

холодний вітер, сувора зима .Різкі коливання температури від -20° С на вулиці до +20 °С в приміщенні здійснюють своєрідний термомасаж кровоносних судин: на холоді їх просвіт зменшується, а в теплі - збільшується. Систематичні обливання і купання в холодній воді є потужним стимулятором життєвих сил і джерелом бадьорості.

Загартовування слугує не тільки профілактичним засобом інфекційних захворювань, а й нормалізує порушені функції організму, в першу чергу, діяльність серцево-судинної, нервової систем і психіки[4].

Література

1. Бойко А.Ф. Треугольник здоровья / А.Ф. Бойко. – М.: Российская газета, 2002. – 272 с.
2. Загартовування: корисне і шкідливе. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://megasite.in.ua/45400/zagartovuvannya-korisne-i-shkidlive.html>.
3. Закаливание как средство укрепления здоровья: метод. указ. / Сост. Н.О. Богатко, О.В. Созинова. – Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2008. – 24 с.
4. Медведева Л.М. Засоби загартовування організму людини та їх вплив на мозкову активність / Л.М. Медведева, Н.В. Петренко // X Міжнародні Новорічні біологічні читання. Зб. наук. пр. Вип. 10 / Під ред. С.В. Гетманцева. Миколаїв: МНУ, 2010. – 364с.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ДУХОВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Клячковська Р.В.

Дніпродзержинський коледж фізичного виховання

В статті розглядається взаємозв'язок психологічного здоров'я особистості та її духовної складової. Духовність сприяє досягненню гармонії у внутрішньому світі людини та позитивно впливає на її життєву самореалізацію.

Ключові слова: психологічне здоров'я особистості, духовність, духовне здоров'я .

Психологічне здоров'я - це динамічна гармонія людини внутрішня (фізичного тіла, його думок і почуттів) і зовнішня (між людиною та оточуючими його людьми, природою, космосом). [2] Основна функція психологічного здоров'я - підтримка активного балансу між людиною і навколишнім середовищем. Основними властивостями благополучних і здорових людей є оптимізм, емоційний спокій, вміння радіти, самодостатність, вміння адаптуватися до сприятливих і несприятливих ситуацій.

Життєвий шлях кожної людини є унікальним і неповторним. Навіть в подібних обставинах і однакових умовах люди отримують різний результат, а одну і ту саму ситуацію кожен буде оцінювати по своєму. Людина може управляти насамперед своїми психологічними якостями і реакціями, своїм внутрішнім світом, а вже потім – зовнішнім. Відомо, що є люди, яких в усьому супроводжує успіх, в них легше вирішуються проблеми, налагоджуються стосунки, здійснюються мрії. Інший тип людей постійно «переслідують» невдачі, неприємності і різноманітні проблеми. Різниця між ними в першу чергу виявляється у їх внутрішніх якостях, переконаннях, ставленні до себе та життя. Існує залежність між душевним благополуччям лю-

дини та її фізичним здоров'ям, сімейним життям, роботою, успішною само-реалізацією.

Психологи розглядають психологічне здоров'я особистості як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки і діяльності. Це позитивна життєдіяльність людини як складної живої системи. [2]

Більшість філософів, психологів визнають, що найвищим виявом людської сутності та особистісної зрілості є її духовність.

Духовність - це стан душі, поведінка кожного з нас у надзвичайних життєвих ситуаціях, це наші думки, мова, вчинки, внутрішні чинники людини. Якщо немає духовних потреб, нічого говорити і про духовний розвиток людини та її духовне здоров'я. Духовність надзвичайно багатогранний і складний феномен. За словниковим тлумаченням духовність - це духовна, інтелектуальна природа, внутрішня моральна сутність людини. [2] Духовність інтегрує усі якості і прояви людини, надає сенсу кожному прожитому дню через усвідомлення загальної картини життєвого шляху та уміння відрізнити другорядне від найголовнішого.

Духовне здоров'я можна визначити як спроможність особистості регулювати своє життя і свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які виробило людство в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров'я є визначальним у ставленні людини до себе, до інших, до суспільства і є пріоритетним в ієрархії здоров'я. Духовне здоров'я особистості - це прагнення до істини, добра, це здатність діяти із любові до ближнього, це причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії. Його характеризують як чесність і правдивість; здатність людини співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, бажання покращити навколишнє життя і активно сприяти цьому; самовдосконалення особистості як частини вдосконалення світу; відповідальне ставлення до самого себе і свого життя.

Таким чином, духовна складова психологічного здоров'я є своєрідною вершиною, яка збирає все найкраще в людині, завдяки чому індивід стає особистістю. [1] Духовні потреби є системою складних і неоднозначних за характером і силою внутрішніх спонукань людини, які піднімаються на задоволення потреб її безпосереднього існування.

Отже, подолання суперечностей людського існування, пошук сенсу свого буття, гармонізація душевного життя, досягнення особистого щастя можливі для людини насамперед через спрямованість на вищі цінності, моральний і духовний розвиток. [3] На шляху духовного зростання і самовдосконалення треба розвивати свої таланти, слідувати покликанню, щодня невтомно «будувати» власний внутрішній світ. Людина, яка наповнена зсередини щастям, гармонією, душевним миром «випромінює» позитив і світло. Той, хто «збудував» в своїй душі дивовижний храм Краси, Добра, Любові, Істини стає підтримкою і натхненням для інших.

Література

1. Бех І. Д. Духовні цінності в розвитку особистості // Педагогіка і психологія. - 1997.
2. Бродовська В. Й., Патрик І. П., Яблонко В. Я. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові: Словник. - 2-е вид. - К.: ВД «Професіонал», 2005. - 224 с.

3. Коробка Л. «Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя» Освіта регіону № 2 2011.

ПРОФІЛАКТИКА ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Козова Д., Стукан В., Лактіонов Г., Черевко А.Д.
Університет митної справи та фінансів, Інститут «Митна Академія»*

На сьогоднішній день безпеці життєдіяльності в освітніх установах приділяється значна увага: організація роботи з охорони праці, попередження травматизму дітей та працівників. Але все ж таки безпека навчального процесу на уроках фізкультури у загальноосвітніх установах, бажає бути кращою.

Стан справ із забезпеченням безпеки навчально-виховного процесу в освітніх установах є катастрофічним. Шкільний травматизм становить 12-15% від загального травматизму дітей (Рис.1). Травми, отримані на перервах, становлять до 80%, на уроках фізкультури – до 20% (Рис.2).

Тому дитячий травматизм (тим більше під час занять фізкультурою і спортом) вимагає значно глибшого вивчення і впровадження профілактичних заходів на всіх етапах фізичного виховання в школі. Це одне з найважливіших завдань сучасного суспільства, зокрема кожного вчителя фізкультури. І реалізується воно дотриманням техніки безпеки на уроках фізичної культури дітьми.



Рис. 1. Дитячий травматизм (%) (2006-2011)