



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ВІДДІЛ**

**НОВІТНІ ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УКРАЇНСЬКОМУ
ДЕРЖАВНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ЗАЛІЗНИЧНОГО
ТРАНСПОРТУ**

**ТЕЗИ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
УНІВЕРСИТЕТУ**

(27–28 листопада 2024 року)

Харків 2024

Редакційна колегія:

Соломніков І. В. (відп. редактор), Індик Н. В.,

Семенцова О. В., Дудін О. А.,

Куценко М. Ю., Змій С. О., Рукавішников П. В., Харламова О. М.

із фізичного виховання сучасним, цікавим та ефективним, індивідуалізованим та інтерактивним, підвищуючи зацікавленість здобувачів і сприяючи їхньому гармонійному розвитку [2].

1. Гринько В. М., Єфремова А. Я., Куделко В. Е. Дослідження рівня фізичної підготовленості студентів I-II курсів Українського державного університету залізничного транспорту. *Спортивні ігри*. 2020. № 4 (18). С. 14 – 21. URL: <http://doi.org/10.15391/si.2020-4.02>.

2. Construction of a 15-second dynamic running model for groups with different training programs. Its dynamics and prediction / V. Grinko, T. Shepelenko, V. Kudelko, A. Shaposhnyk and other. *Fourrages Journal*. Vol. 256. Is. 11. P. 2 – 15. URL: <https://doi.org/10.59671/ubMzo>.

*Старш. викл. кафедри фізичного
виховання та спорту І. О. Сапегіна*

НОВІТНІ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПІДХОДИ ПІД ЧАС ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНСЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ

Сучасні реалії життя українського студентства вимагають від молодого покоління високого рівня фізичної та психічної готовності до навчання, праці, оборони нашої країни. Теперішнє життя і навчання здобувачів не схоже на життя здобувачів минулих років. Дистанційне навчання, праця та постійне перебування в зоні воєнних дій додає психічної напруги молодому поколінню. Сучасність потребує нових підходів для фізичного виховання здобувачів, і оздоровча спрямованість стає головним напрямом у фізичному вихованні. Оздоровлення молодого покоління – це здорова нація в майбутньому.

Фізичні вправи вважають одним із немедикаментозних засобів заспокоєння, а як відомо, спокійний стан людини є запорукою її здоров'я та чіткого мислення, спокійний стан – це основа подальшого розвитку людини в різних сферах життєдіяльності.

Як відомо, існує зв'язок між фізичним і психічним напруженням, фізичним і психічним розслабленням. Використовуючи цю фізичну закономірність, можна полегшувати симптоми тривожності та зменшувати прояви стресу за допомогою вправ на поступове напруження та розслаблення м'язів.

Плануючи заняття з фізичного виховання, можна включати методики на заспокоєння. Одним із прикладів такої методики може стати «Прогресивна м'язова релаксація» (метод Едмунда Джейкобсона). Методика заснована на фізіологічному факті розслаблення м'язів після їх напруження. Тому для досягнення релаксації потрібно одночасно або послідовно сильно напружувати та розслабляти м'язи. Мета прогресивної м'язової релаксації, за Джейкобсоном, полягає в тому, щоб викликати реакцію розслаблення. Вона змушує тіло переходити з пильного, активного стану в більш спокійний. Повне розслаблення м'язів сприяє зняттю емоційного збудження нервової системи. Методикою рекомендовано напружувати кожен м'яз по 5-10 с, а потім 15-20 с концентруватися на відчутті розслаблення, що виникло [1].

Автором було розроблено близько 200 спеціальних вправ для максимального напруження м'язів, включаючи найдрібніші. У більш короткому варіанті тренують 16 груп м'язів послідовно (м'язи рук, передпліччя, плечей, шиї, обличчя, грудей, живота, стегон, литок, стоп).

Послідовне напруження та розслаблення певних груп м'язів допомагає розвивати підвищену обізнаність про стрес і напругу. Регулярна практика цього методу покращує загальний психологічний стан, самоконтроль, концентрацію, призводить до кращих механізмів подолання стресових ситуацій, знижує м'язову напругу та сприяє загальному розслабленню [2].

Отже, прогресивна м'язова релаксація успішно допомагає долати різні стани тривожності. Метод позитивно впливає на фізіологічний і психологічний стан здобувачів. Здобувачі повинні вміти використовувати метод прогресивної м'язової релаксації для подолання напружених психологічних станів, досягнення спокою та рівноваги, успішного навчання, праці та розвитку.

1. Галієва О. М. Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць. 2019. № 2 (49). С. 65–78.

2. Методи релаксації: контроль дихання допомагає долати реакцію на стрес *Гарвардська медична школа. Harvard Health Publishing*. URL: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/relaxation-techniques-breath-control-helps-quell-errant-stress-response> (дата звернення 01.09.2024).