

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Хмельницький національний університет
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини
в Полтавській області
ГУ НП України в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління Патрульної поліції в Полтавській області
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Збірник наукових матеріалів

I Міжнародної науково-практичної конференції

23 листопада 2023 року

Полтава – 2023

залежності: – хімічна залежність виникає при виході емоціогенних подій за рамки норми, їх дефіциті чи перенасиченні; акцентуїтована активність; інтеракційна залежність [14].

Отже, основними способами і засобами формування стресостійкості військовослужбовців є: вплив на рефлексогенні зони й біологічно активні точки; навіювання та самонавіювання; аутогенне тренування; спеціальні фізичні вправи й дихальні практики; розроблення оптимальних режимів праці та відпочинку; превентивне застосування способів формування високого рівня стресостійкості особистості та набуття військовослужбовцями умінь і навичок саморегуляції психоемоційного та функціонального станів на етапі підготовки до виконання військово-професійних завдань в бойових умовах значно покращить психічне здоров'я військовослужбовців та мінімізує кількість психогенних втрат.

Список використаних джерел:

1. Алещенко В. І., Сафін О. Д., Потапчук Є. М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Методичний посібник для офіцерів, професорсько-викладацького складу, слухачів і курсантів ЗС України. – Київ, 2017. – 134 с.
2. Сафін О. Д. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної діяльності. – 2011. – 212 с.
3. Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: автореф дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Національна академія ПВУ ім. Б. Хмельницького, 2003. – 68 с.

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Дрозд Марина,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти групи 102-ФП Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Горголь Петро,

завідувач кафедри хореографії та танцювальних видів спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Фізичне виховання та спорт є важливими складовими педагогічного процесу. Вони спрямовані на формування фізичних якостей та навичок людини, а також на розвиток її особистості. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту включають у себе такі питання:

- Цілі та завдання фізичного виховання та спорту.
- Зміст та методи фізичного виховання та спорту.
- Організація та управління фізичним вихованням та спортом.

Основна мета фізичного виховання та спорту – забезпечення фізичного здоров'я населення. Це включає в себе:

- Формування та зміцнення здоров'я.
- Профілактику захворювань.
- Відновлення здоров'я.

До інших завдань фізичного виховання та спорту можна віднести:

- Розвиток фізичних якостей та навичок.
- Формування морально-етичних цінностей.
- Розвиток творчих здібностей.
- Проведення дозвілля.

Зміст фізичного виховання та спорту визначається його цілями та завданнями. Воно включає в себе різні види фізичної діяльності, такі як:

- Загальнорозвиваючі вправи.
- Спортивні вправи.
- Туристські вправи.

Методи фізичного виховання та спорту – це способи впливу на фізичні якості та навички людини. Вони включають в себе:

- Навчання.
- Тренування.
- Контроль.

Організація фізичного виховання та спорту передбачає створення відповідних умов для їх проведення. Це включає в себе:

1. Забезпечення спортивними спорудами та обладнанням.
2. Підготовку кадрів.
3. Фінансування.

Управління фізичним вихованням та спортом здійснюється на державному, регіональному та місцевому рівнях.

Фізичне виховання та спорт мають значний вплив на психіку людини. Вони сприяють:

- *Розвитку психічних якостей, таких як сила волі, витривалість, працездатність, наполегливість*

Фізичне виховання та спорт сприяють розвитку ключових психічних якостей, таких як сила волі, витривалість, працездатність та наполегливість. Під час тренувань людина стикається з викликами, які вимагають фізичних та психічних зусиль. Постійні тренування сприяють виробленню стійкості до стресів, підвищенню самоконтролю та формуванню внутрішньої мотивації.

- *Формуванню позитивного ставлення до життя*

Фізична активність допомагає виробляти позитивне ставлення до життя. Регулярна фізична діяльність сприяє виділенню ендорфінів, які впливають на підвищення настрою та зниження рівня стресу. Людина,

яка займається спортом, частіше відчуває радість, задоволення та оптимізм, що сприяє формуванню позитивного світогляду.

- *Сприятливому впливу на емоційний стан людини*

Фізична активність має позитивний вплив на емоційний стан людини. Під час тренувань відбувається звільнення негативних емоцій, стресу та напруги. Регулярні фізичні вправи сприяють підвищенню рівня енергії, поліпшенню сну, зменшенню ризику розвитку депресії та інших психічних розладів.

Психологічні аспекти фізичного виховання та спорту включають у себе такі питання:

- *Психологічні основи фізичного виховання та спорту*

Психологічні аспекти фізичного виховання визначаються ментальним станом в процесі навчання та розвитку фізичних навичок. Психологічна готовність до фізичної діяльності впливає на мотивацію та витривалість.

- *Психологічні особливості різних видів фізичної діяльності*

Різні види фізичної діяльності вимагають специфічного психологічного підходу. Наприклад, в екстремальних видах спорту важливе значення має контроль над страхом та стресом. У спортивних іграх важливі комунікація, співпраця та стратегічне мислення. Психологічний аспект враховується у виборі методів тренувань, що сприяють кращому адаптивному реагуванню на вимоги конкретного виду фізичної діяльності.

- *Психологічні аспекти підготовки спортсменів.*

Психологічна підготовка спортсменів є не менш важливою, ніж фізична. Вона включає в себе розвиток концентрації, самоконтролю, мотивації та стресостійкості. Спеціалізовані психологи сприяють формуванню психологічної стійкості під час змагань, управлінню тривогами та підвищенню самовизначеності. Це допомагає спортсменам максимально реалізувати свій потенціал та досягти високих результатів.

Фізичне виховання та спорт мають значний вплив на фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі людини. Вони сприяють:

1. Розвитку фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, спритність.
2. Формуванню правильного постави.
3. Покращенню функціонування органів і систем організму.

Медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту включають у себе такі питання:

- *Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту*

Медико-біологічні аспекти фізичного виховання включають в себе вивчення фізіологічних та біохімічних процесів, що відбуваються в організмі під час фізичної активності. Це охоплює аналіз роботи

серцево-судинної системи, дихальної системи, роботи м'язів та інших аспектів, що впливають на фізичну продуктивність. Розуміння цих основ дозволяє оптимізувати тренувальні програми та підвищити ефективність фізичної підготовки.

• *Медико-біологічні особливості різних видів фізичної діяльності*

Кожен вид фізичної активності має свої особливості, які враховують медико-біологічні аспекти. Наприклад, аеробні вправи сприяють розвитку серцево-судинної системи, тоді як силові тренування спрямовані на розвиток м'язово-скелетної системи. Розуміння впливу різних видів навантажень на організм дозволяє ефективно планувати тренувальні програми та уникнути перевантаження.

• *Медико-біологічні аспекти підготовки спортсменів*

Медико-біологічна підготовка спортсменів включає в себе вивчення фізіологічних параметрів та інших медичних аспектів, які впливають на їхню фізичну діяльність. Це охоплює визначення індивідуальних особливостей організму, оптимізацію харчування, контроль над здоров'ям та розробку індивідуальних тренувальних планів. Медико-біологічна підготовка грає ключову роль у досягненні високих результатів у спорті.

Отже, педагогічні, психологічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту є важливими складовими цієї сфери. Вони забезпечують ефективність фізичного виховання та спорту, сприяють розвитку фізичного здоров'я населення, формуванню особистості людини та її творчих здібностей.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 1. – С. 10-12.
2. Гунько П. М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №. 2. – С. 46-48.
3. Демінська Л. О. Аналіз основних положень аксіологічної науки у філософському та педагогічному аспекті //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №. 11. – С. 41-44.
4. Іонова О. М., Лукьянова Ю. С. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №. 1. – С. 69-72.
5. Халайцан А. П. Формування основ культури здоров'я як педагогічна проблема //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №. 8. – С. 22-29.