/16121 97X.2007.9671843.

11. Visek A.J., Watson J.C., Hurst J.R., Maxwell J.P., Harris B.S. (2020) Athletic identity and aggressiveness: A cross-cultural analysis of the athletic identity maintenance model. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2020, vol.8(2), pp. 99-116. dx.doi.org/10.1080/1612 197X.2010.9671936.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).84
УДК: 796

Пічурін В.В.,
http://orcid.org/0000-0002-3893-375X
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедрою фізичного виховання,
Український державний університет науки і технологій, м. Дніпро

ПРИНЦИП КОНСТРУКТИВНОГО АЛЬТЕРНАТИВІЗМУ І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Вступ і мета дослідження. В наш час активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання у закладах освіти. Це проявляється, зокрема, у загостренні дискусій стосовно доцільності використання у наш час таких моделей фізичного виховання як оздоровчо-адаптивна, соціально-орієнтована, особистісно зорієнтована, спортивно-рекреативна, які, як відомо, різняться за своїми цілями і засобами їх досягнення. У ході цих дискусій прихильники деяких точок зору взагалі відкидають доцільність звертати увагу на інші підходи і пропонують свою точку зору як «істину у останній інстанції». У даній роботі зроблено спробу проаналізувати досвід виходу із аналогічних ситуацій у сучасній психології і застосувати його до сфери фізичного виховання. ***Мета*** *дослідження – обґрунтувати доцільність використання у фізичному вихованні принципу конструктивного альтернативізму.* ***Матеріал і методи.*** *У процесі дослідження використано метод аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури.* ***Результати.*** *Вихідним положенням дослідження стало уявлення про те, що підходи до аналізу моделей фізичного виховання доцільно проводити у практичній і теоретичній площині. З практичної точки зору важливо розуміти у якій мірі та чи інша модель відповідає на актуальний запит суспільства, складність організаційних заходів, які необхідні для її реалізації, матеріальна база і т.і. З точки зору теорії важливим є тільки те, у якій мірі поглиблено і розширено наші уявлення про фізичне виховання як феномен.* ***Висновки.*** *У сучасних умовах військового стану в Україні найбільш доцільним є перехід до соціально-орієнтованої моделі фізичного виховання. В теорії фізичного виховання доцільно орієнтуватись на принцип конструктивного альтернативізму.*

Ключові слова: *фізичне виховання, моделі фізичного виховання, психологія особистості, конструктивний альтернативізм.*

Pichurin Valerii. The Principle of Constructive Alternativeism and Physical Education. Introduction and purpose of the study*. Nowadays, there is an active rethinking of the prospects for the development of physical education in educational institutions. This is manifested, in particular, in the aggravation of discussions about the expediency of using in our time such models*

of physical education as health-improving and adaptive, socially-oriented, personality-oriented, sports and recteative, which, as you know, differ in their goals and means of achieving them. In the course of these discussions, the proponents of some points of view reject the expediency of paying attention to the other approaches and offer their point of view as the "ultimate truth". In this work, an attempt is made to analyze the experience of getting out of similar situations in modern psychology and apply it to the field of physical education. The purpose of the study is to substantiate the expediency of using the principle of constructive alternativeism in physical education. ***Material and methods.*** *In the process of research, the method of analysis and generalization of data from scientific and methodological literature was used.* ***Results****. The starting point of the study was the idea that approaches to the analysis of models of physical education should be carried out in the practical and theoretical planes. From a practical point of view, it is important to understand to what extent this or that model responds to the current demand of society, the complexity of organizational measures that are necessary for its implementation, the material base, etc. From the point of view of theory, the only thing that matters is to what extent our understanding of physical education as a phenomenon has been deepened and expanded.* ***Conclusions.*** *In the current conditions of martial law in Ukraine, the most expedient is the transition to a socially-oriented model of physical education. In the theory of physical education, it is advisable to focus on the principle of constructive alternativeism.*

Key words: *physical education, models of physical education, psychology of personality, constructive alternativeism.*

Постановка проблеми. В наш час активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання у закладах освіти. Це проявляється, зокрема, у загостренні дискусій стосовно доцільності використання у наш час таких моделей фізичного виховання як оздоровчо-адаптивна, соціально-орієнтована, особистісно зорієнтована, спортивно-рекреативна, які, як відомо, різняться за своїми цілями і засобами їх досягнення. У ході цих дискусій прихильники деяких точок зору взагалі відкидають доцільність звертати увагу на інші підходи і пропонують свою точку зору як «істину у останній інстанції». Це призводить до некоректного спрощення такого складного феномену як фізичне виховання. Фахівець із Молдови С. Данаіл [1] звертав увагу дослідників на можливість фізичної культури генерувати основні види людської діяльності. Він також підкреслював універсальність і одночасно унікальність фізичної культури як педагогічної системи. В державних вимогах до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді теж враховується його складність і багатоплановість [2]. Так, зокрема, зазначається що фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

На думку автора, для того, щоб спробувати позначити місце того чи іншого теоретичного конструкту в теорії педагогіки взагалі і фізичного виховання безпосередньо, необхідно орієнтуватись на особливості, які випливають із загального рівня розвитку цих наук. Такими особливостями є: 1) ймовірнісний характер знань про людину; 2) відсутність єдиного погляду на цілі і завдання фізичного виховання як явища.

Враховуючи вищесказане, у даній роботі автор поставив за мету проаналізувати досвід виходу із аналогічних ситуацій у сучасній психології і застосувати його до сфери фізичного виховання.

Мета статті – обґрунтувати доцільність використання у фізичному вихованні принципу конструктивного альтернативізму.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідним положенням дослідження стало уявлення про те, що підходи до аналізу моделей фізичного виховання доцільно проводити у практичній і теоретичній площині. З практичної точки зору важливо розуміти у якій мірі та чи інша модель відповідає на актуальний запит суспільства, складність організаційних заходів, які необхідні для її реалізації, матеріальна база і т.і. З точки зору теорії важливим є тільки те, у якій мірі поглиблено і розширено наші уявлення про фізичне виховання як феномен.

Аналіз у практичній площині це, по суті, погляд на фізичне виховання через призму принципу цільової підготовки до трудової та оборонної діяльності [3, с.47]. В цьому контексті звертає на себе увагу стаття Т. Круцевич, Н. Пангелової та Н. Москаленко [4]. Вони наголошують на тому, що у зв'язку з повномасштабним вторгненням в Україну російських агресорів перед українським суспільством з особливою гостротою постає проблема модернізації освітніх інституцій. У повній мірі (якщо не перш за все) це стосується і системи фізичного виховання у закладах освіти. Автори аналізують проблеми, які масово почали накопичуватися у фізичному вихованні з 2008 року і приходять до обґрунтованого висновку про те, що намагання модернізувати фізичне виховання було не стільки науково обґрунтованим, скільки політично вмотивованим.

Як зазначається у статті, для фізичного виховання в цей період характерними стали: відмова від проведення кросів і рухової діяльності великої інтенсивності, зменшення кількості курсів, на яких викладається навчальна дисципліна «Фізичне виховання», зменшення кількості годин на її вивчення, факультативна організація занять (без підсумкового контролю та включення до навчальних планів). Автори відзначають, що «реалізація зазначених пропозицій призвела до вкрай негативного функціонування системи фізичного виховання в закладах освіти. Це, у свою чергу, негативно позначилось на рівні рухової активності, стані здоров'я і фізичній підготовленості підростаючого покоління, а отже – і рівня обороноздатності держави» [4, с.68].

Далі автори ставлять питання про відповідність сучасної концепції системи фізичного виховання закладів освіти України викликам сьогодення і приходять до висновку, що «вочевидь, рекреаційно-оздоровча модель фізичного виховання учнів і студентської молоді, яка в останній час активно «просувалась», не може забезпечити якісну допризовну підготовку молоді до військової служби, що обумовлює необхідність пошуку нових шляхів для вирішення цієї проблеми» [45, с. 68]. Вони також звертають увагу на те, що забезпечення готовності громадян до захисту Батьківщини є одним із пріоритетних напрямків у діяльності держави і вказують на важливість фізичного виховання для вирішення цього завдання. На думку авторів «у сучасних умовах військового стану в Україні найбільш доцільним є перехід до соціально-орієнтованої моделі, де цілі фізичного виховання визначаються потребою суспільства та його світоглядною платформою. Наголошуємо, що саме у

межах цієї моделі освітній процес набуває форму загальної і спеціальної фізичної підготовки, і, що є особливо важливим, сприяє підготовці учнів і студентів в екстремальних умовах» [4, с.73].

З точки зору теорії, доцільним є інший підхід до оцінки оздоровчо-адаптивної, соціально-орієнтованої, особистісно зорієнтованої та спортивно-рекреативної моделей фізичного виховання в основу якого покладено врахування усіх моделей. Таким чином діють у психології. У цій сфері, наприклад, визнано, що адекватної теорії особистості ще не створено. Як наслідок цього, серед фахівців відсутній єдиний погляд не тільки на теорію особистості, але й на саме її визначення. Ряд дослідників прийшли до висновку, що смислові відтінки, що вносяться кожним новим визначенням особистості, дають можливість краще висвітлити й краще зрозуміти явище. З цього погляду, особистість слід розглядати з різних позицій. Загальна ідея полягає в тому, що будь-який психологічний феномен, у тому числі й особистість, можна вивчати, базуючись на різних передумовах. Стверджується, що жодне визначення не може дати вичерпного уявлення про особистість, але кожне з них описує певні сторони явища. Використання множини різноманітних визначень розширює і поглиблює розуміння особистості. Такий підхід Дж. Келлі назвав конструктивним альтернативізмом.

На нашу думку, в теорії фізичного виховання (як і в психології особистості) доцільно орієнтуватись на принцип конструктивного альтернативізму. Різні підходи допомагають скласти більш повне і ґрунтовне уявлення про фізичне виховання. Більш того, самі підходи можна оцінити з точки зору їх вкладу у загальне розуміння феномену.

У фізичному вихованні останнім часом особливої актуальності набуває питання про використання різних стратегій щодо реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти. В цьому контексті слід відзначити публікації В.В. Приходько [5, 6, 8]. Відомий фахівець, проаналізувавши підходи до організації фізичного виховання у закладах вищої освіти, приходить до висновку, що найбільш доцільним є використання непрофесійної фізкультурної освіти [7]. Розгляд цього підходу в контексті нашого дослідження показує наступне. Концепція і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти зорієнтована на формування особистості, що самостійно зможе і захоче вирішувати завдання будівництва власного здоров'я. На думку автора, отримавши таку освіту, молодий фахівець, будівничий власного здоров'я, набуває знання і творчі здібності, які дозволять йому свідомо і результативно підтримувати оптимум свого фізичного розвитку і здоров'я. По суті, пропонується докорінним образом змінити зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання». На перший план виходить завдання формування свідомої та діяльної особистості студента. Логіка, що раніше була спрямована насамперед на розвиток тілесності, доповнюється логікою формування свідомості фізкультурно-діяльної особи та бажаних рис особистості будівничого власного здоров'я. Мова йде про фактичне поєднання у навчальному процесі звичних завдань досягнення оптимального фізичного розвитку молодої людини і становлення її інтелектуальної сфери, як майбутнього діяча фізичної культури і будівничого власного здоров'я.

В.В. Приходько детально розробив і технологію непрофесійної фізкультурної освіти. Відповідно до неї процес такої освіти розділено на три етапи: «мислительний», «аксіологічний» і «діяльнісний». В якості головного методу непрофесійної фізкультурної освіти запропоновано організаційно-навчаючі ігри.

Як уже зазначалось, використання множини різноманітних підходів розширює і поглиблює наше розуміння фізичного виховання. Одним із таких ретельно розроблених підходів (в якому акцент зроблено на освітній складовій) і є концепція і педагогічна технологія непрофесійної фізкультурної освіти В.В. Приходька. Водночас, це абсолютно не виключає можливість (і доцільність) використання фізичного виховання для підготовки до професійної діяльності чи вирішення багатьох інших важливих завдань.

Традиційно важливим напрямком у фізичному вихованні студентів є професійно прикладна фізична підготовка. Вона розглядається як процес навчання, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навиків, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність. Результативність професійно-прикладної фізичної підготовки як засобу підготовки до професійної діяльності підтверджено в дослідженнях Л.П. Пилипея [9, 10], О.І. Подлесного [11], V. Kashuba [12], І.О. Асаулюк [13] та багатьох інших. Важливість цього напрямку випливає з того, що вища школа – школа професійна. Відповідно спрямованим повинно бути і фізичне виховання у вищій школі. Відмова від досліджень і практики за цим напрямком також не може бути виправданою.

Автор статті запропонував ще один напрямок фізичного виховання студентів, який названо «психофізична підготовка» і який трактується як частина (сторона) фізичного виховання студентів, спеціалізована стосовно психологічних і психофізичних особливостей їх майбутньої професійної діяльності [14]. На відміну від професійно-прикладної фізичної підготовки, у якій акцент зроблено на прикладній спрямованості фізичної підготовки фахівця, тут завдання ставиться інакше і полягає у формуванні професійно значущих психологічних складових. Така постановка питання суттєво підвищує значення фізичного виховання як навчальної дисципліни, наближає її до спеціальних, оскільки багато психологічних характеристик є професійно значущими для тих чи інших професій. Дослідження за цим напрямком межують із дослідженнями у сферах філософії, психоаналізу, організмічної теорії в психології, психології розвитку, психосоматичного підходу в медицині, тілесно-орієнтованої психотерапії і є важливими для їх розвитку. Можна сказати, що за цим напрямком є вихід фізичного виховання на проблематику ряду наукових сфер. Доцільним є розширення і поглиблення таких досліджень у фізичному вихованні, а не штучне їх обмеження.

Не втрачають своєї актуальності і традиційні завдання фізичного виховання щодо формування у студентів рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей. Навпаки, російська військова агресія проти нашої країни виводить їх на перший план. Пошук шляхів вирішення цих завдань, з врахуванням реального стану фізичної підготовленості сучасної молоді, також є актуальною проблемою.

Висновки

1. У фізичному вихованні доцільним є подальший розвиток оздоровчо-адаптивної, соціально-орієнтованої, особистісно зорієнтованої та спортивно-рекреативної моделей.

2. У ході аналізу моделей фізичного виховання доцільно відокремлювати практичну і теоретичну площину. З практичної точки зору важливим є міра відповідності тієї чи іншої моделі актуальному запиту суспільства. З точки зору теорії важливим є те, у якій мірі наукові дослідження в рамках тієї чи іншої моделі сприяють розширенню і поглибленню сучасних уявлень про фізичне виховання як явище.

3. В теорії фізичного виховання доцільно орієнтуватись на принцип конструктивного альтернативізму. У відповідності до нього, різні підходи допомагають скласти більш повне і ґрунтовне уявлення про фізичне виховання, а самі підходи можна оцінити з точки зору їх вкладу у загальне розуміння феномену.

Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному осмисленні фізичного виховання як соціального і педагогічного феномену.

Література

1. Данаил СН. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013;(2):18-26.

2. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді: наказ Міністерства освіти України № 188; 1998 Трав 25. 6 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання (за ред. Т. Ю. Круцевич). Київ: Олімпійська література; 2008. Т. 1. 391 с.

4. Круцевич Т., Пангелова Н., Москаленко Н. Фізичне виховання в закладах освіти: сучасний стан і реалії сьогодення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023 (1):67-74.

5. Приходько В.В. О вузовской дисциплине Физическое воспитание, которой всё ещё нет. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. пр. 2011;(1):370-4.

6. Приходько В.В. Про потребу визначення місця Фізичного виховання у реформі вітчизняної вищої школи у контексті компетентнісного підходу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;(1):215-20.

7. Приходько В.В., Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування студентів технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я. Дніпропетровськ: НГУ; 2004. 230 с.

8. Приходько В.В., Чернігівська С.А., Арзютов Г.М. Стан та перспективи реформування системи фізичного виховання у вищій школі України. Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15: Фізичне виховання і спорт. 2015;12(67):96-105.

9. Пилипей Л.П. Методологія професійно-прикладної фізичної підготовки студентів у вищих навчальних закладах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;(10):59-63.

10. Пилипей Л.П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів [автореферат] Київ: Національний унів. фіз. вих. і спорту України; 2011. 40 с.

11. Подлесний О.І. Самоконтроль у фізичному вихованні як засіб підвищення мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-судноводіїв [автореферат] Київ: Національний унів. фіз. вих. і спорту України; 2008. 22 с.

12. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. Journal of Education, Health and Sport. 2017; Vol. 7. No 7. P.1366-78. eISSN 2391-8306. http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547968 http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6520

13. Асаулюк І.О. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів мистецьких спеціальностей [дисертація] Київ: НУФВіС України; 2020. 562 с.

14. Пічурін В.В. Теоретико-методологічні основи психофізичної підготовки студентів інженерних спеціальностей в процесі фізичного виховання: монографія. Дніпро: Свідлер А.Л.; 2017. 393 с.

References

1. Danayl S.N. (2013). Physical Education in the Context of Modern Developments in the Theory of Activity. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. (2):18-26.

2. State Requirements for the System of Physical Education of Children, Pupils and Students: nakaz Ministerstva osvity Ukrainy № 188; 1998, Trav. 25. 6 s.

3. Theory and Methods of Physical (za red. T. Yu. Krutsevych). Kyiv: Olimpiiska literatura; 2008. T. 1. 391 s.

4. Krutsevych T., Panhelova N., Moskalenko N. (2023). Physical Education in Educational Institutions: Current State and Present Realities. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. (1):67-74.

5. Prykhodko V.V. (2011). About the university discipline Physical Education, which still does not exist. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser. Pedahohichni nauky. Fizychne vykhovannia ta sport: zb. nauk. pr. (1):370-4.

6. Prykhodko V.V. (2016). On the Need to Determine the Place of Physical Education in the Reform of the National Higher School in the Context of the Competence Approach. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. (1):215-20.

7. Prykhodko V.V, Kuzminskyi V.P. (2004). Creative Valeology. Concept and Pedagogical Technology of Formation of Students of Technical and Humanitarian Specialties as Builders of Their Own Health. Dnipropetrovsk: NHU. 230 s.

8. Prykhodko V.V., Chernihivska S.A., Arziutov H.M. (2015). The State and Prospects of Reforming the System of Physical Education in Higher Education in Ukraine. Nauk. chasopys NPU im. M. P. Drahomanova. Ser. 15: Fizychne vykhovannia i sport. 12(67):96-105.

9. Pylypei L.P. (2012). Methodology of Vocational and Applied Physical Training of Students in Higher Educational Institutions. Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. (10):59-63.

10. Pylypei L.P. (2011). Theoretical and Methodological Foundations of Professional and Applied Physical Training of Students of Higher Educational Institutions: avtoreferat, Kyiv: Natsionalnyi univ. fiz. vykh. i sportu Ukrainy. 40 s.

11. Podlesnyi O.I. (2008). Self-Control in Physical Education as a Means of Increasing Motivation for Professional and Applied Physical Training of Student Navigators" avtoreferat, Kyiv: Natsionalnyi univ. fiz. vykh. i sportu Ukrainy. 22 s.

12. Kashuba V., Asauluk I., Dyachenko A. (2017). To the question of use of health fitness in the process of professional and applied physical preparation of student youth. Journal of Education, Health and Sport. Vol. 7. No 7. P.1366-78. eISSN 2391-8306. http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.2547968 http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/6520

13. Asauliuk I.O. (2020). Theoretical and Methodological Foundations of Professional and Applied Physical Training of Students of Art Specialties. dysertatsiia, Kyiv: NUFViS Ukrainy. 562 s.

14. Pichurin V.V. (2017). Theoretical and Methodological Foundations of Psychophysical Training of Engineering Students in the Process of Physical Education: monohrafiia. Dnipro: Svidler A.L. 393 s.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).85

Плющакова О. В.,
https://orcid.org/0000-0003-4144-118X
старший викладач кафедри олімпійського і професійного спорту,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
Арефьєва Л. П.,
https://orcid.org/0009-0001-5633-9156
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри футболу,
Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ РАЦІОНАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

У статті зроблено спробу вивчення і систематизації психофізичних складових стійкості до стресів здобувачів освіти, визначено можливості педагогічного впливу на рівень стресостійкості студентів засобами фізичної культури. ***Мета роботи*** *– вивчити основні підходи до навчання стресостійкості студентів у процесі фізичного виховання на основі індивідуальних особливостей їх розвитку.* ***Методологія:*** *у процесі дослідження визначали причини виникнення навчального стресу, суть стресостійкості як індивідуальної якості особистості та індивідуально-типологічні особливості розвитку організму студентів, що впливають на її рівень, можливості навчання стресостійкості засобами фізичної культури у процесі теоретичного аналізу даних сучасної психолого-педагогічної літератури.* ***Наукова новизна:*** *узагальнено дані щодо складових стресостійкості, розкрито методичні основи навчання стресостійкості студентів у процесі раціонально організованої рухової активності.* ***Висновки.*** *Визначено, що стресостійкість залежить від індивідуально-типологічних особливостей розвитку організму, зокрема властивостей нервової системи, когнітивних здібностей, рівня адаптаційних та функціональних можливостей, рухової підготовленості студентів. З'ясовано, що засоби фізичної культури забезпечують оздоровчий, розвивальний та рекреаційний ефект, здійснюють вплив на рівень стресу та стресостійкість тих, хто займається. Обґрунтовано важливість здійснення раціонального планування фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку організму з метою забезпечення кожному здобувачу освіти оптимального рухового режиму.*

Ключові слова: *навчальний стрес, стресостійкість, студенти, індивідуально-типологічні особливості, фізичні вправи.*

Pliushchakova Olena, Arefieva Larysa. Methodological foundations of teaching stress resistance of students in the process of rationally organized motor activity. *The article attempts to study and systematize the psychophysical components of stress resistance of students, and identifies the possibilities of pedagogical influence on the level of stress resistance of students by means of physical education.* ***The purpose of the work*** *is to study the main approaches to teaching stress resistance of students in the process of physical education based on the individual characteristics of their development.* ***Methodology:*** *in the process of research, the causes of educational stress were determined, the essence of stress resistance as an individual quality of personality and individual-typological features of the development of the students' body, which affect its level, the possibilities of learning stress resistance by means of physical culture in the process of theoretical analysis of data of modern psychological and pedagogical literature.* ***Scientific novelty:*** *the data on the components of stress resistance are summarized, the methodical foundations of teaching stress resistance of students in the process of rationally organized motor activity are disclosed.* ***Conclusions.*** *It was determined that stress resistance depends on the individual and typological characteristics of the organism's development, in particular, the properties of the nervous system, cognitive abilities, the level of adaptive and functional capabilities, and motor readiness of students. It was found that the means of physical culture provide a health-improving, developmental and recreational effect, influence the stress level and stress resistance of those who practice. The importance of rational planning of physical activity, taking into account the individual characteristics of the body's development, in order to provide each student with an optimal movement regime is substantiated.*

Key words: *educational stress, stress resistance, students, individual and typological features, physical exercises.*

Постановка проблеми. Виклики сьогодення та сучасні вимоги до якості вітчизняної системи вищої освіти диктують необхідність підготовки всебічно розвиненої, соціально зрілої, активної та відповідальної особистості фахівця незалежно від профілю, здатного орієнтуватися і успішно адаптуватися у нових та нестандартних умовах, адекватно реагувати на зміну ситуації, швидко і самостійно приймати рішення у професійній діяльності. Складні соціально-економічні реалії сучасного світу, довготривалі пандемічні обмеження, повномасштабне вторгнення, інформаційне перевантаження публічного простору