

**Ольга БАРАНОВА**

*Національний авіаційний університет, Київ*

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ**

За три роки, що минули, наше повсякденне життя зазнало значних змін. Пандемія, воєнний стан змінили умови навчання, професійної діяльності й повсякденного життя загалом. Сьогодні тісно пов'язане з інтернетом та віддаленою роботою, а освіта потребує опанування нових інноваційних, інтерактивних форм і методів навчання задля підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних надавати якісні психологічні послуги населенню. Питання фізичного виховання для здобувачів ВО, в т.ч і практичних психологів, які в умовах воєнного стану та карантинних обмежень змушені проводити весь свій час у розумовій діяльності, є надзвичайно актуальним і потребує збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді [1].

На думку Н. Орленка, у військовий час у фізичному вихованні особливу увагу варто приділяти трьом елементам: витривалості, фізичній витривалості та фізичній підготовленості, використовуючи методи тренування в умовах ризику та розвитку витривалості. При цьому важливо пробігати 3-8 км щодня перед сніданком, виконувати вправи з обтяженням і вправи на перекладині. За потреби збільшувати час, відведений на фізичні вправи. Важливо також, щоб фізична підготовка проводилася в складних умовах, наприклад, у гірській місцевості, де є нестача кисню, холод і вологість, а також фізичні навантаження і нервово-психічні стреси. Ефективність тренувань залежить від підготовленості та здібностей здобувачів. Крім того, важливо викладачам фізичної культури вміти правильно оцінити рівень розвитку фізичних якостей і забезпечити психологічну готовність та мотивацію до оволодіння фізичними вправами. Зробити це онлайн є вельми складним завданням, адже здобувачі не завжди усвідомлюють необхідність набуття нових знань, умінь і навичок, а викладач - необхідність передачі знань, накопичених людством [2].

Отож, фізичне виховання майбутніх практичних психологів в умовах сьогодення - це використання технологій дистанційного навчання задля його ефективною реалізації, що потребує не лише правильною побудови навчального плану і дотримання системи тренувань, щоб не нашкодити здоров'ю, а й чіткого розуміння здобувачами особливостей формування організму, розвитку фізичної сили, витривалості та психоемоційної рівноваги, а також формування внутрішніх органів і системної сили [3].

### Список літератури

1. Сучасні виклики фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Освітній проєкт «На Урок» для вчителів. URL: <https://naurok.com.ua/suchasni-vikliki-fizichnogo-vihovannya-v-umovah-distancijnogo-navchannya-321821.html> (дата звернення: 09.03.2023).

2. Репозитарій Національного Авіаційного Університету: Home. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream> (дата звернення: 09.03.2023).

3. Віталій Андріяш. Підйом фізичного та психологічного духу в умовах воєнного стану. Національний університет біоресурсів і природокористування України. URL: <https://nubip.edu.ua/node/106798> (дата звернення: 09.03.2023).

*Науковий керівник: Валентина БАЛАХТАР,  
д-р. психол. наук., професор*

УДК 159.923.4:37.091.212 (043.2)

**Валерія БУЛІЧ**

*Національний авіаційний університет, Київ*

### **ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ Й ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ**

В сучасному світі, якій дуже швидко змінюється, як ніколи, набуває значення прагнення кожної людини до особистісного саморозвитку, що стає запорукою кращої психологічної адаптації, сприяє розвитку критичного мислення, забезпечує адекватність сприймання навколишньої дійсності в невизначених швидкоплинних реаліях сьогодення. За останніми статистичними даними, в Україні понад 70% людей мають вищу освіту. Тому, на наш погляд, актуальним є дослідження психологічних особливостей студентів, які впливають на навчання, різних стилів їхнього навчання та виділення більш успішних з них, тобто, – встановлення взаємозв'язку особливостей темпераменту та індивідуального стилю діяльності студентів вищих закладів освіти.

В цьому контексті темперамент нами розглядається, як обов'язкова складова кожною людини, з яким вона живе, розвивається та, за допомогою якого, в неї формується індивідуальна поведінка. Згідно з аналізом наукових досліджень цієї проблеми, найбільш поширеним є визначення темпераменту, як важливої і стійкої властивості особистості, якій практично не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності особистості. Як відомо, в основі темпераменту лежать