



Міністерство освіти і науки України  
Мукачівський державний університет  
Кафедра психології  
Мукачівська міська рада  
Волинський національний університет ім. Лесі Українки  
Поморська академія у Слупську

# **Становлення особистості: персоногенетичний контекст**

Збірник тез доповідей

Україна, Мукачево  
18-19 травня 2023р.

УДК 159.923.2:159.922(043.2)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет  
Науково-технічною радою Мукачівського державного університету  
(Протокол №4 від 16.05.2023р.)

## **C11**

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 травня 2023р., Мукачево/ Ред. кол. Щербан Т.Д.(гол.ред.) та ін.–Мукачево: Вид-во МДУ, 2023.–121с.

### **Редакційна колегія:**

**Щербан Т.Д.** – д. психол. н, професор (голова); Гоблик В.В.–д. екон. н., професор; Моргун А.В.– к. філолог.н., доцент; Корнієнко І.О. – д. психол. н, професор; Брецько І.І.–к. психолог. н, доцент; Воронова О.Ю. – к. психолог. н, доцент.

Для дітей молодшого шкільного віку домінуючим є середній рівень егоцентричної спрямованості особистості, менш представлений високий та низький рівні. Це свідчить про те, що егоцентризм сам собою повністю не зникає та не трансформується в децентрацію.

Теоретичний аналіз свідчить, що й нині залишаються недостатньо вивчені окремі аспекти проблеми егоцентризму, зокрема особливості особистісного егоцентризму молодшого школяра у взаємодії з ровесниками, знання яких конче необхідні для побудови гуманних взаємин дітей.

#### Список використаних джерел

1. Богуш А.М. Концепція розвитку дитячого мовлення за Жаном Піаже. *Педагогіка і психологія*. К.: Педагогічна думка, 2000. № 3(28). С. 22 – 27.
2. Гейко Є.В. Психологічні особливості прояву егоцентризму особистості у мисленнєвій діяльності підлітків: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2002. 199 с.
3. Гейко Є.В. Феноменологія та особливості прояву егоцентризму у молодшому шкільному віці. *Практична психологія в початковій школі: Матеріали обласної науково-практичної конференції педагогічних працівників 12 грудня 2003р.* Кіровоград, КДПУ імені Володимира Винниченка, 2004. С. 93 – 98.

УДК 796.011.3:796.012.6(043.2)

МОРОЗ Ф. В.  
Мукачівський державний університет

### ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ У ЗАСВОЄННІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. При дефіциті рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудової активності здобувачів освіти набуває великого значення. Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів.

Для того щоб здобувачі успішно володіли рухами, використовуються підвідні вправи. В числі їх можуть бути вправи, відтворюючі основну структуру рухової дії із яких виключено другорядні елементи і деталі. Інші підвідні вправи сприяють відпрацювання окремих елементів рухів. Із них по тому складається основний рух. Виконання легкоатлетичних вправ вимагає значної динамічної роботи багатьох м'язових груп тіла людини, має значний тренувальний ефект, тому може бути використано у численних видах спорту. Крім великого оздоровчого значення, легкоатлетичні вправи мають вагомий прикладний характер [1.с.157].

Після засвоєння основи рухової дії приступають до його вдосконалення. Вибираючи методичні прийоми навчання, добираючи фізичні вправи і дозуючи фізичні навантаження, необхідно брати до уваги особливості розвитку організму підлітків. Процес росту і розвитку організму відбувається безперервно і разом з тим нерівномірно: у певні вікові періоди темп збільшення маси і розмірів тіла, диференціація тканин і органів не однакові. Крім того, у кожному віковому періоді нерівномірні також ріст і розвиток окремих органів і систем по відношенню одне до одного.

Дія фізичних вправ на організм що росте може бути благотворною лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до вимог і можливостей, зумовлених біологічним станом як організму в цілому, та і окремих його органів і систем. Складні по координації рухи спочатку розчленовують і розучують по частинам. Спочатку їх об'єднують по кілька у зв'язці і тільки після цього засвоюють рухи в цілому. Зміцнення здоров'я здобувачів потребує суворої регламентації фізичного навантаження на організм підлітка протягом всього зайняття.

Першим завданням є: навчити здобувачів приймати правильні вихідні положення. Коли вихідне положення засвоєно, на перший план, виступає друге завдання – оволодіти напрямками основних рухів даної дії. Слідом за цим висувається нове завдання – опанувати амплітуду рухів. Потім ставиться завдання виконувати дії з більшою швидкістю [2.с.71].

Навчальні завдання розв'язуються на основі опанування комплексів рухових умінь і навичок, що є в програмі. У процесі навчання в здобувачів виховуються основні рухові якості: швидкість, спритність, а також у межах можливостей організму молоді певного віку – сила й витривалість.

Основним засобом розвитку і вдосконалення фізичних якостей є фізичні вправи. Ефективність впливу на фізичну підготовку здобувачів визначається відповідністю обраної фізичної вправи та параметрів її виконання педагогічному завданню, яке ставить викладач. Адже одна і та ж фізична вправа при відповідних режимах її виконання може бути використана для вирішення різних завдань, а одне і те ж завдання може бути вирішене різними вправами. Наприклад, біг з високою швидкістю сприяє вдосконаленню прудкості, а повільний — витривалості. Таким чином, для раціонального управління процесом розвитку фізичної підготовки необхідно чітко визначати, що треба робити (засіб) і як виконувати тренувальне завдання (метод) [3.с.112].

Особливої уваги потребує правильне регулювання навантаження. Планувати і регулювати її в кожній окремій вправі необхідно з урахуванням стану здоров'я кожного здобувача, їх підготовленість, володіння тими чи іншими навиками. Під час заняття навантаження збільшується хвилюобразно, має місце її підвищення і зниження, здобувач повинен уважно слідкувати за тим, як окремі здобувачі переносять те або інше навантаження. Навантаження під час заняття виявляється інтенсивністю виконання вправ і об'ємом.

Необхідно поступово вводити організм здобувача у роботу, а також після виконання посильного фізичного навантаження проводити його у відносно

спокійний стан. У системі різноманітних форм з фізичного виховання, тісно пов'язаних між собою, особливе місце займає заняття фізичною культурою, що є основною формою фізичного виховання здобувачів [4.с.36].

Узагальнюючими основними науковими джерелами встановлено, що психологічні особливості характеру підлітків мають дуже важливе значення для спортивного вдосконалення тих, хто займається фізичними вправами і веде здоровий спосіб життя. На заняттях з фізичного виховання здобувачі здобувають досить повні знання з рухової діяльності, набувають потрібних рухових вмінь і навичок.

Отже регулярні заняття фізичними вправами є корисними для здоров'я і можуть бути рекомендовані для поліпшення функціонального стану, профілактики захворювань та покращення опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.

#### Список використаних джерел

1. Кузнецова З.І. Фізична культура в 5-8 класах. Видавництво «Радянська школа» Київ – 1967 с.350.
2. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.
3. Кудряшова Т.І., Губченко О.О. Теорія і методика викладання легкої атлетики. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019 р. – 169 с.
4. Виставкін М.І., Синицький З.П. Навчання окремих видів легкої атлетики. К., «Радянська школа». 1964 р.
5. Чапак Я.В. Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Психологічний часопис*. 2018. № 5 (15). С. 24–39.

УДК [159.9.072:37.015.3:159.9-057.874]:355.01(043.2)

НЕКРОТЮК Я.О., СМІРНОВА О.В.

Комунальний навчальний заклад «Хіміко-екологічний ліцей» Дніпровської міської ради, м. Дніпро

Державний вищий навчальний заклад «Український хіміко-технологічний університет», м. Дніпро

#### ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Впровадження вимушеного дистанційного навчального процесу у період пандемії Covid-19 супроводжувалося низкою організаційних та психологічних проблем. За результатами анонімного онлайн-опитування керівників ЗЗСО, педагогічних працівників, батьків та учнів 9-11-х класів, проведеного Державною службою якості освіти України [1], найбільш складним у процесі реалізації дистанційного навчання було:

- налагодження ефективної взаємодії з учасниками освітнього процесу;
- технічне забезпечення;
- методична підготовка;